

Part

1

これからライフ どうしたい？

仕事に家庭のウチソトのあれこれに、オンもオフ也大忙し。

そんな50↑世代にも年を経て、やがて自由な日常が!?

あなたの夢のライフプランは…？



みんなの「これからライフ」 どうしたい？

60代、70代、80代…と、人生まだまだこれから。
時間がたっぷりあったら、さて、どんなふうに過ごしたいですか？

趣味を楽しみながら
のんびり過ごしたい

自分史を
書いてみたい

昔やっていたバンドを
もう一度復活させたい

学生時代の友人と
ゆっくり会いたい

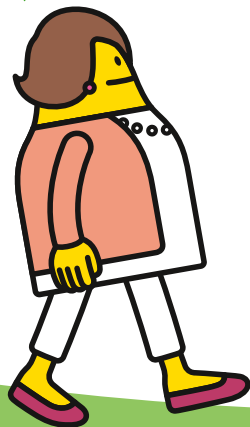
手づくり
したものを
ネットで売って
おこづかいに
したい

語学を勉強して
東京に来る外国人の
ガイドをしたい

地域の
子供たちに
ボランティアで
関わりたい

どれも
楽しそうで
迷うなあ…

長く楽しめる
スポーツを始めたい



子育て世代を
手助けしたい

自分の
専門分野を
勉強し直したい

これから
打ち込めるものを
見つけたい

世界一周の旅を
してみたい

日本各地の
世界遺産に行きたい

家の片付けを
じっくり
やりたい

これまでの
仕事を
生かして
起業したい

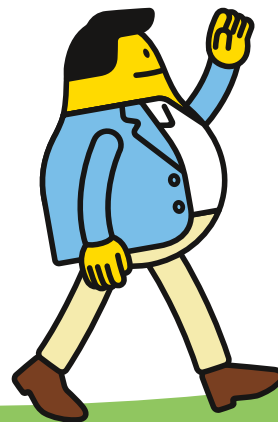
今の職場で
ずっと働きたい

郊外に
畑を持って
野菜を
育てたい

自分に
合っているのは
どれなんだろう？

動画サイトに
投稿したい

何をやっていいのかわからない



考えてみよう 1

したかったこと、なりたかったものは？ [巻末付録記入例]

昔の夢や気持ちを思い出すことが、これからライフを考えるヒントになることも。やり残していること、本当はやりたかったことなどを書き出して、それにチャレンジしてみては？

記入のしかた

思いつくまま、自由に記入。
家族や周りの人と話しながら書くと思い出しやすい。

1 昔なりたかったものと その変遷

プロ野球の選手、お料理の先生、警察官、消防士、ピアノの先生、会社の社長、キャリアウーマン、花屋…etc.

2 子供のころの夢

正義の味方になりたかった、歌手になってテレビのベスト10番組に出演したかった、プロ野球の選手、お菓子の家に住みたかった…etc.

3 子供のころ やりたかったこと

富士山登山、ならいごと（ピアノ）、学級委員、お祭りでおみこしをかつぎたかった、飛行機の操縦…etc.

4 心の中の「本当は なってみたかったもの」

歌手、アカデミー賞俳優、プロレスラー、オリンピック選手（種目は何でも）、陶芸家、小説家…etc.

5 やりたかったけれど できなかったこと、 課題が残っていること

司法試験を受けたものの落ちて挫折、バンジージャンプ（若いころなかった）、フルマラソンに出て完走できなかった、モトクロスをやってみたかった…etc.

