

はじめに

ジブン未来図鑑を 手に取ったみなさんへ

自分の未来について、考えたことがありますか？

きっと、まわりの大人から、「大きくなったら何になりたい？」と聞かれた経験があると思います。

小さいころから、「サッカー選手になりたい」「歌手になりたい」などと、はっきりとした夢を持っている人もいます。

「パンが好きだから、パン屋さんになろうかな」、
くらいの気持ちの人もいるかもしれません。

あるいは、「先のことなんてよくわからない」という人もいます。

人生という長い旅を生きていくには、
自分がしてみたいことについて「前もって考えておくこと」と、
思わぬ出来事や困難にあったとき、それを転機だととらえて「発想の転換」が
できるかどうか、この2つがとても大事です。

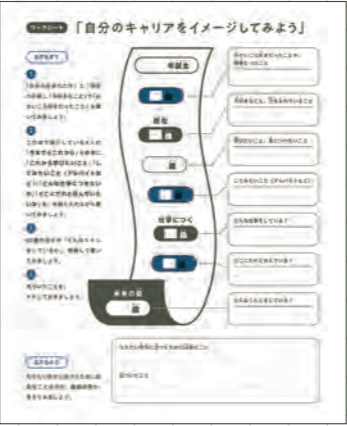
この本で紹介している、先輩たちの人生をのぞいてみると、
そのことがよくわかるでしょう。

自分の好きなことや、共感できるキャラクターを見つけて、
いっしょに未来を想像する旅に出ましょう。

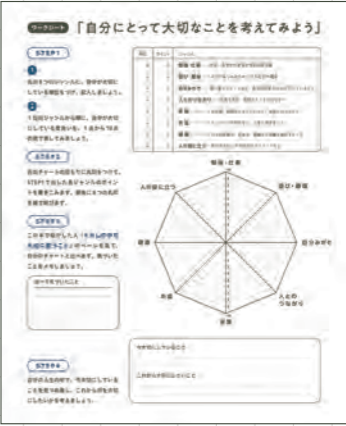
「スイーツが好き」とか、「ここが少し自分に似ているな」とか、
ちょっとしたきっかけでよいのです。

気になる巻を手にとって、パラパラとめくってみましょう。

ピンとくる仕事や先輩を見つけたら、巻末のワークシートを記入用に何枚かコピーして、
手もとに置きながら読み進めてみましょう。



ワークシート



ワークシート

「自分のキャリアをイメージしてみよう」 「自分にとって大切なことを考えてみよう」

このワークシートは、自分の未来を想像しながら、
自分が今いる場所を確認するための、強力なツールです。

STEP1から順にこのワークに取り組むと、
「自分の得意なこと」や「大切にしていること」が明確になり、
思わぬ気づきがあるでしょう。

そして、気づいたことや思いついたことは、
何でもメモする習慣をつけるようにしてみてください。

迷ったとき、くじけそうなとき、記入したワークシートやメモをふりかえれば、
きっと、本来の自分を取り戻し、新たな気持ちで前へと進んでいけるでしょう。

さあ、わくわくしながら、自分の未来を想像する旅に出かけましょう。

ボンボヤージュ、よい旅を！

ジブン未来図鑑編集部

職場体験完全ガイド+

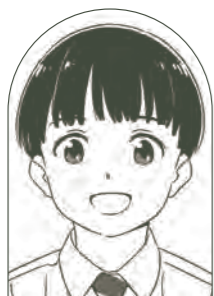
ジブン未来図鑑

キャラクター紹介

「スポーツが好き!」
「食べるのが好き!」

メインキャラクター

ケンタ
KENTA



参謀タイプ。世話好き。
怒ると怖い。食べるのが好き。

「宇宙が好き!」
「デジタルが好き!」

メインキャラクター

ダイキ
DAIKI



ゲームが得意。アイドルが好き。
集中力がある。

「子どもが好き!」
「動物が好き!」

メインキャラクター

アンナ
ANNA



ムードメーカー。友達が多い。
楽観的だけど心配性。

「アニメが好き!」
「演じるのが好き!」

メインキャラクター

カレン
KAREN



リーダー気質。競争心が強い。
黙っているとかわいい。

「医療が好き!」
「おしゃれが好き!」

メインキャラクター

ユウ
YŪ



人見知り。ミステリアス。
独特のセンスを持っている。

職場体験完全ガイド+

ジブン未来図鑑

JIBUN MIRAI ZUKAN

10

宇宙が好き!



