

あなただけの 人生ロードマップを描こう。

目指す方向・必要な資格や学校・5年単位のマイルストーン・代替プラン・今すぐ始めること — 自分の進路を具体的な「道筋」として描き出す、最終ワークシート。No.01～09 でわかった自分を統合します。

👤 中学生～高校生

🕒 60～90分

📅 進路設計

🖨️ 印刷OK

— このワークシートでわかること

📅 自分の「人生の地図」を、自分で描く

未来は予測できなくても、「今、自分はどこに向かいたいか」を描くことはできます。このワークシートは、過去 9 つのワークシートで見えてきた自分を、1 枚のロードマップにまとめる総まとめ。完璧でなくてOK。書いたらまた変えればいい。「描く」こと自体が、進む力になります。

STEP 1

目指す方向を決める

STEP 2-4

必要な資格・進学先・キャリア設計

STEP 5-6

代替プラン・今すぐの行動

STEP 7-8

1年後の約束・ふりかえり

1

目指す方向を決めよう

💡 何の仕事をしたいか、まだ決まっていなくてもOK。「どんな価値を生みたいか」「誰のために働きたいか」から始めよう。ワークシート No.07 や No.09 の答えを思い出して。



— 私が目指したい方向

例：イラストレーター／看護師／保育士／自分のお店…

どんな価値を生みたい？ 誰のために働きたい？ 自分の言葉で…

💡 目指す方向に近づくために、どんな資格・スキル・経験が必要か。家族・先生・[292職種マトリクス](#)・AIに聞いて調べよう。

📄 国家資格・公的資格

例：保育士・看護師・言語聴覚士 etc.

📄 民間資格・検定

例：英検・色彩検定 etc.

⚡ 必要なスキル

例：コミュニケーション力・絵を描く力・英語・AIツールの使い方

📁 実務経験の年数

例：〇年以上の現場経験

⚠️ 知っておくこと

例：研修要件・登録手続き・更新制度など

💡 値段・場所・偏差値で決めない。「学べる内容」「実習先」「卒業生の進路」「先生のサポート」で比較しよう。

候補 ①

学校名

学べる内容

気になる点

候補 ②

学校名

学べる内容

気になる点

候補 ③

学校名

学べる内容

気になる点

💡 高校から30歳くらいまでの大きな節目を、年齢別に書こう。完璧でなくてOK。今の答えとして書こう。

15-18歳

高校時代

例：保育士養成校に進学するための情報集め

この時期にやることを書こう。資格・進学準備・経験・出会いなど。

18-22歳

大学・専門学校時代

例：実習に全力で取り組む・国家試験合格

学ぶこと・経験すること・身につけることを書こう。

22-25歳

新卒～社会人 1-3 年目

例：保育園で現場経験を積む

どこで・何を学ぶか。最初の経験を書こう。

25-30歳

専門性を深める時期

例：発達障害支援のスペシャリストへ

この時期に手にしたい専門性・経験を書こう。

30歳～

理想の自分

例：地域で信頼される保育のスペシャリストとして活躍

30歳以降の自分・社会への貢献の形を書こう。

5

もしうまくいかなかったときの「プラン B」を考えよう

💡 人生は計画通りにいかないこともある。だからこそ「もし〇〇だったら、こうする」を先に考えておくと、安心して挑戦できる。

🛡️ プラン B（代替プラン）

もし進学先に	例：第一志望に落ちたら、滑り止めの学校で同じ方向を目指す
もし資格に	例：1回目で受からなくても、もう1年勉強して再挑戦
もし方向が変わったら	例：似た分野（看護→保健師、保育→児童心理）に転向できる
家族や先生に	例：迷ったら〇〇先生に相談する

6

「今、すぐ始めること」を5つ書こう

💡 大きな未来は、小さな一歩から始まる。今月中・今学期中にできることを5つ。具体的に書こう。



例：保育士について書かれた本を1冊読む



例：オープンキャンパスの日程を3校調べる



例：英語の勉強を毎日10分続ける



例：身近な保育士さんに話を聞く



例：このロードマップを家族に見せる

7

1年後の自分への約束

💡 1年後の自分が「あの時のロードマップ、ちゃんと進んでるよ」と言えるための、具体的な約束を書こう。



— 1年後の自分への約束

例：1年後の私へ。今のロードマップを真ん中に置いて、毎月少しずつ前進する。資格の勉強を月に4時間、調べ物を月に3回。約束する。

 ロードマップを描いてみて、新しく気づいたこと・見えてきたことは？

 ロードマップは、これからも変わってOK。「変わるかもしれない部分」はどこ？

 ワークシート No.01～No.10 を通してわかった「自分らしさ」は何？



家族にロードマップを見せて「応援してね」と伝えよう。家族から見たアドバイスももらおう。



担任の先生・進路指導の先生にも見せて、現実的なアドバイスをもらおう。



半年後・1年後にもう一度このシートを開いて、進み具合と書き直しをしよう。



寺子屋オーナーの大人と一緒に、ロードマップを毎年見直す習慣をつくろう。