

中高生に向けた大学生 によるワークブック

キャリア編

#SASS実行委員会



Sustainability Awards
for Students by Students



#SASS



大学生による中高生のためのSDGs
/サステイナビリティワード

Sustainability Awards
for Students by Students



#SASS



大学生による中高生のためのSDGs
/ サステイナビリティアワード

君はどんな人生を生きたいか？



こう聞かれたら、君はどのように答えるだろうか？

「キャリアアンカー」とは、個人が自らのキャリアをつくる上でもっとも大切で、譲ることのできない価値観や欲求のこと。周囲が変化しても、自分の内面で不動なもの、キャリアにおけるアンカー（錨＝不動点）を表している。（エドガー・H・シャイン）

2021年の平均寿命は男性81.47歳、女性87.57歳。君たちの2人に1人は100歳まで生きる、人生100年時代が到来した。日本では少子高齢化が進み、生産年齢人口はどんどん減っている。結果、1社で生涯働き続け、60歳から年金暮らしをする昭和の人生とは大きく変わる。君たちがもらえるであろう年金は減り、体が動くうちはずっと働き続け（60-65歳での引退はほぼなし）、転職や起業をする。

かつては人生に目指すべきモデルがあり、自然と人生設計ができていた。しかし現代は何をやったら「合格」「100点」か誰もわからない。人生100年時代、**自分の生き方を自分で決断することが必要だ。**

そしてそこに必要なのは、「連続スペシャリスト（専門性）」、「協力して起こすイノベーション（人的ネットワーク）」、「情熱を傾けられる経験（生き方・価値観）」の3つだ。つまり、できること、君のために動いてくれる人、譲れない大切なものが人生100年時代には必要となる。

じゃあどうすればいいのか。

君たちの先輩には、歩みたい人生を切り拓いていく人たちがいる。彼らは、自分は何者かを振り返り、VISIONやWILLを設定している。VISIONは将来やりたいこと、WILLはVISION達成のためにやるべきことだ。キャリアや働き方の概念は大きく変化しても、VISIONを細かく設定し、WILLを達成すべく努力することで、自分の生きたい人生に近づける。

自分の頭で考えて行動し、発言すること、上手くいなくても明るくポジティブに考えることが大事だ。成長できる時期は短い。

君はどんな人生を生きたいか。先輩たちの例を参考にしながら、早速考えてみよう。

出典：

エドガー・H・シャイン（2003）『キャリア・アンカー—自分のほんとうの価値を発見しよう』.白桃書房
厚生労働省.「令和3年簡易生命表の概況」.厚生労働省.

<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life21/index.html>



私の履歴書の書き方

① ライフラインチャート

-自分の今までを振り返ってみよう！-

人生100年時代

	幼少期 ~		現在
これまでを振り返って、人生の満足度をライフラインチャートで表してみよう！ 	+100 😊		人生でうまくいったところだけでなく、モチベーションが下がっているところや失敗談も書くことが大事だよ！
	-100 😞		
影響を受けた人			
属していたコミュニティ			
好きなものこと			
夢・憧れ			
成功体験			
失敗体験			

思い出せる時期から書いてみよう！正解も不正解もないから、勇気出して本音で書くことだ大事だよ！

年 組 番 氏名

② マイライフシート

-リアルな未来を創造してみよう-

人生100年時代

つながり	働きがい<スキル>
・これから関わりたいコミュニティ・人 ・学びたいこと/活動したいこと	・どんな仕事に就いて社会貢献するのか？ ・働く場所、働きやすさ、収入などの希望

(1) 30歳の Vision

*どんな30歳を過ごしたいか、具体的に書こう

もし今の時点でわからなくても仮で考えてみるのが大事だよ！どんな人生を過ごしていたら君は嬉しいかな？

(2) 進路の WILL

*30歳のVisionを実現するために、どのような進路を選択するか考えてみよう

WILLはより具体的に書いてみよう！振り返って、達成したかどうか判断できる書き方にしよう！

(3) 1年間の WILL

*30歳のVisionを実現するため、この1年で書くことを書こう（資格、スキル、勉強する科目など）

中高生に向けた大学生によるワークブック キャリア編

P5 津田塾大学総合政策学部3年 小林 真緒子
#教育 #探究学習 #学校づくり #不登校

P7 慶應義塾大学環境情報学部2年 中島 幸乃
#LGBTQ+ #ダイバーシティ #表現者 #ミュージカル #起業

P9 都内私立大学教養総合系学部3年 東口 宜香
#適応障害 #うつ #自信 #地方進学校

P11 静岡大学地域創造学環3年 高橋 奈那
#防災 #震災伝承 #岩手県釜石市出身 #東日本大震災

P13 名古屋大学医学部保健学科2年 五島 里紗
#福祉 #福祉の魅力発信 #メディア運営 #ボランティア

P15 立命館大学政策科学部1年 飯塚 龍馬
#ヘルスケア #難病 #eスポーツ

P17 法政大学現代福祉学部1年 白羽 優之介
#まちづくり #商店街の活性化 #清掃会社3代目 #フィリピン

P21 脳外科医 飯森 崇
#医師 #脳外科医 #医学部 #サッカー部

P23 財務省官僚 土田 歳彦
#財務省 #官僚 #政治家 #農家出身

P25 愛媛県双海町地域おこし協力隊 上田 沙耶
#地域おこし協力隊 #移住 #双海 #まちづくり

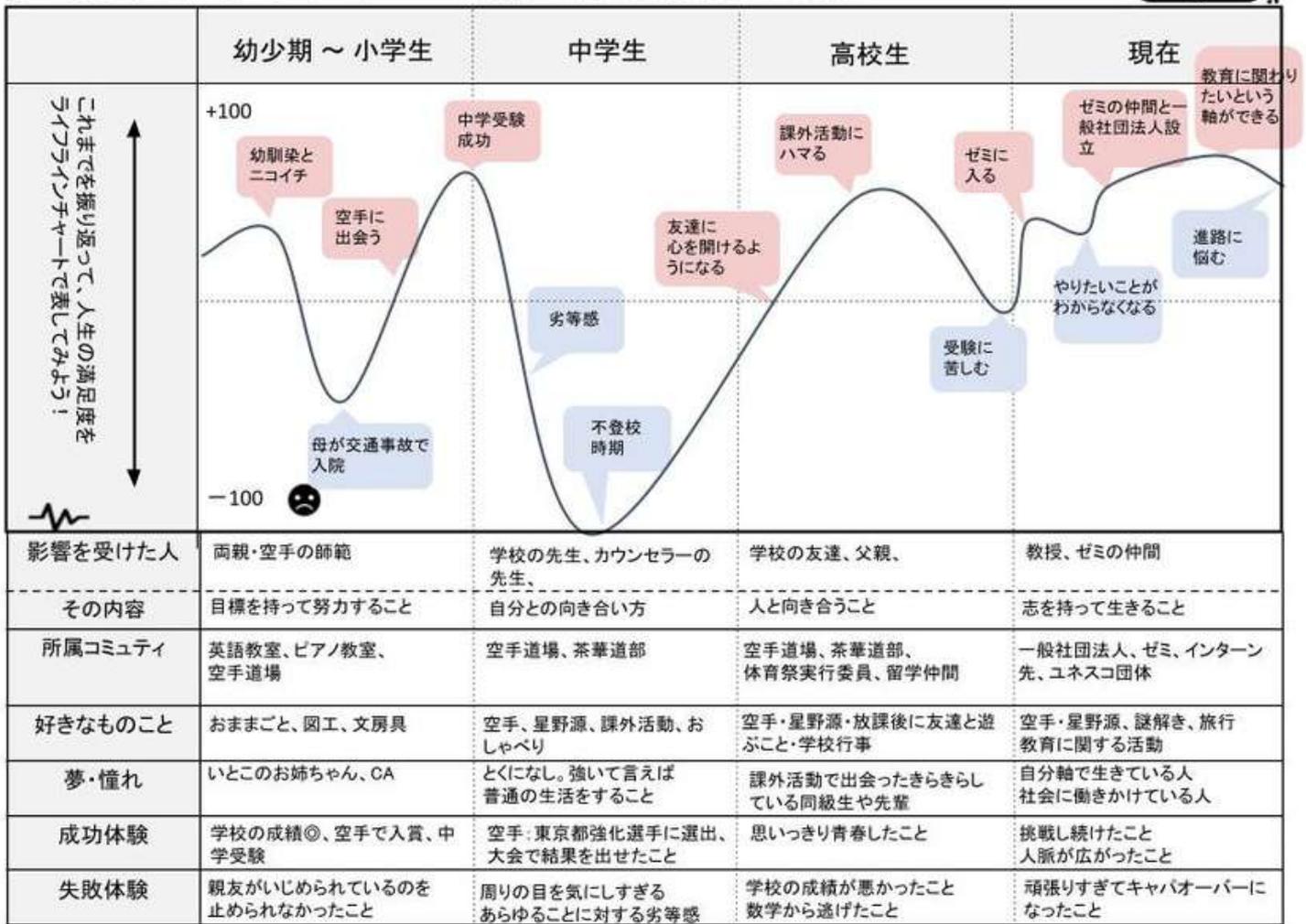
P27 金沢大学4年 中西 辰慶
#バイオサイエンス #数学専攻 #博士 #昆虫食

P29 東京大学大学院工学系研究科博士課程 高堰 うらら
#帰国生 #起業 #工学部 #都市計画専攻

① ライフラインチャート

-自分の今までを振り返ってみよう！-

人生100年時代



#教育 #探究学習 #学校づくり #不登校

出身：東京の下町
 中高：都立両国中学・高校
 中高の部活：茶華道部

VISIONは、「社会に開かれた学校づくりと、学びの生まれる地域作り」に貢献すること。そのため、一般社団法人アンカーで中高での探究学習の企画と実行・単発授業・#SASSの運営などを行っています。同時に、次世代ユネスコ国内委員会ではグローバルな視点も交えて日本の教育のあり方について考え活動しています！

津田塾大学 総合政策学部 3年

こばやし まおこ

小林 真緒子



つながり

・これから関わりたいコミュニティ・人

- ・くだらないことも真面目なことも話し合える人
- ・似た志を持って教育業界で活動する人・仲間
- ・自分と全く違う分野で志を持って頑張っている人

・学びたいこと/活動したいこと

- ・"学び"の生まれる地域づくり
 - ・地域に開かれた学校づくり
 - ・世代間交流(中高-大学生)を通じた学習環境づくり
- 活動と学びの良いバランスを保ちたい

働きがい<スキル>

・どんな仕事に就いて社会貢献するのか？

"学び"の生まれる地域づくりと地域に開かれた学校づくりを実現できる仕事、or 実現のためにスキルアップできる仕事(民間企業・NPO・大学など、複数経験/掛け持ちできたらとても良い)

・働く場所、働きやすさ、収入などの希望

- ・成長でき、挑戦させてもらえる
- ・自分の心許せる人に相談しやすい
- ・自分と家族が満足して過ごせるだけの収入と時間を確保できる(30歳までは上の二つを優先)

(1)30歳の Vision

*どんな30歳を過ごしたいか、具体的に書こう

- ・教育現場に寄り添いながら、学校における探究学習を持続的に行うことや地域社会との教育の場づくりに貢献するため、学び、実践し続けている
- ・周りに信頼する人や仲間がいる
- ・自分を大切にしながら家庭と仕事のバランスを保っている