👤 考えてみよう 1

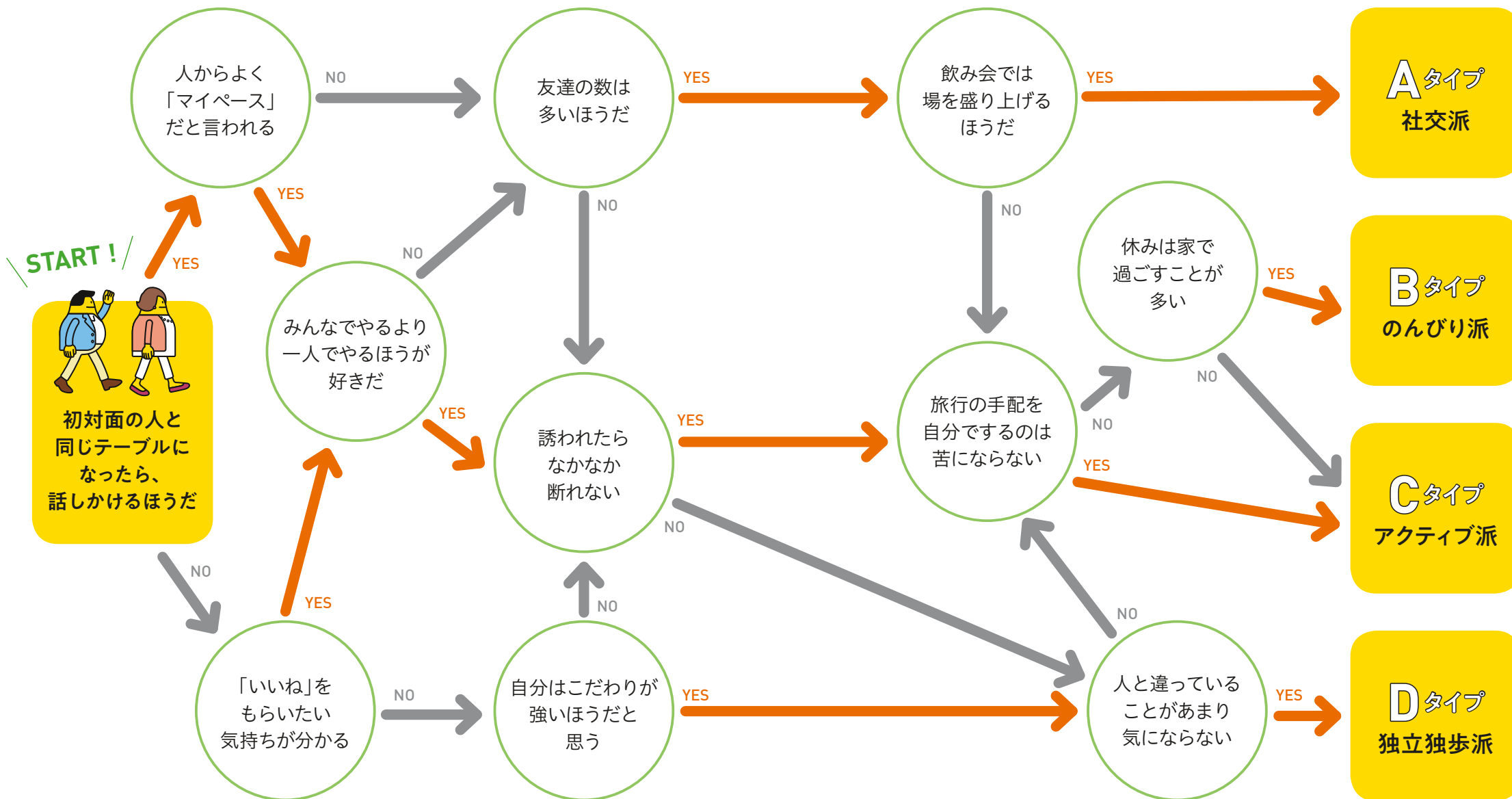
したかったこと、なりたかったものは？ これからやりたいことを考える前に、昔やりたかったこと、やり残していることなど、忘れていた夢や思いを考えてみましょう。

