

5年後・10年後の自分に、 会いに行こう。

タイムマシンに乗って、5年後・10年後の世界と自分を想像するワークシート。未来予測力と、自分の人生観を育てる時間。最後には、未来の自分への手紙を書きます。

 小学高学年～中学生

 50～60分

 未来予測

 印刷OK

— このワークシートでわかること

未来は「予想する」ものではなく「描く」もの

未来を考えるのは難しいです。でも、「想像してみる」ことから始めると、自分が大切にしたいこと・進みたい方向が見えてきます。AIが進化する時代だからこそ、自分の人生は自分で描く力が大切です。

STEP 1-2

今の自分・今の世界を書く

STEP 3-6

5年後・10年後の世界と自分を描く

STEP 7-9

未来の自分に手紙を書く・ふりかえり

💡 まずは今の自分のことを正直に書こう。何ができて、何が好きで、何を不安に思っている？

 NOW — 今

 今の年齢

例：12歳

 好きなこと

例：絵を描く・友達と話す・本を読む

 得意なこと

例：人の話を聞く・細かい作業

 苦手・不安

例：人前で話すのが苦手・将来の仕事が不安

 今の夢・目標

例：絵で人を喜ばせる仕事がしたい

2

今の世界はどんな感じ？

💡 今のニュースや街の様子を思い浮かべて、今の世界の特徴を4つ書こう。



技術・AI

例：ChatGPT がすごい

.....



社会・環境

例：気候変動が深刻

.....



仕事・経済

例：リモートワークが普通

.....



暮らし・人

例：高齢化が進んでいる

.....

3

5年後の世界は、どうなっていると思う？

💡 想像でOK！外れてもいい。「こうなりそう」「こうなったらいい」を自由に書こう。



技術・AI（5年後）

例：AIが家事もこなす・自動運転車が当たり前

.....



社会・環境（5年後）

例：エコがもっと進む・電気自動車が普通

.....



仕事・経済（5年後）

例：単純な事務作業はほぼ AI 化・新しい仕事生まれる

.....



暮らし・人（5年後）

例：オンライン学習が当たり前・国際交流が増える

.....

💡 5年後の自分（高校生・大学生くらい）を想像。場所・できること・夢が変わっているかも。

**+5 YEARS — 5年後****5年後の年齢**

例：17歳（高校生）

**どこにいる？**

例：高校 2 年生・東京の高校

**できるようになったこと**

例：英語で会話できる・AI で絵を作れる

**夢・目標**

例：イラストレーターを目指す・〇〇大学を受験

**今より幸せ？**

例：友達ができて楽しい・将来が見えてきた

💡 10年後 = 自分が大人になり始める頃。社会も大きく変わっているはず。想像してみよう。

**技術・AI（10年後）**

例：人と区別がつかない AI・宇宙旅行が一般化

**社会・環境（10年後）**

例：地球温暖化への対応・再生可能エネルギーが中心

**仕事・経済（10年後）**

例：人間の仕事は『AI 監督』『創造』『ケア』中心になる

**暮らし・人（10年後）**

例：地方移住が増える・週 4 日勤務が普通に

💡 10年後 = 大学生・新社会人くらい。どんな大人になりたい？

**+10 YEARS — 10年後****10年後の年齢**

例：22歳（大学生・社会人）

**何の仕事してる？**

例：イラストレーター見習い／〇〇大学生

**どこに住んでる？**

例：東京で一人暮らし・実家で家族と

**一番得意なこと**

例：AI と人間の感性を組み合わせる作品を作る

**誰かに何をしてあげてる？**

例：絵で誰かを元気にしてる・後輩に絵を教えている

**幸せの形**

例：好きなことを仕事にして、大切な人と笑って暮らしている

💡 未来の自分に、今のあなたから手紙を書こう。応援する言葉・伝えたいこと・聞きたいこと・約束、何でもOK。

💡 書き出しの例

「22歳の私へ。元気にしてる？ 今、12歳の私は...」 「未来の自分、夢を叶えられてる？ 今の私は...」 「未来の自分にお願い、絶対〇〇して」

TO: 10年後の自分へ

FROM: 今の自分より

ここに手紙を書こう。書き始めると、自分の本当の気持ちが見えてくるよ。

//

 5年後・10年後を想像してみて、新しく気づいたことは？

 「今の自分」にしておくべきこと、変えるべきことは見つかった？

 未来の自分は、今の自分にどんな声をかけてくれそう？



家族にも10年後の世界の予想を聞いてみよう。世代で違うはず。



書いた手紙を封筒に入れて「10年後に開ける」と決めて家族に預けよう。タイムカプセル！



5年後・10年後にもう一度このシートをやって、本当に予想が当たったかを確認しよう。