(2) 進路のWILL

*30歳のVisionを実現するために、どのような進路を選択するか考えてみよう

- ①一般社団法人で、探究学習や教育旅行に取り組みつ、特に大学生ならではの関わり方を模索する(～22歳)
 - ②学部卒業後に大学時代の活動を展開する方法(1)(2)を模索&スキルアップする(～27歳くらい)
 - (1)大学院で一般社団法人での活動について実践研究
 - (2)民間企業・NPOから教育に携わる
- ①②での学びや経験を形に残し、次のステップ(転職など)を見据えて準備をする(～30歳)

(3)1年間の WILL

*30歳のVisionを実現するため、この1年ですることを書こう(資格、スキル、勉強する科目など)

- ・教育関係者と話し、教育に対する自分の関わり方を考える
- ・高校や中学での経験を積む
- ・総合的な探究の時間の企画実行に関する経験を積む
- ・一緒に活動する仲間を増やす
- ・教育に関わる魅力を同世代や後輩に伝える
- ・探究学習をより多くの学校で実施しやすくするため、自分やアンカーができることを考える

Point1 教室に入れなくなった中学時代

小さい頃から周りの目をものすごく気にする性格で、常に"いい子"でいたいと強く思っていました。受験して入った中学では周りと同じくらいの学力で、「落ちこぼれてはいけない、優秀でなくてはならない」という意識がさらに強くなりました。気づいたら学力(偏差値)が自分の価値を測る大きな指標に。思うように成績が伸びず、劣等感と焦りから自分を気持ち的に追い詰めていきました。中2の2学期、糸が切れたようにストレスが爆発し、1年半教室に入れなくなりました。人生で一番の挫折経験だが、自分が変わらざるをえなくなったいい機会だったのかもしれない。

Point2 課外活動で心が回復

その後付属の高校に内部進学。どうにかして変わらなくてはと思い、課外活動に参加し始めました。そこで出会った人たちは学校を超えて社会に目を向け、将来何をしたいか考え、行動していました。私もっと色々な人と関わり経験を積んで、自分の興味を深掘りたい!と思い、全国の高校生対象のイベントや地域のボランティアなどに積極的に参加しました。学びを学力など周りとの比較ではなく"自分軸"で楽しめるようになり、心も回復。この経験が、「社会に開かれた学校づくりと、学びの生まれる地域作り」に貢献したいという、今のVISIONに繋がっています。



挫折経験は
自分が変わるチャンス
とも捉えることが
できるね!

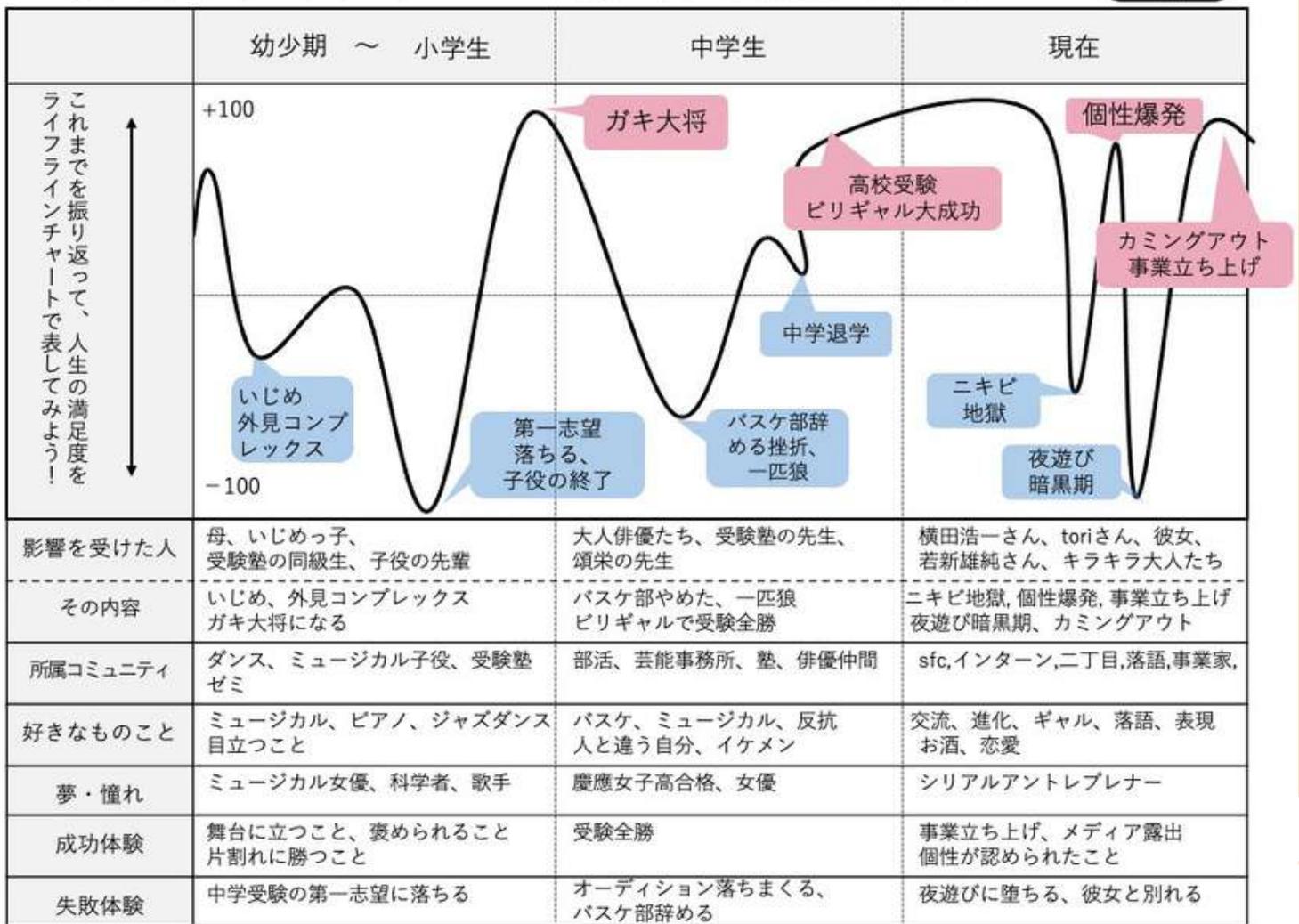
目の前の宿題やテスト
に追われていたけど、
課外活動にも挑戦
してみようかな!



① ライフラインチャート

-自分の今までを振り返ってみよう！-

人生100年
時代



慶應義塾大学 環境情報学部2年

なかしま ゆきの
中島 幸乃

#LGBTQ+ #ダイバーシティ
#表現者 #ミュージカル #起業

出身：千葉県
 中学：頌栄女子学院
 高校：慶應義塾女子高等学校
 中高の部活：演劇部、軽音学部、奇術部(マジック部)、バスケット部

中島幸乃（なか「し」まゆきの）です。
 LGBTQ+当事者です。
 私は、「個性が認められ、大人が夢を持つ社会を体現する表現者」になります。
 そのために、各地の中学校や高校にダイバーシティ授業を行ったり、実体験をもとに、10代のLGBTQ+の居場所「cafe Moonlight」立ち上げました。小学館のウェブメディア「steenz」や、BSテレビ東京の特番などメディア露出もしています。



つながり

・これから関わりたいコミュニティ・人

目的を持ってお金を稼いでいる起業家、
色々なセクシャリティの人

・学びたいこと/活動したいこと

スタートアップ起業
LGBTQ+以外のダイバーシティ

働きがい<スキル>

・どんな仕事に就いて社会貢献するのか？

連続起業家→非営利アーティスト

・働く場所、働きやすさ、収入などの希望

- ・ 都心（国内外）
- ・ 時間の自由が良く仕事
- ・ 35歳までに10億円稼げる仕事

(1)30歳の Vision

*どんな30歳を過ごしたいか、具体的に書こう

子供を持つ算段ができてい
る(パートナーがいなくとも)

ライフワークがある

自分が自分の外見に
自信を持っている

(2) 進路のWILL

*30歳のVisionを実現するために、どのような
進路を選択するか考えてみよう

スタートアップ起業



ライフワーク獲得
(自分をブランディング
して、自分だけが受けら
れる仕事があること)

(3)1年間の WILL

*30歳のVisionを実現するため、この1年で
することを書こう(資格、スキル、勉強する科目など)

活動家(ほぼ非営利)を
続ける
(自己のブランディング)

スタートアップ起業の
領域を決めて
立ち上げる

Point1 中学退学からの猛勉強

私は中学受験をして中高一貫に入ったのにも関わらず、高校受験もした珍しいタイプです。大好きな演劇や俳優活動として芸能活動をやっていたら、中学退学になり、高校に上がれなくなりました。中学受験の時は目標がなく、ただ「双子の片割れに負けたくない」「頭良い自分でいたい」と思うのみで勉強をしていました。しかし高校受験の時は1回失敗している分、そして退学になった悔しさから最初から「慶應女子に入るんだ！」と目標を決めて勉強。一日16時間の猛勉強の末、早慶青学の附属など受けた全ての学校に合格しました。

Point2 LGBTQ+をカミングアウト

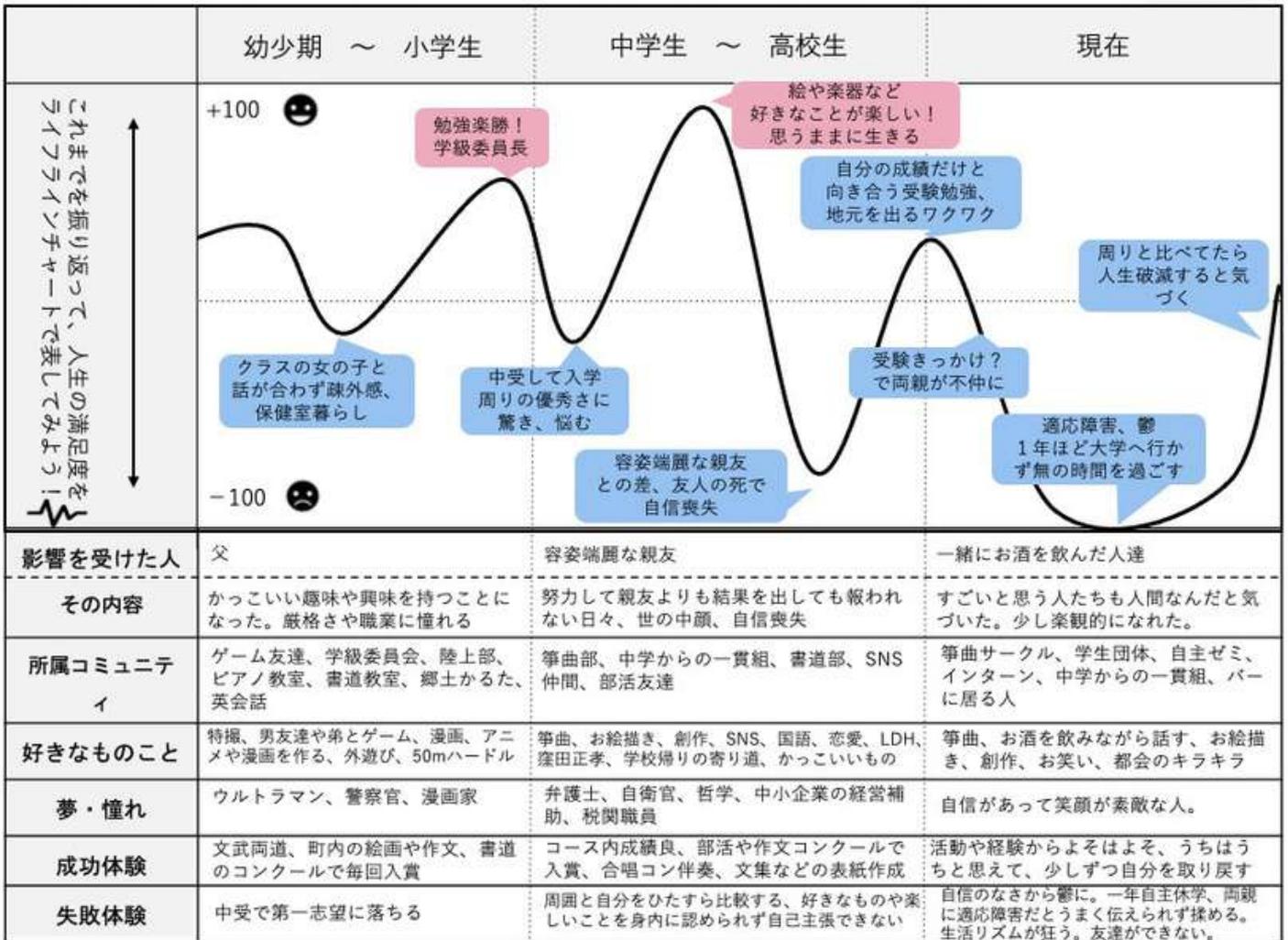
私がLGBTQ+だと気づいたのは、18歳の時です。初めて彼女ができ、「自分はレズビアンだ、同性愛者だ」と思いました。しかし、SNSやネットで自分のセクシャリティを探求することしかできず、誰にも相談できなくて孤独でした。ですが、まず親友一人にカミングアウトをし、事業立ち上げを機に、両親にもカミングアウトしました。保守的な父に理解をしてもらうのは大変で、時間をかけて今もコミュニケーションをとっています。