<p>昔、なりたかったもの 学校の先生</p> <p>小さいころからおとなになるまでのなりたかったものの変遷は？ 先生 → 看護師 → 警察官 → 料理家 ↳ TVの影響 ↴</p>	<p>子供のころの夢は？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ すきなだけケーキを食べること。 ・ 夜中ずっと起きていること。 ・ 世界旅行 	<p>子供のころ、やりたかったことは？ <small>(ならいごと、遊び、イベント…etc.)</small></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ バイオリン ・ 海外旅行 <small>(友だちが羨ましかった)</small>
<p>誰にも言ったことのない or 心の中の「本当はなってみたかったもの」は？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ミュージカル俳優 ・ 弁護士 ・ 外交官 	<p>やりたかったけれど、できなかったことは？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ バイオリンなどの弦楽器 <small>(子供のころに習ってみたかった)</small> <p>やっつけたけれど、課題が残っていることは？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 英語。ペラペラになりたかった。 <small>(TOEICも目標点にかななかった)</small> ・ バイト。飲食店で働いてみたかった。 	

「何をしたいかわからない」「もっと自分に合っていることが チャートで診断！自分にぴったりの

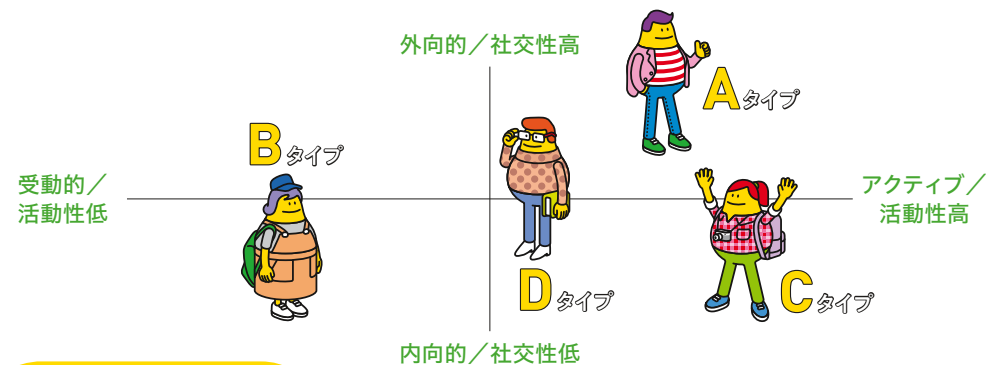
あるのかも？」そう思ったらトライ 「これからライフ」

いきなり「これから」と言われても…。そんな人は、このチャートから始めてみて。



チャート結果から分かる！ タイプ別・傾向と対策

人と関わったり、何かを行うときの傾向を4タイプに分けました。
あなたの「これからライフ」を考える際の参考にしてみてください。



Aタイプ

社交派

社会的でコミュニケーションが上手。集まりに顔を出したり、自分でイベントを企画したりすることが苦になりません。いろいろなことにチャレンジすることで、さらに友達や知り合いが増え、ネットワークが広がるのが喜び。みんなでやる活動に向いています。(→P18)



Cタイプ

アクティブ派

好奇心旺盛で、友人や情報に刺激されて、いろいろなことにチャレンジしたり、熱心に活動したりするタイプ。やや内弁慶で、誰とでも仲良くなるわけではありませんが、人との結びつきを大切にする傾向が。何かをやるときは「誰かと一緒に」をキーワードにしては。(→P22)



Bタイプ

のんびり派

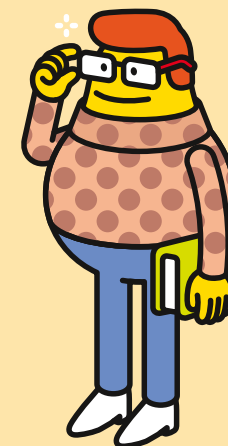
目立ったり頑張ったりするのが少し苦手。みんなまでワイワイより、一人や気心の知れた仲間と一緒に過ごすのが好きなタイプ。比較的慎重に物事を進め、新しいことを始める際もゆっくり時間をかけて取り組んでいきます。何かをやる時は「マイペース」がキーワード。(→P20)



Dタイプ

独立独歩派

人とは違って自分の考えや信念を優先し、自分が興味を持ったことなら周囲が驚くような大胆な行動を起こすこともあるタイプ。何かをやる時は、「自分がしたいことは何か」を中心に考えるとよいでしょう。わが道を突き進むためには、社会との関わりも大切に。(→P24)