宇宙飛行士



星空写真家



宇宙開発起業家



天文台広報



MIRAI ZUKAN 01

宇宙飛行士



..... 04

宇宙飛行士 大西卓哉さんの仕事 06

大西卓哉さんの1日 08

大西卓哉さんをもっと知りたい 10

大西卓哉さんの今までとこれから 12

大西卓哉さんがくらしのなかで大切に思うこと 13



MIRAI ZUKAN 02

星空写真家



..... 14

星空写真家 成澤広幸さんの仕事 16

成澤広幸さんの1日 18

成澤広幸さんをもっと知りたい 20

成澤広幸さんの今までとこれから 22

成澤広幸さんがくらしのなかで大切に思うこと 23



MIRAI ZUKAN 03

宇宙開発起業家



..... 24

宇宙開発起業家 岡島礼奈さんの仕事 26

岡島礼奈さんの1日 28

岡島礼奈さんをもっと知りたい 30

岡島礼奈さんの今までとこれから 32

岡島礼奈さんがくらしのなかで大切に思うこと 33



MIRAI ZUKAN 04

天文台広報



..... 34

天文台広報 石井未来さんの仕事 36

石井未来さんの1日 38

石井未来さんをもっと知りたい 40

石井未来さんの今までとこれから 42

石井未来さんがくらしのなかで大切に思うこと 43

ジブン未来図鑑 番外編

「宇宙が好き!」な人にオススメの仕事 44

JAXA職員(技術系) / JAXA職員(事務系) ...44 宇宙開発技術者 / 運用管制官 / NASA研究者 / 天文学者...45

宇宙物理学者 / プラネタリウムスタッフ / 天体望遠鏡メーカースタッフ / 天文雑誌編集者...46 星空ガイド / 気象予報士...47

ASTRONAUT

う ち ゅ う ひ こ う し
宇宙飛行士



宇宙って
どんなところ？

宇宙で何を
しているの？

どんな勉強を
すればいいの？

無重力って
どんな感じ？

宇宙飛行士ってどんなお仕事？

宇宙空間でいろいろな作業を行う人のことを宇宙飛行士とい
います。現在、宇宙飛行士は国際宇宙ステーション (ISS) に滞在し、科学実験や宇宙船の操縦、宇宙船の外に出て作業を行う船外活動などを行います。ISSには、アメリカやロシアなど、世界15か国が共同で運用している宇宙の実験室があり、言葉や文化の異なる宇宙飛行士が共同生活をしています。ISSでの滞在期間は、数か月から半年くらいです。

日本人宇宙飛行士の場合、実際に宇宙空間で作業を行うのは5～10年に1回ほどです。宇宙にいない時は、地上で宇宙に関する仕事にたずさわり、次のミッション (任務) に向けた訓練を受けます。

給与
(※目安)

32万円
くらい～

日本の宇宙飛行士は現在、宇宙航空研究開発機構 (JAXA) に所属しており、JAXAから給与をもらっています。収入は年齢や経験などによってちがいがります。

※既刊シリーズの取材・調査に基づく

(宇宙飛行士に
なるために)

- ステップ ① **JAXAが行う
選抜試験に応募する**
JAXAが実施する宇宙飛行士候補者の選抜試験に応募して、試験を受ける。
- ステップ ② **宇宙飛行士候補者になり、訓練を受ける**
試験に合格後は、JAXAに所属して宇宙飛行士候補者となり、数年間の訓練を受ける。
- ステップ ③ **宇宙飛行士に**
宇宙飛行士として認められると、ミッションを命じられ宇宙へ出発する。