カミングアウトは
しなくても良いものだけど
親へのカミングアウトで
悩む人は多いんだね。

どんな職業に就きたいか
より、自分がどうありたいか
を優先してキャリアを
決めてるね！





#適応障害 #うつ #自信
#地方進学校

出身：北関東
中高：一貫のいわゆる自称進学校

地元から離れたく、県外の私立中学を受験し東京の大学へ進学しました。
大学1年生の秋、高校生のころから温めていた自信の無さが爆発し適応障害と診断され、それから一年程無の時間を過ごしていました。
都会の夜景とお酒が好きです。

都内私立大学 教養総合系学部3年

ひがしぐち よしか

東口 宜香



つながり

・これから関わりたいコミュニティ・人

- ・尊敬している先輩や同期
- ・中学からの一貫組中高の先生
- ・一緒にお酒飲んでくれる人
- ・素敵な笑い方をする人

・学びたいこと/活動したいこと

- ・税務や会計に関すること、
- ・心理学、教育心理学
- ・一度諦めた創作活動にしっかり取り組む

働きがい<スキル>

・どんな仕事に就いて社会貢献するのか？

まず働く自分を1番好きでいられる職につく
そこで、他の誰もがそう思えるような手助けや場づくりをする

・働く場所、働きやすさ、収入などの希望

- ・都内6区 / 地元ではないところ
- ・定時のないフレキシブルな働き方
- ・誰にも負い目なく人生を自由に選択できる収入

(1)30歳の Vision

*どんな30歳を過ごしたいか、具体的に書こう

「私はこれができます!」と言えることを持って、素敵な笑顔で働く。誰にも負い目なく自分のお金で生き、誰かに手を差し伸べる余裕がある。

創作活動を副業として成り立たせる。

その時々好きな人と結婚し続けてずっと幸せでいる。子供は考えていない。

(2) 進路のWILL

*30歳のVisionを実現するために、どのような進路を選択するか考えてみよう

都内で、できることが活かせて、時間に融通が利く職に就く。

大学卒業までには創作活動に関してある程度のポートフォリオを持つ。

(3)1年間の WILL

*30歳のVisionを実現するため、この1年ですることを書こう(資格、スキル、勉強する科目など)

どう興味を学びに活かせば自分が満足いくか模索する。

今取り組んでいる活動には最後までしっかりと向き合い、やり切ったと言えるようにする。

創作活動に充てる時間を決めて取り組む。

Point1 親友と自分を比べて自信喪失

容姿端麗で愛嬌のある人気者な親友とその横にいる自分。「勉強も運動も他の活動も、私のほうが結果も出してるはずなのに褒められるのは親友ばかり……」という思考に囚われ、周りには引き立て役と呼ばれ始め、完全に自信喪失しました。積極的だった性格も正反対の内気な性格に。人と喋ることが苦手になり、大好きだった創作活動もなんだか恥ずかしくなってこのタイミングで辞めてしまいました。

Point2 人と比べて生きてたら人生破滅

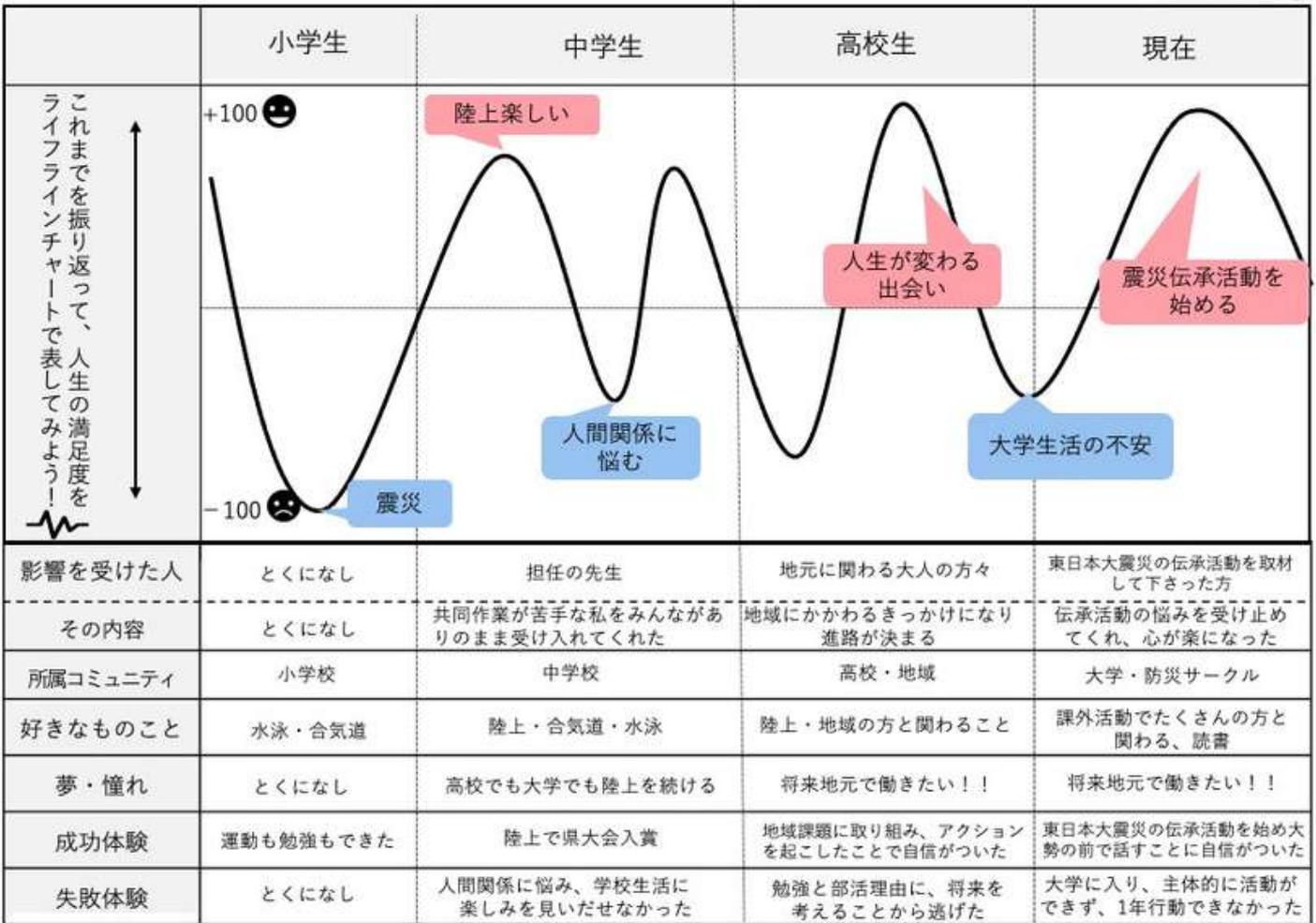
その気持ちを引きずって大学に入り、夢や目標を持って努力している同級生を見て大学に通うのが怖くなってしまいました。しかし、今でもとても難しいことですが、自分の好きなことを一番大切にしていけるように意識するようになってからは、不必要に悩むことは減った気がします。高校の頃や1年生の頃は視野狭窄で自分勝手だったな~と思えるようになりました。

周りと自分を比較して生きていると悩みが尽きないね



人と比べないようにするってすごく難しいけど…自分の好きなことは大事にしたいな





静岡大学地域創造学環
地域サステナビリティコース3年

たかはし なな
高橋 奈那

#防災 #震災伝承

#東日本大震災 #岩手県釜石市出身

出身地:岩手県(釜石市)
 中学:釜石市立釜石中学校
 高校:岩手県立釜石高等学校
 中高の部活:陸上競技部

高校時代に「中高生向けキャリア教育」をテーマに活動する中で、釜石の地域課題に取り組む人と出会い、「私も釜石のために何かしたい!」と思うようになりました。思いを形にすべく、地域課題解決の知識を付け、実践的に取り組める静岡大学地域創造学環に入学しました。大学では地域課題解決のための活動以外に、防災サークルで防災活動を行っています。静岡県内を中心に東日本大震災の伝承活動を行っています。



つながり

・これから関わりたいコミュニティ・人

- ・静岡県で防災教育に関わる方
- ・他地域の同世代で「震災伝承」を行っている方
- ・「教育」の分野で社会に開かれた教育の実現に向けて活動をする方

・学びたいこと/活動したいこと

- ・学び：社会に開かれた教育の実現に向けて地域と学校が持続的に連携していくための取り組み・システムづくり・東日本大震災における次世代の語り部育成
- ・活動：東日本大震災の伝承活動・地域・社会活動に関わりたい学生の伴走支援

働きがい<スキル>

・どんな仕事に就いて社会貢献するのか？

- ・「メディア」を通じて、社会の状況や問題、課題解決に取り組む人取材し、世の中の発信する
- ・教育に関わる仕事につき、「学び」が生まれる社会づくりに貢献する

・働く場所、働きやすさ、収入などの希望

- ・働く場所：都市部（リモートワークができる）、地方
- ・働きやすさ：女性も能力によって昇進できる、副業ができる

(1)30歳の Vision

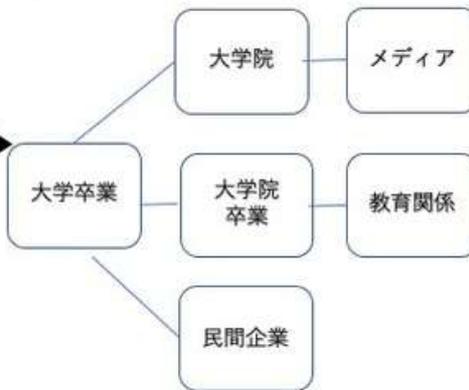
*どんな30歳を過ごしたいか、具体的に書こう

- ①メディア業界で働き社会の状況や取り組みを発信する。
 - ・「震災報道」「災害報道」に関わりたい
- ②教育に関わる仕事につき、学生・地域と関わる
 - ・学びが生まれる社会づくりに関わりながら、自分自身が成長するための方法を考える