Aタイプ

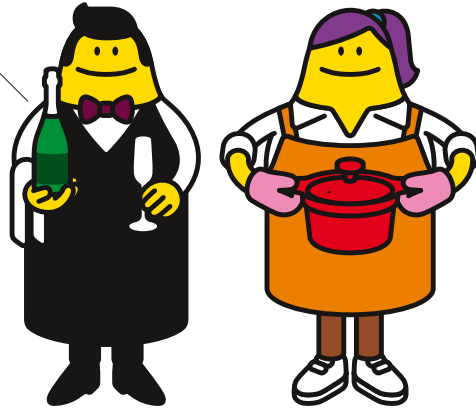
社交派には

こんな「これからライフ」がおすすめ

仕事

人脈を生かして
起業したりお店を始めても

仕事や子育て、地域活動などを通して築いた幅広い人脈はあなたの財産です。これまでの仕事を続けるのもいいですが、人脈を生かして起業したり、お店を持つのもよいでしょう。東京都には起業の相談ができる窓口(→p32)もあります。



学び

異世代とも刺激し合える
スクールやセミナーがおすすめ

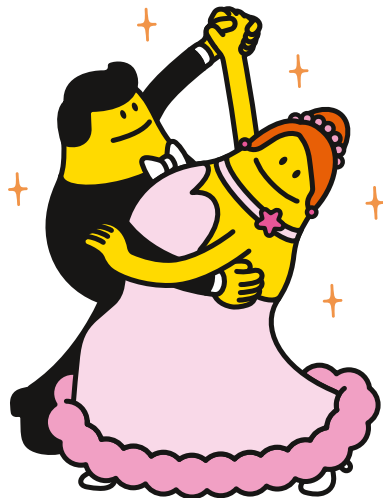
人と交わることが苦にならないあなたには、独学や通信教育より、スクールやセミナーなど新たなネットワークが生まれそうな学びの場がおすすめです。異世代との交流を持つことで、学びがさらに充実したものになることでしょう。



趣味

趣味を通してできる仲間との
交流も楽しみ

新しい趣味を始めることは、新しい友人知人が増えること。これまで特に趣味と呼べるものがなかった人も、興味をひかれるものがあれば始めてみるとよいでしょう。同じ趣味を持つ仲間との触れ合いが、毎日を活性化させてくれます。



社会貢献

仲間づくりの感覚で
気軽にボランティアに参加して

日ごろから人に助けを求められる機会も多いあなた。その延長で身の回りのできるボランティア活動をするのもよし、プロジェクトを探して参加するのもよし。新しい仲間との交流を楽しむ感覚で取り組むとよいでしょう。



会社などの組織に関係なく人間関係を築けるあなたは、地域や趣味のネットワークでも世話役などを頼まれる機会が多いことでしょう。いくら人付き合い合

いがストレスにならないとはいえ、時間と体力には限りがあるので、気が進まないことは断り、やりたいことに絞ることも時には大切です。

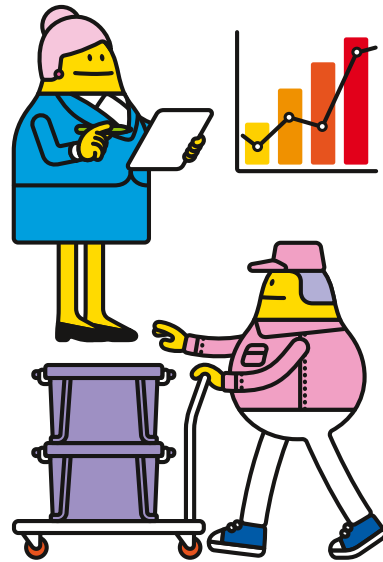
のんびり派には

こんな「これからライフ」がおすすめ

仕事

慣れた仕事や
勝手が分かる環境で力を発揮

新しい世界に飛び込むより、慣れた仕事を続けたほうが安心できそうです。再雇用制度を使って同じ職場で働き続けたり、知り合いがいる会社に再就職したり、在宅でできる仕事などマイペースで働ける環境を選ぶとよいでしょう。