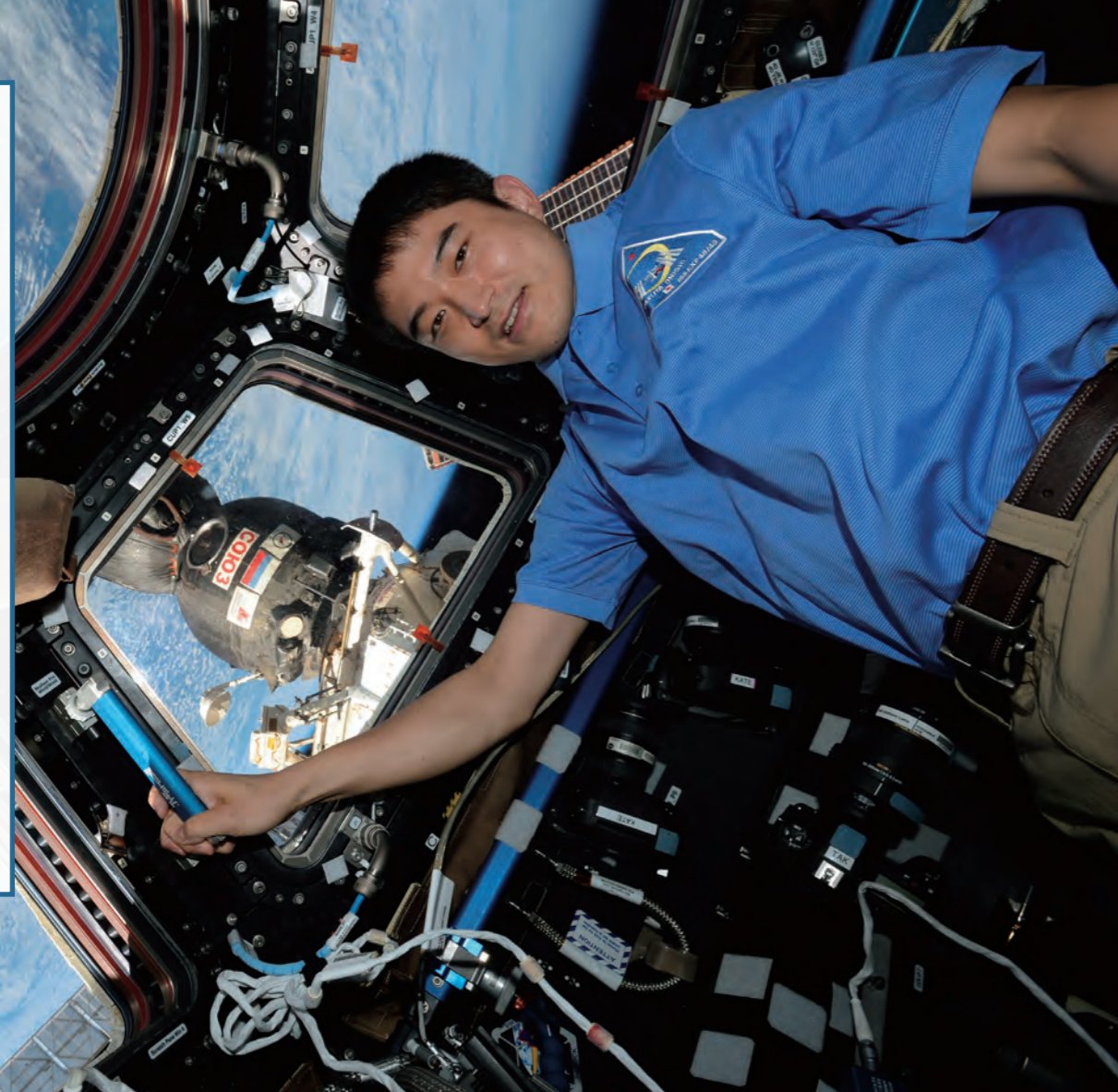
こんな人が向いている！

- 宇宙に興味がある。
- 前向きで明るい。
- 英語が得意。
- 冷静で的確な判断ができる。
- チームワークを大切にする。

もっと知りたい

2021年度の募集では、3年以上の実務経験があり、一定の身長や視力、聴力、色覚に問題がなければ選抜試験に応募できました。試験は一般教養のほか、STEM分野とよばれる、科学・技術・工学・数学の問題が出題されます。英語力も欠かせません。

宇宙飛行士 大西卓哉さんの仕事



©JAXA/NASA

キューボラ（観測窓）にいる大西さん。窓の向こうに、ここまで乗ってきたソユーズ宇宙船と青い地球の姿が見えています。

国際宇宙ステーション（ISS）で 実験や研究にたずさわる

国際宇宙ステーション（ISS）は、地表から約400キロメートルの上空にあり、宇宙飛行士は、地上から打ち上げられるロケットに乗りこんで、ISSへと向かいます。大西卓哉さんは、2016年7月から約4か月の間、ISSに滞在していたJAXAの宇宙飛行士です。

ISSの中は、地表とくらべると重力がはるかに小さく、この「微小重力」を生かしてさまざまな研究や実験が行われています。こうした研究にたずさわると

が、大西さんたち宇宙飛行士の重要な仕事の1つです。日本は、ISSに「きぼう」という実験棟をもって、日本で企画された実験は、主に「きぼう」の中で行われます。実験の内容はさまざまですが、大西さんが担当していたのは、宇宙空間での身体の変化を見るマウスの飼育実験や、新薬の研究にもつながるタンパク質の結晶生成実験、無重力を利用した物質の燃焼実験などです。

こうした実験のほかにも、ISSの維持と管理、地上との交信、ロボットアームを操縦して船外の活動をサポートするなど、大西さんたちが担う役割がたくさん

あります。

大西さんにとって、仕事の何よりのやりがいは、宇宙に行けることです。宇宙飛行士として活躍するためには、きびしい選抜試験を乗り越え、宇宙飛行士候補者にならなければなりません。候補者になったあとも、平均で5年以上の長い訓練が必要で、大西さんの場合は、約7年にわたる訓練期間がありました。宇宙船のシステムや英語、ロシア語といった語学の勉強、緊急事態にそなえたサバイバル訓練、無重力に慣れるための訓練など、その内容は多岐にわたります。大西さんは、宇宙に行きたいという強い思いで、数々のきびしい訓練に1つ1つ全力で取り組み、宇宙飛行士としての能力を高めていったのです。

宇宙に滞在していない時は 「きぼう」の管制官として活躍

大西さんの仕事は、宇宙空間での作業だけではありません。ISSに滞在できる人数は限られているため、地上にいる時は別の業務にたずさわっています。仕事の内容は人によって異なり、大西さんの場合は、地上で「きぼう」のコントロールを行う管制官としての業務にあたっています。