他者と関わりを通じて学び、自分のキャリアの軸を再考する

(2) 進路のWILL

*30歳のVisionを実現するために、どのような進路を選択するか考えてみよう



(3)1年間の WILL

*30歳のVisionを実現するため、この1年で書くことを書こう (資格、スキル、勉強する科目など)

- ・自分のキャリアと向き合う
⇒大学院へ進むか就職するか
- ・コミュニティスクールや総合的な探究の時間から、地域連携の現状について知り、社会に開かれた教育の持続性について実践的に学ぶ
- ・「伝承活動」を通じて、他者へ伝えるスキルを磨く
- ・自分自身が学び続けるために、他者とのかかわりを増やす

Point1 地元釜石のために何かしたい

勉強と部活に追われていた高校1年生。ある日、貼られたポスターを見て釜石で働く大人と語るイベントに参加。17年間過ごしてきた地元釜石について何も知らなかったことに気づいた。釜石で地域活性的のために働く大人に出会い「私も釜石のために何かしたい!」と思うようになった。高校生の自分に何ができるのか。それまでの人生を振り返る中で、「進路の選択肢や、大学や職業について知る機会の少ないこと」などキャリア教育に課題を感じていた。そこでキャリア教育に取り組もうと決め、行動し、多くの人と出会った。その行動が自分が変わるきっかけとなり、人との出会いを大切にすることで将来進みたい軸が定まった!

Point2 大震災かまいしの伝承者

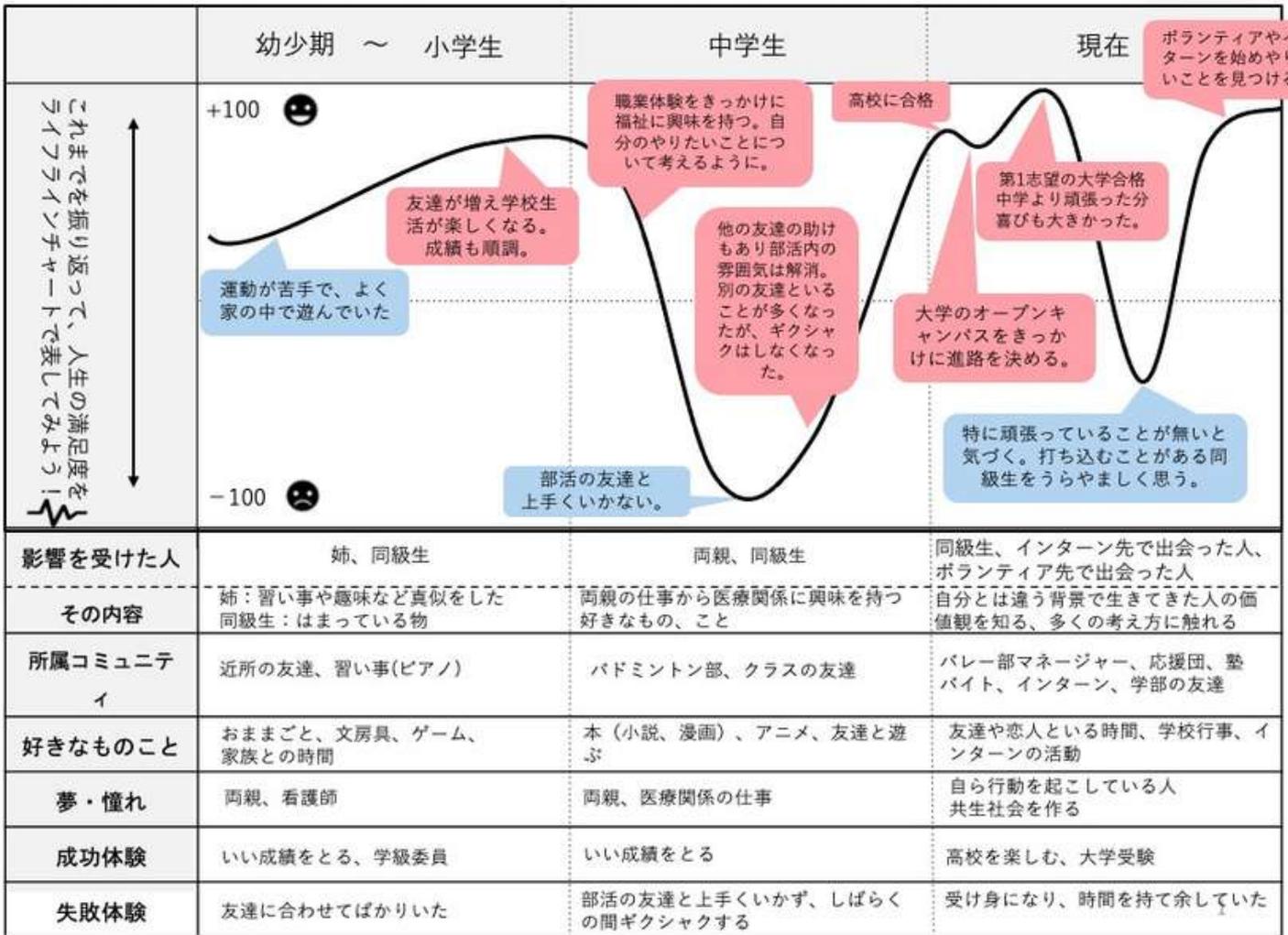
新しい土地、静岡でスタートした大学生活。ここでも何か活動したいと思っていたが、行動できずにいた。授業、遊び、バイトの繰り返し。楽しいけど物足りなかった。そんな時大学に防災サークルがあると知り、高校時代に興味があった防災に取り組もうと決めた。サークルで釜石出身だと伝えると、「東日本大震災の伝承活動をやってみたら?」と提案された。早速大1の冬に釜石市の講座を受講し「大震災かまいしの伝承者」となった。いざ伝承者として活動をスタートしたが、直接津波から逃げていない私が話してもいいのかわからない。同じ悩みを抱えて活動をしている友人に相談し、悩みが軽くなった。私にできる震災伝承は、釜石の出来事を伝え、震災当時の私が感じていたことやその後のまちの復興過程の様子を伝えることだと、今は胸を張れる。



僕もずっと同じ場所に住んでるけど、地元のことはほとんど知らないな。育った地域のためにできることあるのかも。

自分に何ができないかわからないときには、色々な人と話してみるといい提案をもらえるかも!





#福祉 #福祉の魅力発信
#メディア運営 #ボランティア

出身地：岐阜県
高校：岐阜北高校
学年：大学2年
年齢：20歳

中学の時に老人ホームに行き、高齢者を支えたいと思った経験から大学でリハビリを学べる学部に進学しました。寝ることが好きです！(笑)

現在は、株式会社musbunで活動しています。musbunは福祉体験のマッチングサイト「musbun」の運営、福祉の魅力発信、採用支援、交流イベントなどに取り組んでいます。その中で私は、福祉の魅力を伝えるために、福祉施設などの取材や施設の魅力を伝えるお手伝いを主にしています！

名古屋大学医学部保健学科2年

ごしま りさ
五島 里紗



つながり

・これから関わりたいコミュニティ・人

中学・高校の友達、自分とは違う背景で生きてきた人、思いを共有できる人

・学びたいこと/活動したいこと

地域づくり、コミュニケーション、チームビルディング、サービス、経営

働きがい<スキル>

・どんな仕事に就いて社会貢献するのか？

まちづくり、福祉分野の困りごとを解決できるようなコンサル的な仕事

・働く場所、働きやすさ、収入などの希望

日本で働く（できれば地元の近く）、少し贅沢できるくらいの収入

(1)30歳の Vision

*どんな30歳を過ごしたいか、具体的に書こう

- ・ 主に福祉に関する活動を通して、共生社会に貢献する
- ・ 仕事を中心としたバリバリ働く生活
- ・ 家庭というよりは、互いに理解し支え合えるパートナーと一緒に過ごす
- ・ 両親への恩返しもする

(2) 進路のWILL

*30歳のVisionを実現するために、どのような進路を選択するか考えてみよう

- ・ 今行っているインターンの活動（福祉系の企業、施設への取材）を続ける
- ・ 大学院進学（高齢者のリハビリ、身体能力回復についての研究）も視野に入れて、あらゆる困りごとに対応できるように幅広い知識を得る

(3)1年間の WILL

*30歳のVisionを実現するため、この1年で書くことを書こう（資格、スキル、勉強する科目など）

- ・ 興味や関心をもった活動に積極的に参加する
- ・ 興味分野について詳しい人に会って話を聞きに行く（目標人数は10人程度）
- ・ 活動を通して、仲間や人脈を増やしていく

Point1 中学時代の友達とギクシャク

小学校時代までは自分の意見を主張することが少なく、人と大きく衝突することはありませんでした。中学に入ってから「いじり」などのノリが合わず、初めて人と衝突し、人間関係で悩むようになったんです。しかしその結果、価値観が合う別の友達を見つけることができ、自分の意見をきちんと表現することも必要だと学びました。

