自分のライフプランと実現のための社会支援

学籍番号：　　　　　　　　氏名：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| これまでのセッションで感じたこと | 調べること（調べたこと） | 現実的な目標、今できること |
|  |  |  |

自分のライフプランと実現のための社会支援

学籍番号：　　　　　　　　氏名：

ライフキャリアレインボーのライフロールを考える（それぞれ何％の力・時間で何をするか、したいか、を記入する）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 出生～小学生 | 中学生高校生 | 大学生 | 20代 | 30代 | 40代 | 50代 | 60代 | 70代 | それから |
| 子ども |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 学生 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 余暇人 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 市民 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 働く人 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 家庭人 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

⇒自分が現在／将来したいことに対して、どのような社会的支援が必要になるか考えてみよう。