茨城県の筑波宇宙センターにある「きぼう」の管制

日本の実験棟である「きぼう」で、生物の細胞の変化を調べる細胞培養装置を操作しています。



©JAXA/NASA



©JAXA

「きぼう」の管制室からISSの宇宙飛行士がスムーズに活動できるようにし、何かあれば指示を出します。

室は、24時間体制で運営されていて、つねに「きぼう」内のデータや実験の状況を監視しています。管制室には、「きぼう」の運用計画や実験の責任者、通信機器や電力系機器を監視する人など、専門性の高い知識をもった管制員たちがチームを組み、運用にあたっています。大西さんは、そのなかでも管制室の総指揮をとるフライトディレクタという役職についています。大西さんは、管制チームの人たちに指示を出し、宇宙にいる宇宙飛行士が問題なく作業を進められるようにします。また、予期せぬ事態が起こった時は、冷静に対応を考え指揮をとります。時には、ISSを共同で運用している他国のフライトディレクタとも連携をとって、解決にあたります。フライトディレクタは、宇宙と地上をつなぐ重要な仕事です。

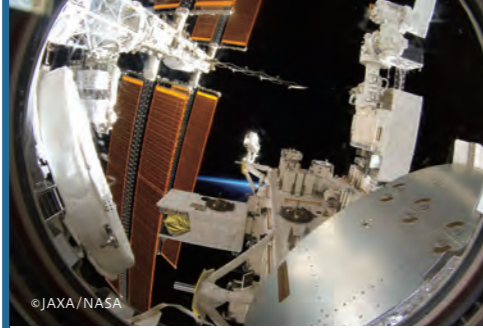
大西さんは、フライトディレクタを「オーケストラの指揮者のような存在」だといいます。宇宙と地上という、2つのチームがおたがいに力を合わせ、そのなかで自分の指揮によって、困難な課題を無事成功に導いた時、大きな達成感と喜びを感じるのです。

また、大西さんはJAXA宇宙飛行士として講演したり、メディアから取材を受けたりするなど、幅広い広報活動も行っています。宇宙の魅力を多くの人に伝え、宇宙開発の意義を知ってもらうことも、大西さんの大切な仕事なのです。

TAKUYA'S 1DAY

大西卓哉 さんの 1日

国際宇宙ステーション (ISS) で
さまざまな作業を行う大西さんの
1日を見てみましょう。



*ISSでの時間は、
地上と同じく1日を
24時間で計算し、
日本とは9時間の時
差があります。

朝食用に用意さ
れている缶詰の
なかから選んで
食べます。

宇宙飛行士の業務内容
は、地上スタッフが計
画しているので、始業
前にその日の作業の注
意事項を確認します。

この日は、タンパク質の結
晶をつくる装置で実験をす
るので、その準備などをし
ます。1日の作業時間は6
時間半が目安です。

宇宙食は飛びちらないよ
うに粘りけがあり、スプー
ンなどで食べます。300種
類以上あり、栄養バランス
も考えられています。

6:00
起床・身支度

6:30
朝食

7:30
地上スタッフとミーティング

8:00
作業開始

12:00
昼食・休憩



21:30
就寝

19:00
夕食・自由時間

18:30
地上スタッフとミーティング

16:00
トレーニング

13:00
ISS内の掃除・点検

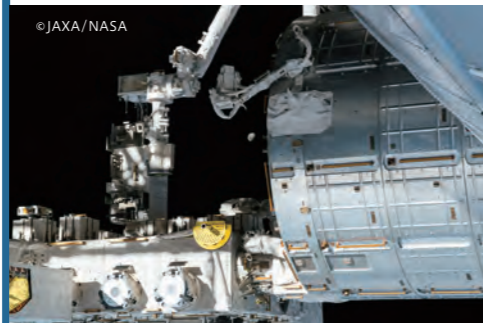
動かないよ
うに、かべに固
定された自分
用の寝袋に入
って寝ます。

夕食後は、家族に電
話やメールをし
たり、地球の写
真を撮ったり
して、自由に
すごします。

地上スタッフに、こ
の日の作業内容
などを報告し
たら、終業
となります。

ISSには重力がほとん
どなく、運動を
しないと筋肉
や骨が弱って
しまいます。体
力維持のため
に、エクササイズ
装置を使って、
毎日筋トレを
します。

ISS内の掃除や機
器類の点検は、
機械の故障を
ふせぐための
大切な仕事
です。



おおにしたくや 大西卓哉さんをもっと

宇宙飛行士をめざした きっかけは何ですか？

宇宙飛行士になるきっかけとなったのは、2本の映画です。1本は、小さいころに見た映画『スター・ウォーズ』で、宇宙そのものへの興味をもつようになりました。もう1本は、19歳の時に見た『アポロ13』です、この映画を見て、宇宙に関係する仕事のなかでも、宇宙飛行士になろうと決意しました。『アポロ13』は、実際に起こったアポロ13号の宇宙船事故を映画にしたものです。宇宙飛行士たちと地上のスタッフの息の合ったチームプレーで、危機的な状況乗り越え、苦難のすえに乗組員は無事に地球にもどってくることができたのですが、ストーリーに感動するとともに、チームで大きなことを成しとげるということにあこがれをいただきました。