Point2 ボランティア・インターンについて

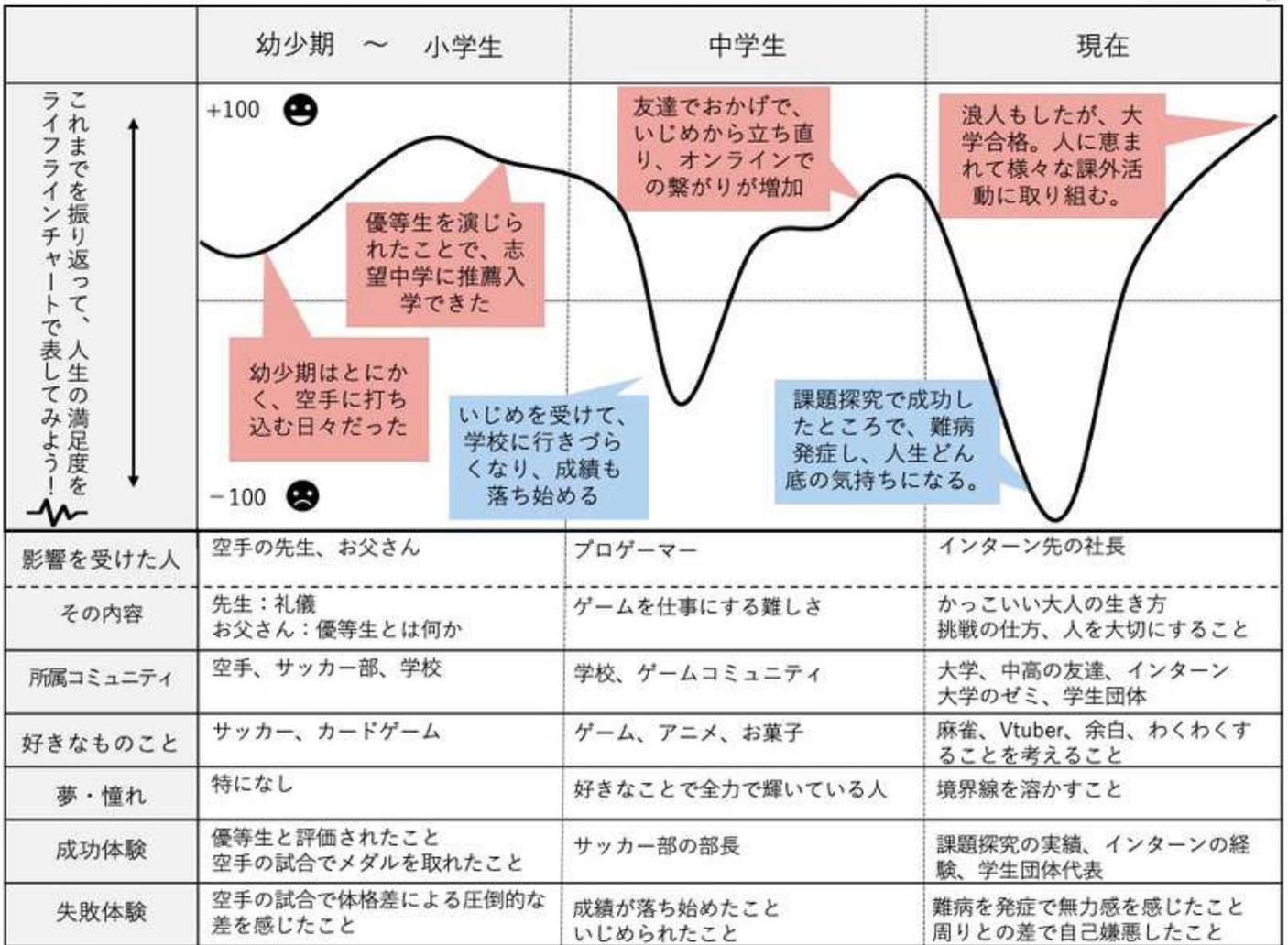
高校時代は部活や勉強に追われ、自発的に何かをすることがなく、周りも同じような人ばかりだったので焦りなども特に感じていませんでした。しかし、大学生になりダラダラ過ごすままではいけないと思い、ボランティアやインターンに申し込んでみました。その結果、様々な出会いや経験をすることができ、やりたいと思ったことは自ら行動することが大事ということを感じました。



学校で友達との関係がギクシャクしてるんだよね。思い切って自分の意見をちゃんと伝えることが必要なのかも。

自由な時間も多い大学生のうちに、チャレンジして様々な経験を積んでおくと良いのかな！





立命館大学政策科学部 1年

いづか りょうま
飯塚 龍馬

#ヘルスケア #難病
#eスポーツ

出身地：東京都
高校：東京学芸大学附属国際中等教育学校
学年：大学1年生
年齢：20歳

高校2年生の時に、周りへの劣等感や自己嫌悪をモチベーションにeスポーツでの課題探究を始めました。

大学では、inochi WAKAZO Projectにて東大・京大・阪大・医学部生と一緒に、ヘルスケア領域で課題解決に取り組んでいます。直近では2025年大阪・関西万博に向けて動いています。「いのち」やヘルスケア課題について若い世代が向き合う機会を増やしていきたいです。

ほかにも、教育やメディアなど「恩送りが溢れる社会」の実現のために日々活動中です。



つながり

・これから関わりたいコミュニティ・人

- ・自分を応援してくれる人
- ・新しい挑戦をしていく人
- ・自分とは全く違う分野や活動場所

・学びたいこと/活動したいこと

メディア/教育/ビジネス
地域住民が豊かな暮らしをする中で課
題を解決する仕組みづくり

働きがい<スキル>

・どんな仕事に就いて社会貢献するのか？

社会貢献の資金を独立して持続的に生み出したい
→分野は未定だが、企画を自ら生み出して形にする仕事
がしたい
教育系のNPOや一般社団法人で学生を全力で応援したい

・働く場所、働きやすさ、収入などの希望

都内と自然豊かな地域での二拠点生活
をしたい
少し贅沢できるくらいのお金は欲しい

(1)30歳の Vision

*どんな30歳を過ごしたいか、具体的に書こう

30歳で仕事をしなくてもいいく
らいに稼いでおきたい。

30歳以降は、教育にガッツリ関
わっていきたい。

二拠点生活を続けながら、家庭
を大切にしながら、パートナー
とは互いに高め合えるような関
係でいたい。余白も確保して、
旅とか旅行したい。

(2) 進路のWILL

*30歳のVisionを実現するために、どのような
進路を選択するか考えてみよう

教育/経済学/メディア論/哲学
などを大学では学びたい。た
くさんの大人に出会う。

ビジネスを勉強したいので、
インターン先で新しい事業を
起こす経験をしたい。

すぐに独立じゃなくて、独立
を想定した1社目、2社目のよ
うな就職活動。

(3)1年間の WILL

*30歳のVisionを実現するため、この1年で
することを書こう (資格、スキル、勉強する科目など)

インターン先でオウンドメディ
アの立ち上げと、収益化に取り
組んでいるので、この経験を学
びにしていく。

大学内にとどまらず、多くの学
生やかっこいい大人に出会い続
ける。

Point1 将来の展望

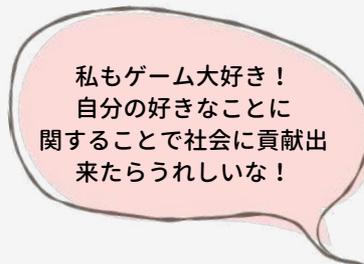
30歳以降に教育分野に腰を据えて関わることが出来るよう、キャリア形成をしたいと考えています。様々な人との出会いや新規事業の立ち上げ、就職先での業務等で多様な刺激を得たいです。

Point2 探究活動への一歩

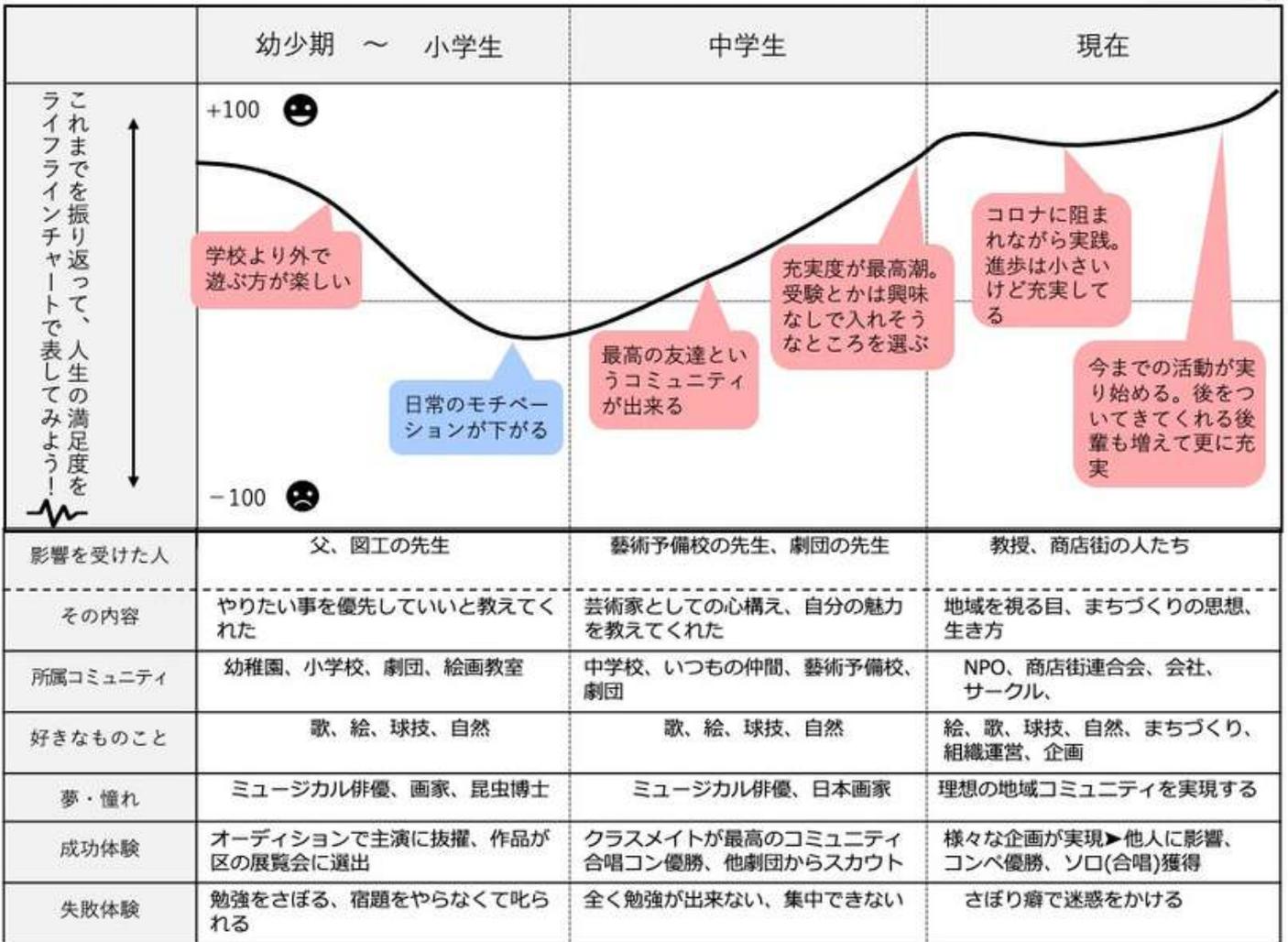
高校生の時には好きだったゲームをきっかけに課外活動に取り組みました。大学でも課外活動は継続しているほか、ゼミやインターンなど、大学外における活動に参加することで今後のキャリアの糧としています。



学校がすべてじゃないんだ
ね。僕もいろんな大人と話
してみたい!



私もゲーム大好き!
自分の好きなことに
関することで社会に貢献出
来たらうれしいな!