趣味

一人で楽しめる趣味からスタート
お付き合いも無理のない範囲で

自分のペースでできる趣味がおすすめ。映画や本などを家で気ままに楽しんだり、スポーツもウォーキングやジョギングなど一人でできるものから始めてみましょう。趣味仲間との交流も、気が重くならない程度に行うとよいでしょう。



学び

興味をじっくり極められる分野で
人と競わない学びを

資格取得などをゴールにしたものや他人と上達を競うものより、興味を持ったことをじっくり極められるような学びがよいでしょう。自分のペースで行える独学や通信教育、師匠についてマンツーマンで指導を受けるのもおすすめです。



社会貢献

自分になじみのあるご近所から
ボランティアを始めてみては

まずは自分になじみのある場所でボランティアを探してみてもいいです。各区市町村の社会福祉協議会(→P60)で、その地域で活動しているボランティア団体を紹介してもらえます。家にいながらできるものから始めてみるのもおすすめ。



Cタイプ

アクティブ派には

こんな「これからライフ」がおすすめ

仕事

新しい世界に飛び込むなら
なじみのある業種・業界で

新しい世界に飛び込むなら、何もかも初めての環境よりも、知り合いの会社や、経験のある業種・業界で働いたほうが、持ち味をいち早く発揮できそうです。経験のある仕事で、気心の知れた人と一緒に起業するのもよいでしょう。



学び

友人や知人と一緒に学ぶと
励みになって続けやすく

昔からの友人や知り合い、パートナーなどを誘って、セミナーやスクールと一緒に通うと、教え合ったり一緒に勉強する楽しさも加わって励みになりそう。新しく出会う人たちとのコミュニケーションも円滑にでき、続けやすくなります。

セミナー →



趣味

楽しんで上達した先に
発展性のある趣味ならなお良し

どんな趣味を始めるか迷った場合は、上達したら展覧会を開いたり、作品を販売するなど、発展性があるものを選ぶとよいでしょう。人に誘われて始めたものの、やってみて興味が持てないなら、思い切って中断することも大切です。



社会貢献

何をしたらいいかわからないときは
自分が得意なことをベースに

情報に敏感なので、かえって迷う人もいるかも。得意なことをベースに、まずは東京ボランティア・市民活動センターのHP(→P204 12)などで、自分に合った活動を探してみるとよいでしょう。友人と一緒に参加するのもおすすめです。

○ × △ □ 🔍



Dタイプ

独立独歩派には

こんな「これからライフ」がおすすめ

仕事

大きく環境を変える場合は
情報収集や準備を万全に

移住や独立・起業といった新展開や、がらりと違う職業に挑戦したいと考えている人もいることでしょう。自分のやりたいことであれば多少の困難は乗り越えられるタイプですが、じっくり情報を集め、準備は万全に行いましょう。



趣味

楽しみの中にも
意義や意味を見いだせるものを

例えば海外で披露したいから日本の伝統文化を学ぶなど、楽しみの中にも意義や意味を見いだすことができるものがあります。本や映画、音楽などがきっかけになって、ある時代や地域などを極めていくこともありそうです。



学び

これからテーマを探すなら
「何のために学ぶか」をセットで

すでに自分のテーマがある人は、そのテーマをとことん追求しましょう。これからテーマを探すなら、新たなチャレンジのために資格の勉強をする、海外留学のために語学を学ぶなど、目的のはっきりした学びが向いていそうです。



社会貢献

趣味を生かした社会貢献で
趣味の世界も広がる

社会貢献も自分らしく行いたいのがこのタイプ。趣味や好きなことをボランティアに生かせば、趣味の世界にも新しい広がりができることでしょう。自分に合っているかどうかを見極めるために、1日体験などに参加するのもおすすめです。