宇宙飛行士になるために どんな努力や勉強をしましたか？

宇宙飛行士になるために、何か特別なことをやってきたわけではありません。その時々で、目の前のやるべきことに一生懸命取り組んだことが、宇宙飛行士という仕事につながったと思っています。

特に、選抜試験を終えたあとの、宇宙飛行士になるための訓練は本当に大変で、全力で取り組みましたね。訓練の期間は長く、その内容もさまざまなので、

1つ1つの訓練になやむことはたくさんありました。なかでも印象に残っているのはロシアでの訓練です。合宿所に泊まりがけで宇宙船について勉強するのですが、システムの構造だけでも覚えることがたくさんあるうえ、不慣れなロシア語で学ばねばならず、毎日夜おそくまで勉強していました。人生で一番勉強したのは、あの時期だったのではないかと思います。

宇宙に到達した時は どんな気持ちでしたか？

まず、無重力がとても不思議な感覚でした。到達してしばらくは、前に向かって落ちていくような錯覚がぬけず、いすにしがみついていたね。落ちるということはあり得ないのですが、まるで天井にはりついている忍者のような気分でした。その感覚がぬけて、落ち着いたころ、ようやく地球を見てその美しさを感じることができました。色は思った通りの青で、地球の表面の70パーセントは海だということを実感しました。また、ISSの自由時間に『スター・ウォーズ』を見直したのですが、その時はあらためて感慨深い気持ちになりましたね。

宇宙飛行士になるために必要だと 思うことは何ですか？

苦手なことや、きれいなことでも一生懸命取り組

知りたい

むことだと思います。だれにも、得意なこともあれば、苦手なこともありますし、時には「何でこんなことしないといけないだろう」と思うこともあるでしょう。でも、宇宙飛行士になるためには、どんなことにもきちんと取り組むことがとても大切です。

ぼくにも、苦手な訓練がたくさんありました。じつは、打ち上げの瞬間の心境だけは想像がつかなくて、もしかしたらこわくてにげ出したくなるんじゃないかとも思っていたんです。でも、いざその時が来たら、想像していたよりもずっと冷静に目の前の仕事をこなすことができました。これまでの訓練が、自分の背中をおしてくれた気がしましたね。

「苦手なことに取り組むこと」そのものが、自分の心を成長させてくれていたんだと気づきました。

ダイキからの質問

宇宙空間で寝るのって どんな感じなの？

ISSの中では、宇宙飛行士1人1人に、電話ボックスくらいの大きさの個室があって、そこに寝袋を固定して眠ります。意外に思われるかもしれませんが、宇宙では体に何の力もかからないので寝心地はとてもいいんです。宇宙で睡眠の質が悪くなったという人には会ったことがないですね。ぼくは地上では8時間くらい睡眠を取りたいのですが、宇宙では6時間でも元気いっぱいになりました。

わたしの仕事道具

面ファスナー

無重力の宇宙では、ものを置いておくことができず、すぐにあちこち浮いてしまいます。そこで、服やペンなどにおたがいに貼りつく面ファスナーをつけて、ペンなどが飛んでいかないように服に貼って固定します。



みなさんへの メッセージ

自分が苦手なことや、きれいなことでも、目の前にあることに一生懸命に取り組んでください。その経験が、心と体をきたえ、宇宙飛行士になるという夢に、導いてくれると思います。



おおにしたくや 大西卓哉さんの 今までとこれから



プロフィール

1975年、東京都生まれ。東京大学在学中は人力飛行機製作サークルに入り、空を飛ぶことに興味をもつ。その後、全日本空輸に入社。2009年に日本人宇宙飛行士の候補者に選ばれ、2016年に、国際宇宙ステーション（ISS）の第48次/第49次長期滞在クルーのフライトエンジニアとしてISSに約113日間滞在。