#まちづくり #商店街の活性化
#清掃会社3代目 #フィリピン

出身地：東京都大田区
 中学：大田区立安方中学校
 高校：私立自由ヶ丘学園高等学校
 中高の部活：剣道部(幽霊)、美術部

白羽です。物心が付いた頃から趣味や活動に明け暮れて、勉強から目を背けていました。高校時代は商店街に着目した地域活性化や清掃会社の経営に取り組みました。大学では商店街から一歩外に出て、地域の子もたちを主体としたまちづくりを企画しています。また清掃会社の方はエリアの拡大と福祉領域に挑戦中です。

法政大学現代福祉学部1年

しらは ゆうのすけ
白羽 優之介



つながり

・これから関わりたいコミュニティ・人

- ・ 中学時代の最高の仲間
- ・ 地域の商店街の人たち
- ・ 同じ様な活動をしてる人

・ 学びたいこと/活動したいこと

- ・ 地方でフィールドワーク
- ・ まちづくりと独自の市場
- ・ コミュニティ・ビジネス

働きがい<スキル>

・ どんな仕事に就いて社会貢献するのか？

- ・ コミュニティ・ビジネスで起業(福祉領域、まちづくり)
- ・ 社会的弱者を支える仕組みづくり

・ 働く場所、働きやすさ、収入などの希望

- ・ 場所は特に決めずに自由でいたい
- ・ 仕事は忙しくてやりがい欲しい
- ・ ちょっとした贅沢に悩まない程度

(1)30歳の Vision

*どんな30歳を過ごしたいか、具体的に書こう

- ・ 生活拠点があって、その地域に根深い人間になる
- ・ 頼れる人がいて、頼ってくれる人がいる
- ・ 挑戦している分野のエキスパートでありたい
- ・ 家庭はある方が嬉しい

(2) 進路のWILL

*30歳のVisionを実現するために、どのような進路を選択するか考えてみよう

- ・ とにかく実践する(机より現場で学ぶことの方が多し、まちづくりにおいては最重要)
- ・ 今経営している会社で、福祉領域と掛け合わせた事業を起こす

(3)1年間の WILL

*30歳のVisionを実現するため、この1年ですることを書こう(資格、スキル、勉強する科目など)

- ・ フィールドワーク
- ・ 地域での実践
- ・ ビジネスの経験を積む
- ・ 福祉領域について学びを深める

Point1 東南アジアの貧困問題との出会い

僕は元々、絵を描いたり、歌ったり、お芝居をする表現者として生きていきたいと思っていました。そのために幼少期からミュージカルに触れ、中1から藝術予備校に通い、大学は藝大を志望していました。そんな僕でしたが、高1の夏に「視野を広げたい」とカッコつけて、日本を飛び出してフィリピンのボランティアプログラムに参加しました。そこで貧困問題の現実を肌で実感してから、日本に帰ってきた自分は自分でないようでした。ペンが進まず、構図が捉えられない。その瞬間から既に僕の思いは別のところにあり、今の自分を造ってきた分岐点だったのかもしれない。

Point2 総文祭実行委員の経験

まちづくりの持つ力に社会課題解決の可能性を感じ、色々な角度から挑戦してみました。しかし今一つ形がつかめず、殻を破れていない気がしていました。そんな時、美術部の顧問からの推薦で全国高等学校総合文化祭東京大会(文化部の全国大会)の実行委員を務めることになり、成り行きで部門の委員長になりました。委員会の規模で見たら100人もいる生徒の上に立つため、とても緊張しました。しかし、ふたを開けてみるとリーダーは僕にとって超適性で、とてもいい経験になりました。現在は学生団体のリーダーとして地域と関わり、組織運営をしています。



フィリピンでの経験が人生を変えたんだね！
思い切って挑戦してみると新しい自分を見つけられるかも！

組織の中でどのような立場が自分に向いているのかな。
意識して動いてみよう！



① ライフラインチャート

-自分の今までを振り返ってみよう！-

	幼少期～小学生	中学生	高校生	現在
<p>↑</p> <p>これまでに振り返って、人生の満足度をライフラインチャートで表してみよう！</p> <p>↓</p>	<p>+100 😊</p> <p>勉強、スポーツ、なんでもできる</p> <p>水泳のタイムが伸びない ペットの死</p> <p>知り合いが全然いない中学に行く不安</p> <p>いじめ</p> <p>-100 😞</p>	<p>人気のイケメンと付き合う、成績オール5</p> <p>良いクラス 高校合格</p> <p>生徒会選挙落選、過度ないじり</p>	<p>高校入学</p> <p>留学決まる</p> <p>得意の英語で負ける、得意がない</p> <p>親友できる自信ついた</p> <p>友達できないホームシック</p> <p>大学合格</p>	<p>一般社団設立 教育事業に動しむ</p> <p>学部変更</p> <p>家族が揉める</p> <p>やりたいことが違う 祖父の死</p> <p>進路決定 ヨーロッパ・ブラジル旅行</p>
影響を受けた人	水泳のコーチ、水泳の友達や先輩	学校の先生、学校の友達、生徒会長の先輩	学校の友達や先輩、留学先の友達、学校の先生	祖父、起業家のいとこ、大学の教授・先輩、多様に生きる大人
その内容	目標に向かって努力をする、辛い状況も耐え抜く、継続する	強がらずに頼る、人望が厚い人になる、リーダーになる	個性を大事にする、やりたいことに挑戦する、視野を世界に広げる	最後まで諦めず挑戦する、現場を経験する、好きなことで生きる
所属コミュニティ	スイミングクラブ、英会話教室、太鼓教室	スイミングクラブ、水泳部、英会話教室	女子サッカー部、留学団体、課外活動、学校いつメン	クラス、研究会、サークル、一般社団法人、インターン、バイト、内定先
好きなものこと	水泳、英語、テスト、一人で歌って踊る、交換ノート、褒められる	水泳、英語、歌うこと、お菓子作り、恋愛、恋バナ	英語、サッカー、カラオケ、恋愛、友達とだべる、世界を広げる	旅行、新しい人と出会う、学ぶ、成長する、変化を生む、食べる
夢・憧れ	北島康介みたいな水泳選手になってオリンピックに出る	英語の通訳者、留学	英語の通訳、国連職員、海外大学進学、慶應義塾大学SFC入学	社会を変える、自分の生きたいように生きる
成功体験	水泳選手コース、市大会優勝、テスト・成績良好	部活大会優勝/入賞、学級委員、成績オール5	クラスで友達ができる、部活キャプテン、留学、第一志望合格	転部、団体設立、活動が評価される、第一志望の企業に内定
失敗体験	水泳のタイムが停滞、同期が先に上級コースに上がった	いじめられる、生徒会長選挙落選、第一志望校推薦落ちる	12年の英語で周りに負ける、得意なことがない	自分の選択に後悔はないが、留学や起業に挑戦しなかったこと



#高校留学 #オーストラリア
#教育活動 #SDGs/キャリア教育

出身地：東京都町田市
 中学：町田市立の中学校
 高校：東京都立国際高校
 中高の部活：水泳部、女子サッカー部

高校時代、1年間オーストラリアに留学しました。国連やNGOなどで国際協力がしたいと思い慶應義塾大学法学部政治学科に入学しましたが、やりたいことが変わって学部を変えています。高校から課外活動を始め、大学ではSDGsのコンテストを作って運営したり、法人を作って全国の中高でSDGsやキャリアの授業をするなど教育活動をしています。モットーは、「行動で自分の人生を切り拓く！」です。

慶應義塾大学総合政策学部4年

きたむら りさ

北村 理紗



つながり

・これから関わりたいコミュニティ・人

- ・小中高時代の友達（心の安らぎと元気の源）
- ・大学のゼミ（多様な視野、志を忘れない）
- ・志ある会社同期や先輩（共に頑張る仲間、情報源）
- ・社内で一番活躍する女性社員（ロールモデル）

・学びたいこと/活動したいこと

- ・不動産×サステナビリティ、企業のSDGs系の取り組み（Scope3やSBTなど）を学ぶ
- ・自分の担当範囲に上記視点を取り入れる

働きがい<スキル>

・どんな仕事に就いて社会貢献するのか？

- ・総合デベロッパー（不動産会社）で働く
- ・会社で扱う金額や影響範囲が大きいので、その意思決定にSDGsの視点を反映させ、企業行動を変える
- ・他の会社をリードし、日本全体を変える

・働く場所、働きやすさ、収入などの希望

- ・社会を変える力を持つ&自分の能力が開花する場所で働く、自分の豊かな人生のために働くことを忘れない
- ・成長国・先進国で働き、日本に足りないものを知る
- ・子どもに世界の広さと生き方の多様さを教え、自由な選択をさせられるくらい稼ぎたい

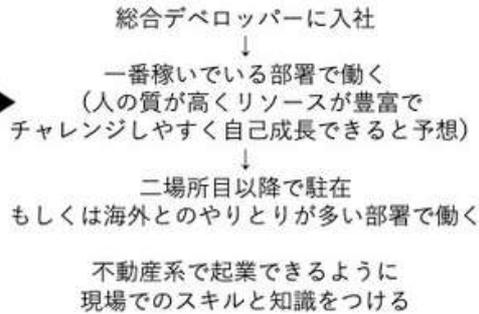
(1)30歳の Vision

*どんな30歳を過ごしたいか、具体的に書こう

- ・社内で一番活躍するバリキャリ女子になる（企業のサステナビリティに関する取り組みで名前が挙がる人物になりたい）
- ・志があり、周りの人（=社会）のために行動し続けている
- ・笑いあふれる家庭（パートナーと子ども）を築く、親を海外旅行に連れていく
- ・自分の心や体調を第一に考える

(2) 進路のWILL

*30歳のVisionを実現するために、どのような進路を選択するか考えてみよう



(3)1年間の WILL

*30歳のVisionを実現するため、この1年ですることを書こう（資格、スキル、勉強する科目など）

- ・仕事に関わる資格（宅建、ITパスポート、簿記など）を取る（基本を押さえる）
- ・人脈づくり（YESマンで先輩に食らいついて成長機会を逃さない）
- ・同期と仲良くなる（助け合える仲間）
- ・経済情報を読む習慣をつける（話に付いていけるように）
- ・どんな行動で会社の中核に行けるのか探る（将来への道）

Point1 いじめからの脱却

引っ越しの関係で友達ほぼ0で中学生活スタート。クラスには一軍生徒が集結し、クラスメイトが過度なからかいや悪口を言われ始める。落ち度のない人を傷つけるのが許せず、正義感の強い私は注意したり先生に報告しターゲットになる。彼らのために泣いたり登校しないのが悔しく、親に心配をかけないよう学校に行き続け一人の時に号泣。「あいつらより絶対に良い学校行って良い人生送ってやる！」精神で猛勉強。国籍も文化も言語も多様な高校で、一人一人の個性を大切する温かい人に沢山出会う。中学校が世界の全てだと思っていたけど、世の中はもっともっと広がった！

