

「未来デザインシート」

作成ガイド



このシートは、9×9マスのマス目からなります。

『豊かな人生』を送るために必要(大切)なことを、整理することで、具体的な行動につなげやすくするためのシートです。

【シート作成のメリット】

- ① 困難に見えることも、分解して整理することで、大きな段差が小さな段差になり、実践に繋がりがやすくなります。
- ② 漠然と考えているだけでは得られなかった視点や新たな角度で、目標や課題と向き合うことができます。
- ③ 進捗状況や残っている課題を確認することができるので、目標の立て方や、課題の分解の仕方を見直すきっかけにもなります。
- ④ 家族や友人に共有でき、協力が得られやすくなります。

【作成方法】

- ① 『豊かな人生』を達成するために必要なこと(条件)をキーワードで、中心にあるオレンジ色の部分に8つ書き出します。
- ② 8つのキーワードを、外枠に太枠の中心にあるオレンジ色の部分に当てはめて、さらにやるべきことを具体的に64個書き出します。

元気な身体	趣味の時間	挑戦する気持ち
のんびりした時間	豊かな人生	家族が元気
生きがい	好きな物を食べる	住みやすい環境



歯を健康に保つ	健診を毎年受ける	がん予防に良い習慣を心がける	趣味がお金になる	お金で趣味の時間を作る	時間を作る	わくわく感	気持ちの余裕	お金の余裕
ストレスをためない	元気な身体	+10分動く	短時間の趣味を見つける	趣味	家事・育児の時間を減らす	色んな体験をする	挑戦する気持ち	失敗を恐れない
夜はしっかり身体を休める	お腹が空いたら食事をする	1日1回は笑う	家族でできる趣味を探す	気持ちの余裕	ワークライフバランス	苦手なことに向き合う	色んな所に出かける	自ら情報を得に行く
くつろげる場所に行く	温泉につかる	アロマでリラックスする	元気な身体	趣味の時間	挑戦する気持ち	両親・先祖を大事にする定期的に会う	栄養バランスに気を付けた食事を作る	コミュニケーションをとる
1人時間を作る	のんびりした時間	森林浴をする	のんびりした時間	豊かな人生	家族が元気	手洗い・うがいを必ずする	家族が元気	家族を大事にする
ソファに横になる	カフェに行ったりコーヒーを飲む	星をながめる	生きがい	好きな物を食べる	住みやすい環境	年に1回は家族旅行に行く	メディア時間を減らす	規則正しい生活を送る
仕事に打ち込む	人に喜ばれることをする	趣味をもつ	好きな物を作る力を維持する	美味いと感じる味覚を維持する	美味しく食べる歯を維持する	安心して過ごせる	子どもたちが通いやすい	衣・食に困らない
新しいことを始める	生きがい	ボランティア	好きな物を食べ続けられるように習慣にしない	好きな物を食べる	美味しく食べるためにお腹を空かせる	安全	住みやすい環境	交通の便が良い
音楽	ブラス思考	色んな人に出会う	苦手な物も時々食べて慣れにならな	健康を維持した食事をする	野菜から先に食べて、好きな物を最後に食べる	ブライバシーが守られる	適度な交流	静かに過ごせる



好きな物を作る力を維持する	美味しいと感じる味覚を維持する	美味しく食べる歯を維持する
好きな物を食べ続けられるように病気にならない	好きな物を食べる	美味しく食べるためにお腹を空かせる
苦手な物も時々食べて病気にならない	健康を意識した食事をする	野菜から先に食べて、好きな物を最後に食べる