パイロット訓練生として航空会社の全日本空輸に入社。その後、ボーイング767型機という機種の旅客機の副操縦士になる。

長期間の訓練を終え、宇宙飛行士として宇宙へ出発し、国際宇宙ステーションに約113日間滞在。

国際宇宙ステーションの日本実験棟「きぼう」のフライトディレクターをつとめる。

1975年誕生

4歳

子どものころから宇宙への興味はあったが、この時の将来の夢は、科学者か画家だった。しかし絵心がないことに気づき、画家はあきらめる。

16歳

高校に入学し、宇宙の研究に欠かすことのできない物理学のおもしろさに目覚める。

今につながる 転機

19歳

映画『アポロ13』に感動し、宇宙飛行士になることを決意。航空宇宙工学科をめざし、東京大学工学部航空宇宙工学科に進学する。

22歳

宇宙飛行士候補者選抜試験に応募し、数々の試験をくりぬけて合格。JAXAに採用される。

33歳

40歳

現在

47歳

未来

?歳



年齢的にはきびしいかもしれないが、宇宙飛行士として月に行ってみたい。

おおにしたくや

大西卓哉さんがくらしのなかで大切に思うこと

中学1年のころ
現在



地上でも運動を欠かさず、体力を維持するようにしています。

勉強・仕事

人の役に立つ

健康

お金

家族

人との
つながり

自分みがき

遊び・趣味

自分の時間も大事にしています。宇宙では休み時間に大きな窓から地球をながめて心身を休めていました。



大学時代に人力飛行機製作に挑戦したメンバーと、変わらず交流が続いています。

おおにしたくや
大西さんは、訓練では運動系が苦手で、ロボットアームの操作が得意だったんだって。



おおにしたくや

大西卓哉さんが考えていること

オンとオフを切りかえて 自分をリラックスさせる

毎日の生活のなかで、仕事をしている時と休んでいる時など、スイッチのオンとオフの切りかえを、しっかりとつけるように意識しています。

たとえば、仕事でも私生活でも、集中して取り組まないといけない状況が時々やってくるので、その時は気持ちをオンに切りかえ、そのほかのことは多

少犠牲にしても、目的や目標に向けて集中するようにしています。一方で、やらなければならないことがそれほど多くない時期には、しっかりと自分をリラックスさせるように心がけます。

ぼくの場合は、自分の時間をもつことがリラックスにつながります。1日30分から1時間くらいは、自分の好きなことをする時間をつくるようにしています。それは宇宙でも同じで、本を読んだり、音楽を聴いたりしながら、心身を休めています。

取材協力

宇宙航空研究開発機構 (JAXA)

株式会社 ALE

株式会社 FunMake

大学共同利用機関法人

自然科学研究機構 国立天文台

写真提供

成澤広幸

スタッフ

イラスト

ワークシート 監修

編集・執筆

校正

撮影

デザイン

編集・制作

加藤アカツキ

株式会社 NCSA

安川直志 (キャリアデザインアドバイザー)

安川志津香(キャリアデザインアドバイザー)

青木一恵

安藤千葉

大宮耕一

嘉村詩穂

須藤智香

田口純子

有限会社くすのき舎

菅村薫

別府由紀子

大森裕之

パパスファクトリー

株式会社 桂樹社グループ

広山大介

ジブン未来図鑑

職場体験完全ガイド+

10 宇宙が好き!

宇宙飛行士・星空写真家・宇宙開発起業家・天文台広報

発行 2023年4月 第1刷

発行者 千葉均

編集 柁屋 洋子

発行所 株式会社 ポプラ社

〒102-8519

東京都千代田区麹町4-2-6

ホームページ www.poplar.co.jp (ポプラ社)

kodomottolab.poplar.co.jp (こどもっとラボ)

印刷・製本 図書印刷株式会社

©POPLAR Publishing Co.,Ltd. 2023

ISBN978-4-591-17669-6

N.D.C.366 / 47P / 27cm

Printed in Japan

落丁・乱丁本はお取り替えいたします。電話 (0120-666-553)、またはホームページ (www.poplar.co.jp) のお問い合わせ一覧よりご連絡ください。
※電話の受付時間は月～金曜日、10:00～17:00です (祝日・休日をのぞく)。
みなさんのおたよりをお待ちしております。おたよりは制作者へおわたしいたします。
本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。
本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内での利用であっても著作権法上認められておりません。

P7225010

ポプラ社はチャイルドラインを応援しています

18歳までの子どもがかけるでんわ
チャイルドライン
0120-99-7777
毎日午後4時～午後9時
18歳までの子どもがかける子ども専用電話です。
困っているとき、悩んでいるとき、うれしいとき、
なんとなく誰かと話したいとき、かけてみてください。
お説教はしません。ちょっと言いにくいことでも
名前は言わなくてもいいので、安心して話してください。
あなたの気持ちを大切に、どんなことでもいっしょに考えます。

自分の未来を「好き」から選ぶ、キャリア教育の新定番!

ジブン未来図鑑

職場体験完全ガイド+

N.D.C.366(キャリア教育)

全 10 巻

第1期

- 1 食べるのが好き!
パティシエ・シェフ・すし職人・料理研究家
2 動物が好き!
獣医・トリマー・動物飼育員・ペットショップスタッフ
3 おしゃれが好き!
ファッションデザイナー・ヘアメイクアップアーティスト・スタイリスト・ジュエリーデザイナー
4 演じるのが好き!
俳優・タレント・アーティスト・ユーチューバー
5 デジタルが好き!
ゲームクリエイター・プロダクトマネージャー・ロボット開発者・データサイエンティスト

第2期

- 6 スポーツが好き!
サッカー選手・野球監督・eスポーツチーム運営・スポーツジャーナリスト
7 子どもが好き!
小学校の先生・保育士・ベビーシッター・スクールソーシャルワーカー
8 医療が好き!
医師・看護師・薬剤師・診療放射線技師
9 アニメが好き!
イラストレーター・アニメーター・声優・ボカロP
10 宇宙が好き!
宇宙飛行士・星空写真家・宇宙開発起業家・天文台広報



仕事の現場に完全密着!取材にもとづいた臨場感と説得力!!