Point2 高2でオーストラリア留学

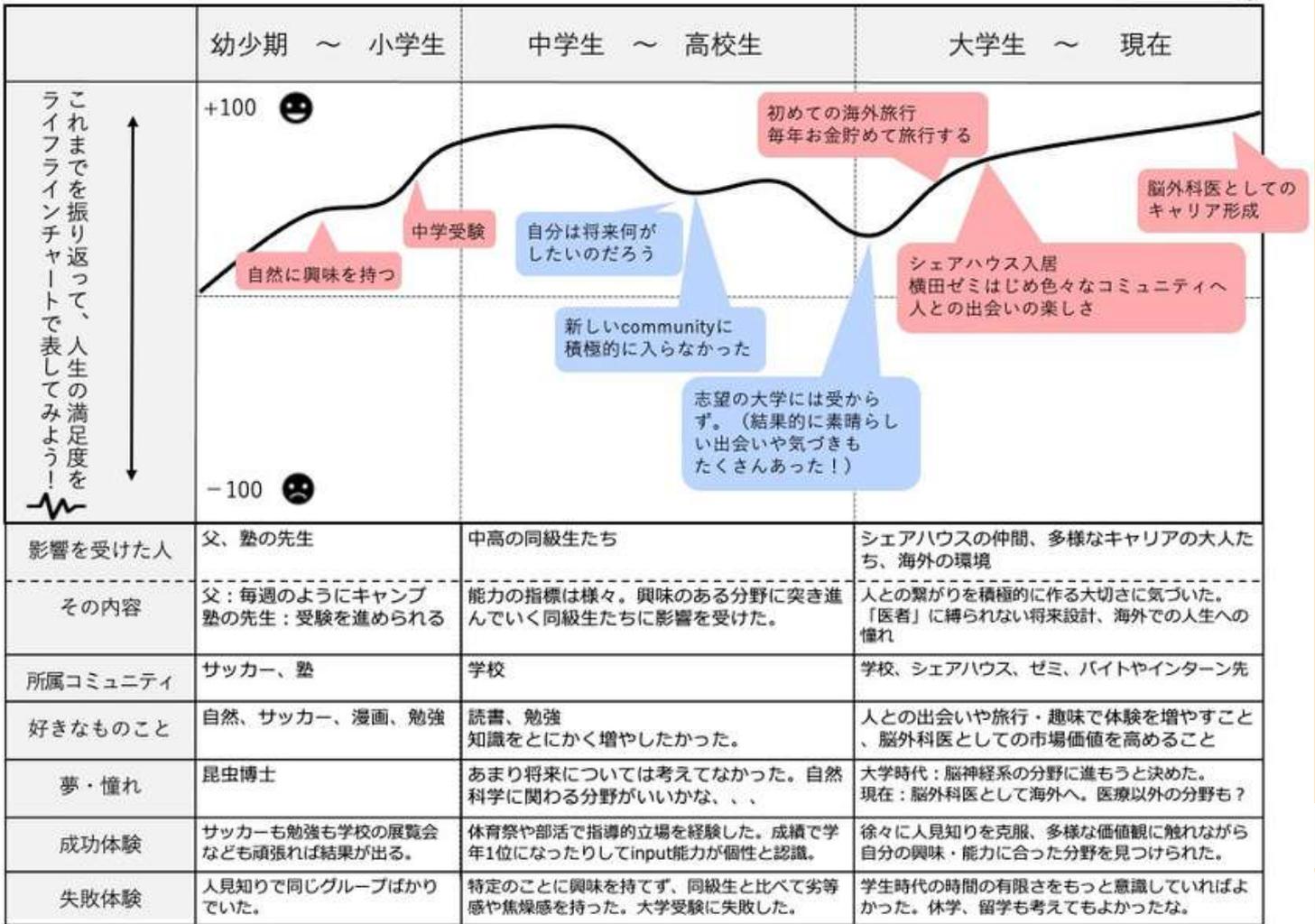
高校には帰国生や在日外国人生徒など国際的なバックグラウンドを持つ生徒が多く、教室では3、4カ国語飛び交う毎日。唯一の特技だった英語で自信喪失。私も帰国生みたいになればいいじゃんと思い、奨学金のプログラムでオーストラリアへ。憧れの海外キラキラ高校生活とはかけ離れ、友達の作り方を忘れるほど友達ができず4ヶ月ぼっち。応援してくれた家族や友達に申し訳なく、環境は変わらないから自分が変わるしかないと思いに閉じこもるのをやめた。ランチグループやサッカーチームに入り生活が楽しくなる。帰国後は日本語なら無敵だと自信がつき、視野も行動範囲も世界に広がる。



学校での人間関係に悩んでこの世の終わりだと思って落ち込んでたけど、もっと世界は広いのかも。



留学に興味はあるけど自信なかったんだよね。だけど勇気出して挑戦してみようかな！



#医師 #脳外科医 #医学部
#サッカー部

出身地：千葉県館山市
高校：開成高校（東京都）
大学：慶應義塾大学医学部
中高の部活：サッカー部

大学時代は、医学部体育会サッカー部に6年間所属していました。学生時代は、体験知を増やすために、たくさん旅行したり団体に所属したりしました。また、医学部コミュニティは他分野との関わりが少なく、多様な人と繋がりを作るため、シェアハウスに住みました。一生の友人ができました。医者という仕事も多様なバックグラウンドの方と接する職業で、学生時代の経験が生きています！

脳外科医

いいもり たかし
飯森 崇



つながり

・これから関わりたいコミュニティ・人

国内、国外の脳外科医
研究者や開発者

・学びたいこと/活動したいこと

医療以外の分野での
コラボレーションなどについて

働きがい<スキル>

・どんな仕事に就いて社会貢献するのか？

脳外科医としての仕事
脳に関する研究

・働く場所、働きやすさ、収入などの希望

海外でも医者をしてみたい
家族と一緒に、安定できる収入

(1)40歳の Vision

*どんな40歳を過ごしたいか、具体的に書こう

脳外科医として国際的に評価される、日本を出て海外の施設で自分のチームを持ちたい。

医療以外の分野でも自分の強みを持っていたい。

家庭も安定させていたい。

(2) 進路のWILL

*40歳のVisionを実現するために、どのような進路を選択するか考えてみよう

- ・ 自分の能力を一つ一つ、人との繋がりも大切にしてチャンスをつかむ
- ・ 興味のアナテナを伸ばしておく
- ・ パートナー、家族とのコミュニケーション

(3)3年間の WILL

*40歳のVisionを実現するため、この3年ですることを書こう (資格、スキル、勉強する科目など)

現在の職場のbossから技術を学び取る。専門医という資格、海外での医師免許、語学資格などを取る。

医学以外の友人との繋がりも大切にする。新たな繋がりも作る。

Point1 医学部に入ったこと

僕の高校は、毎年東大や医学部の合格者が非常に多い高校でした。そのためとりあえず医学部、とりあえず東大を目指す生徒が多かったです。その中で自分は何をしたいのかわからず、悶々と悩んでいた。興味のある分野に突き進んでいく同級生に影響を受け、僕は人体、特に脳の仕組みに興味があり、医学部を受験しました。高校時代に悩み、興味を見つけ、必死に勉強したからこそ今の自分があり、将来にも繋がっています。

Point2 シェアハウスでの多様な出会い

大学時代、医学部に入ってから他分野の人と関わりがほとんどなくなってしまいました。もっと多様な人と関わりたいと思い、思い切ってシェアハウスに引っ越しました。入居したシェアハウスのコンセプトは、「らしさが交差するコミュニティハウス『アオイエ』」。多様なバックグラウンドを持ち、個性豊かで、夢を持って進み続けていく人たちに会いました。今でも定期的集まって近況報告や将来について語ったりしていて、帰ってこれるホームであり、頑張る元気の源でもあり、とても大切な仲間です！



高校時代の選択が将来に大きく結びつくんだね。僕も悩みながら将来のことを考えてみよう。

過ごしやすいコミュニティから出たくない気持ちはあるけど、殻を破れば新しい価値観と出会えることもあるんだね！



	幼少期 ~ 小学生	中学生	高校生	大学
これまでを振り返って、人生の満足度をライフラインチャートで表してみよう！ +100 😊 -100 😞	人生の絶頂期、万能感にあふれていた。他方で、実家はアスパラ農家で、貧乏だなど日々感じて生きていた。	生徒会長選挙当選 そこまで天才じゃないことに薄々気づく。 言った言っていないの些細なきっかけで数か月仲間外れにされる。	がり勉強し、成績急上昇 祖母の死 国立不合格、拾ってもらった慶應に進学確定。	第一希望の進路につく 後の奥さんと出会う 圧倒的怠惰により、留年
影響を受けた人	祖母、両親、小6の担任、書道の先生	中2の担任（社会化）の先生	祖母	友人
その内容	常にほめてくれた。農家待望の長男、同居の祖母から溺愛	政治や社会について子ども扱いせず議論をしてくれた。	祖母が亡くなり、可能性を狭めている自身の現状を変えようと決意した。	
所属コミュニティ	陸上のクラブチーム、書道の習い事	陸上部、生徒会	学校のみ	学内ゼミ
好きなものこと	読書(毎週、母親と市立図書館) 歴史	ネットゲーム(PC)	勉強	飲み会
夢・憧れ	総理大臣か お笑い芸人になりたい！	総理大臣になりたい！	官僚、総理大臣！	総理大臣、政治家
成功体験	2人希望した運動会の団長にクラスの投票で選ばれたこと。卒業アルバムの人気投票全部一位。	生徒会長選挙に当選したこと。立候補者8人。部活の駅伝で過去最高成績をとったこと。	学年で真ん中の成績で入学したが、祖母が亡くなった高1の秋猛勉強し、学年一位。	結婚相手となる、素敵な彼女と出会えた。
失敗体験	駅伝大会で、最後の最後で自分が抜かれチームを2位にしてしまった	中3の時に、学校の先生やクラスメイトからはぶられた	勉強しかしてないのに、東大不合格。	スペイン語の単位を2年連続で落とし、留年。



#財務省 #官僚 #政治家
#農家出身

出身地：九州
 中学：市内の私立中学校（自転車ですり道1時間30分）
 高校：寮生活

最寄駅から自転車で1時間30分かかる、九州の田舎で育ちました。総理大臣になって日本をよくしたいと思い、政策を勉強するために慶應義塾大学経済学部に進学しました。目標が変わる瞬間もありましたが、現在もこの夢を追いかけて、日々の仕事に全力で取り組んでいます。田舎で育ったということもあり、大切にしているのは「向上心」です。昨日よりも今日の自分が一歩進んでいて、それまで見れなかった景色の前線に立つ瞬間に喜びを感じます。

財務省官僚

つちだ としひこ
土田 歳彦



つながり

・これから関わりたいコミュニティ・人

大学ゼミ同期、職場の同僚、若手行政官 & 起業家コミュニティ、家族

・学びたいこと/活動したいこと

海外の大学院で、政策や制度を学びたい。税と予算の専門家になりたい。

働きがい<スキル>

・どんな仕事に就いて社会貢献するのか？

行政や政治などパブリックセクターを中心に、政策立案や予算査定を通じて社会貢献したい。いつか選挙にも出馬してみたい。

・働く場所、働きやすさ、収入などの希望

30代前半くらいまで東京で働き、妻との世帯年収1000万円程度を維持。子供がいない間はハードワークをしてでも成長したい。

(1)40歳の Vision

*どんな40歳を過ごしたいか、具体的に書こう

パブリックの分野で世界レベルのリーダーになりたい。

- ・ 語学や国際経験
- ・ 交渉能力
- ・ 制度や政策への深い理解

(2) 進路のWILL

*40歳のVisionを実現するために、どのような進路を選択するか考えてみよう

- ・ 20代は、現職場（官庁）の職責を全うする。
※担当する政策分野について、日本で一番詳しくなる。
- ・ 29歳 - 31歳にかけて、米国の公共政策大学院に留学し、EBPMやPRについて学ぶ。

(3)3年間の WILL

*40歳のVisionを実現するため、この3年ですることを書こう（資格、スキル、勉強する科目など）

- ・ 海外留学に向けてTOEFL iBT 100点以上をとる。
- ・ 大学院レベルの経済学をマスターする。
- ・ その他、仕事に関係ある国家資格を取る。

Point1 祖母の死と決意

高1の時、同居していた祖母が亡くなりました。祖母はどんな時でも味方になってくれ、最大の応援者でした。そんな祖母に努力している姿を見せていなかったことに、かつてない後悔で大号泣。自分の人生を全力で生きていないことに気づき、猛烈に努力して自分の人生と向き合うことを決意しました。全ての時間を勉強時間に費やし、成績が爆上がりしました。全力の努力は、周囲も自分も全て変える可能性があることを体感しました。