職場体験完全ガイド

N.D.C.366 (キャリア教育)

全 75 巻

第1期

- 1 医師・看護師・救急救命士
2 警察官・消防官・弁護士
3 大学教授・小学校の先生・幼稚園の先生
4 獣医師・動物園の飼育係・花屋さん
5 パン屋さん・パティシエ・レストランのシェフ
6 野球選手・サッカー選手・プロフィギュアスケーター
7 電車の運転士・パイロット・宇宙飛行士
8 大工・人形職人・カーデザイナー
9 小説家・漫画家・ピアニスト
10 美容師・モデル・ファッションデザイナー

第2期

- 1 国会議員・裁判官・外交官・海上保安官
2 陶芸家・染めもの職人・切り職人
3 携帯電話企画者・ゲームクリエイター・ウェブプランナー・システムエンジニア(SE)
4 保育士・介護福祉士・理学療法士・社会福祉士
5 樹木医・自然保護官・風力発電エンジニア
6 花卉農家・漁師・牧場作業員・八百屋さん
7 新聞記者・テレビディレクター・CMプランナー
8 銀行員・証券会社社員・保険会社社員
9 キャビンアテンダント・ホテルスタッフ・デパート販売員
10 お笑い芸人・俳優・歌手

第3期

- 1 和紙職人・織物職人・蒔絵職人・宮大工
2 訪問介護員・言語聴覚士・作業療法士・助産師
3 和菓子職人・すし職人・豆腐職人・杜氏
4 ゴルフアワー・バレーボール選手・テニス選手・卓球選手
5 テレビアナウンサー・脚本家・報道カメラマン・雑誌編集者

第4期

- 1 歯科医師・薬剤師・鍼灸師・臨床検査技師
2 柔道家・マラソン選手・水泳選手・バスケットボール選手
3 水族館の飼育員・盲導犬訓練士・トリマー・庭師
4 レーシングドライバー・路線バスの運転士・バスガイド・航海士
5 スタイリスト・ヘアメイクアップアーティスト・ネイリスト・エステティシャン

第5期

- 1 ラーメン屋さん・給食調理員・日本料理人・食品開発者
2 検察官・レスキュー隊員・水道局職員・警備員
3 稲作農家・農業技術者・魚屋さん・たまご農家
4 カス・バドミントン選手・ラグビー選手・プロボクサー
5 アニメ監督・アニメーター・美術・声優

第6期

- 1 花火職人・筆職人・鋳物職人・桐たんす職人
2 書店員・図書館司書・翻訳家・装丁家
3 ツアーコンダクター・鉄道客室乗務員・グランドスタッフ・外国政府観光局職員
4 バイクレーサー・重機オペレーター・タクシードライバー・航空管制官
5 画家・映画監督・歌舞伎俳優・バレエダンサー

第7期

- 1 保健師・歯科衛生士・管理栄養士・医薬品開発者
2 精神科医・心療内科医・精神保健福祉士・スクールカウンセラー
3 気象予報士・林業作業士・海洋生物学者・エコツアーガイド
4 板金職人・旋盤職人・金型職人・研磨職人
5 能楽師・落語家・写真家・建築家

第8期

- 1 ケアマネジャー・児童指導員・手話通訳士・義肢装具士
2 舞台演出家・ラジオパーソナリティ・マジシャン・ダンサー
3 書籍編集者・絵本作家・ライター・イラストレーター
4 自動車開発エンジニア・自動車工場従業員・自動車整備士・自動車販売員
5 彫刻家・書道家・指揮者・オペラ歌手

第9期

- 1 児童英語教師・通訳案内士・同時通訳者・映像翻訳家
2 郵便配達員・宅配便ドライバー・トラック運転手・港湾荷役スタッフ
3 スーパーマーケット店員・CDショップ店員・ネットショップ経営者・自転車屋さん
4 将棋棋士・総合格闘技選手・競馬騎手・競輪選手
5 プログラマー・セキュリティエンジニア・アプリ開発者・CGデザイナー

第10期

- 1 NASA研究者・海外企業日本人スタッフ・日本企業海外スタッフ・日本料理店シェフ
2 中学校の先生・学習塾講師・ピアノの先生・料理教室講師
3 駅員・理容師・クリーニング屋さん・清掃作業スタッフ
4 空手選手・スポーツクライミング選手・プロスケートボーダー・プロサーファー
5 古着屋さん・プログラマー・アクセサリー作家・大道芸人

第11期 (会社員編)

- 1 コクヨ・ヤマハ・コロナ・京セラ
2 富士通・NTTデータ・ヤフー・NDソフトウェア
3 タカラトミー・キングレコード・スパリゾートハワイアンズ・ナゴヤドーム
4 セイコーマート・イオン・ジャパネットたかた・アマゾン
5 H.I.S.・JR九州・伊予鉄道・日本出版販売

第12期 (会社員編)

- 1 カルビー・ハウス食品・サントリー・雪印メグミルク
2 ユニクロ・GAP・カシオ・資生堂
3 TOTO・ニトリホールディングス・ノーリツ・ENEOS
4 TBSテレビ・講談社・中日新聞社・エフエム徳島
5 七十七銀行・楽天Edu・日本生命・野村ホールディングス

第13期 (会社員編)

- 1 ユニ・チャーム・オムロン・ヘルスケア・花王・ユエグレナ
2 三井不動産・大林組・ダイワハウス・乃村工藝社
3 au・Twitter・MetaMoji・シャープ
4 ABEAMA・東宝・アマナ・ライゾマティクス
5 東京書籍・リクルート・ライフイズテック・スイッチエデュケーション

ワークシート 「自分のキャリアをイメージしてみよう」

STEP1

1 「自分の生まれた年」と「現在の年齢」、「好きなこと」や「小さいころ好きだったこと」を書いてみましょう。

2 この本で紹介している4人の「今までとこれから」を参考に、「これから学びたいこと」「してみたいこと（アルバイトなど）」「どんな仕事につきたいか」「どこにだれと住んでいきたいか」を、年齢も入れながら書いてみましょう。

3 60歳の自分が「どんな暮らしをしているか」、想像して書いてみましょう。

4 気づいたことを、メモしておきましょう。

なりたい自分に近づくために必要なこと

気づいたこと

STEP2

なりたい自分に近づくために必要なことは何か、課題は何か、考えてみましょう。

ワークシート 「自分にとって大切なことを考えてみよう」

STEP1

1 右の8つのジャンルに、自分が大切にしている順位をつけ、記入しましょう。

2 1位のジャンルから順に、自分が大切にしている度合いを、1点から10点の間で表してみましょう。

STEP2

STEP1で出した各ジャンルのポイントを、右のチャートの目もり丸印をつけて書きこみます。最後に8つの丸印を線で結びます。

STEP3

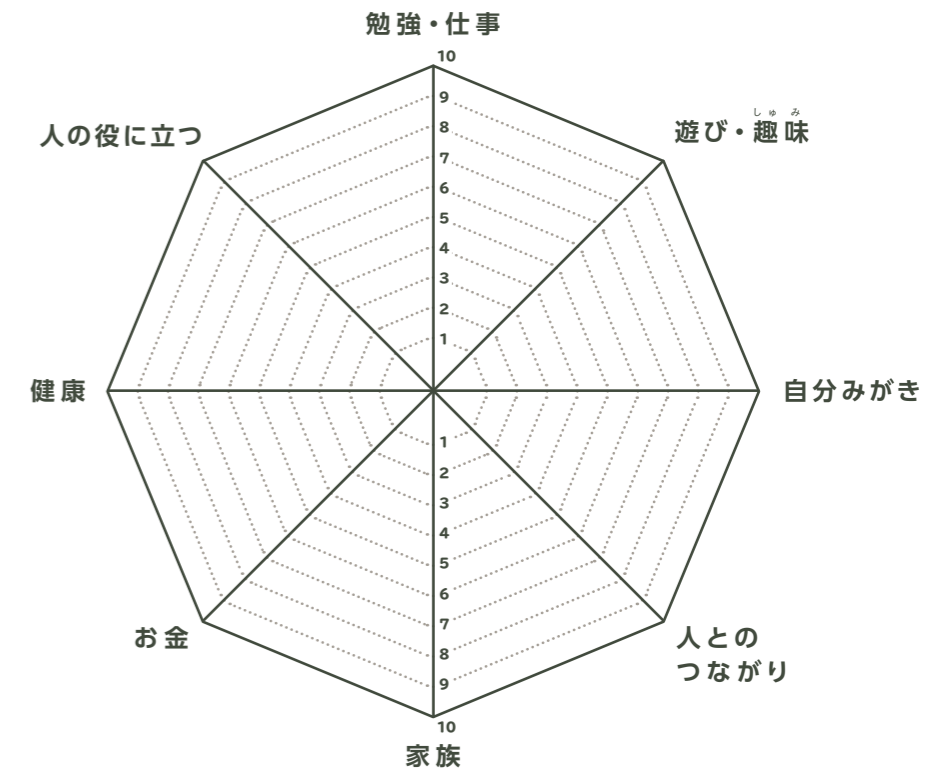
この本で紹介している4人の「暮らしの中で大切に思うこと」のページを見て、自分のチャートと比べます。気づいたことをメモしましょう。

比べて気づいたこと

STEP4

自分の人生の中で、今大切にしていることを見つめ直し、これから何を大切にしたいかを考えましょう。

順位	ポイント	ジャンル
位	点	勉強・仕事……学校、自宅での学習や学校の係活動
位	点	遊び・趣味……自分の楽しみのために行う遊びや趣味
位	点	自分みがき……習い事やスポーツなど、自分の成長のために行っていること
位	点	人とのつながり……友だちや先生、地域の人々とのつながり
位	点	家族……… 祖父母、両親やきょうだいなど、家族とのつながり
位	点	お金……… おこづかいや貯金など、お金に関すること
位	点	健康……… 日々の運動や、食生活、睡眠など健康を維持すること
位	点	人の役に立つ……家のお手伝いや地域のボランティアなど



今大切にしていること

これから大切にしたいこと