Point2 大学での仲間との出会い

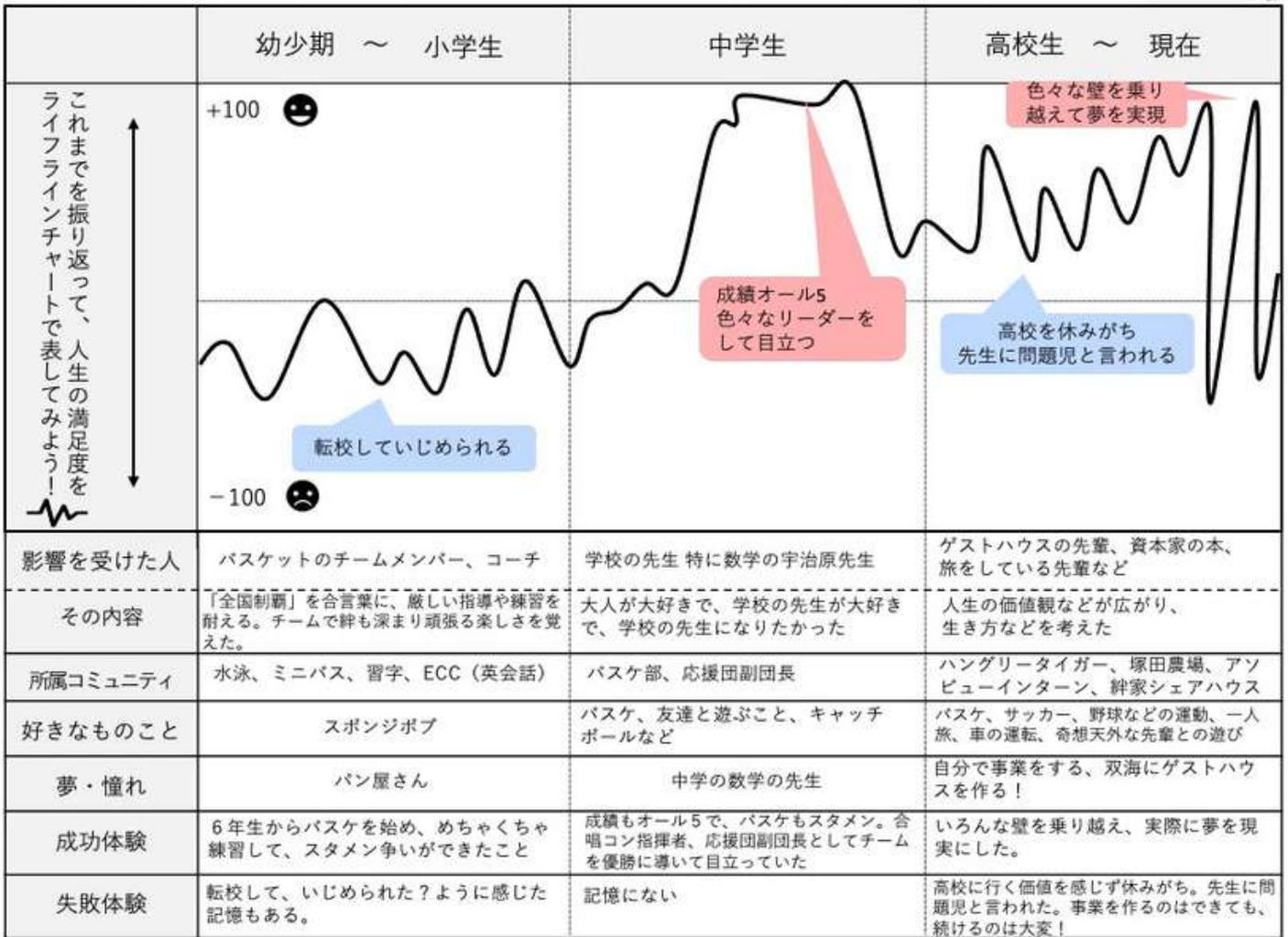
大学に入ってから夢を持つ友人と出会い、多くの刺激をもらいました。自分とは全く違う分野の夢を持つ友人であっても、姿勢や価値観など尊敬できるところばかりでした。彼ら彼女らに負けないう、自分の分野では誰よりも詳しく、活躍できるようにトップを目指して日々努力しています。よきライバルであり、これから日本を共につくっていく仲間です。



「努力で変えられる、全力で人生を生きる」を体現してるってかっこいい。僕も夢に向かって突き進もう！

将来やりたいことを明確に持って、進路を決められると成長できるチャンスも多そうだね！





#地域おこし協力隊 #移住 #双海 #まちづくり

出身地：横浜出身
 高校：神奈川県立希望ヶ丘高校
 大学：青山学院大学

徳島、横浜と市街地で育った。チェーン店もない田舎である双海のばあちゃんちによく帰省している中で、田舎の豊かさに惹かれ、大学4年進学と同時に移住。ストレートで大学も卒業しつつ、地域おこし協力隊として活動。双海のファンを増やす「双海FAM」というブランドで、双海の一次産品を活用した商品開発やオンラインショップの運営などを行うほか、ゲストハウスと喫茶店が併設する「海に恋する泊まれる喫茶店パイ」を運営している。

今後も双海でまちづくり×ビジネスをしていきたい。



愛媛県双海町地域おこし協力隊

うえだ さや
上田 沙耶



つながり

・これから関わりたいコミュニティ・人

場づくりや地方創生系の仕事をしている人、物販系ビジネスなどで成功している人、応援してくれる人話していて心地よい人、ツッコミがうまく面白い人

・学びたいこと/活動したいこと

ECマーケティング、マーケットイン思考、売上の立てやすいビジネスモデル、経営、人材育成、まちづくりのモデル など

働きがい<スキル>

・どんな仕事に就いて社会貢献するのか？

まちづくり会社として、町の課題を解決したり盛り上げたりする色々な事業を作り出していく
売上10億円規模の企業をつくる

・働く場所、働きやすさ、収入などの希望

自分が目立てる場所（田舎など）
生活＝仕事なので、美しく豊かな町で暮らし、仕事したい。収入は心の広さに比例すると思うので、多く取れるよう売上を上げたい

(1)40歳の Vision

*どんな40歳を過ごしたいか、具体的に書こう

真っ赤なオーディーに乗る
カッコいいバリキャリ女子
なっていたい！

いつも笑顔でキラキラして
いて次々にいろんな人や地域、
企業とプロジェクトを起こす

自分の会社の従業員に尊敬さ
れる大人になる。

(2) 進路のWILL

*40歳のVisionを実現するために、どのような進路を選択するか考えてみよう

このまま事業を大きくし
ていくために
できることを常に学び、
実践していく

(3)3年間の WILL

*40歳のVisionを実現するため、この3年で
することを書こう（資格、スキル、勉強する科目など）

気になった企業や地域に
積極的に足を運び、イン
プットし、自分にできる最
善策を導き出す。

常に勉強し、考える。

いろんな人に会いに行く、
仲良くなる。

Point1 高3での青春18きっぷ一人旅

高校3年、指定校推薦で早めに受験を終え、バイトして貯めていた貯金を使って一人旅に。ひとり
入る地元のお店やゲストハウスでの、色んな大人との出会いの中で価値観が一気に広がり、考え方が
変わっていったのを覚えています。

それから一人旅にはまって、色んな町に1人で赴き、色んな生き方をする人たちに会う中で、自分の
生き方についても早いうちから考え始めていたと思います。

Point2 大好きな双海に1人で通っていて…

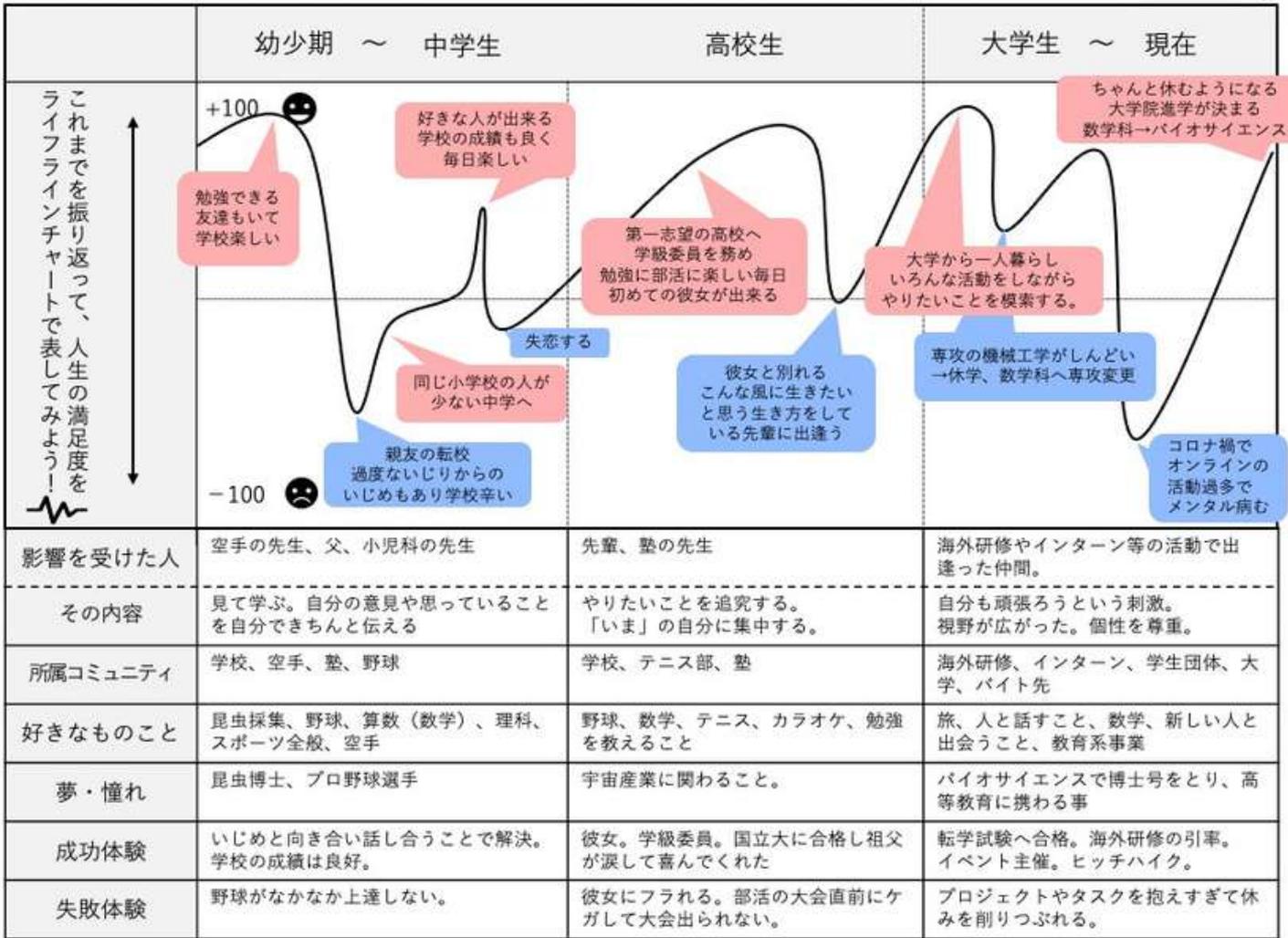
大学生では、天職だと思っていた飲食の接客のバイトに励みながらも、とにかく色々な経験を
してみることを意識しながら、貯めたお金で遊びまくり、旅をしまくりました。さらに、大好き
な愛媛・双海町のばあちゃんちにも遊びに行っていた中で、「こんな田舎に帰っても何にもな
い。人もいなくて商売もやっつけなくて、この町はもう終わってる」と祖母が嘆くのをきいた
とき、初めて地域創生に興味を持ち、「自分がなんとかしないと」と使命感が湧いた。



高校生や大学生のうちから
やろうと思ったらなんでも
できるんだね。なんか元気
になってきた！

私は思い入れのある
町ってなかったけど、
自分でも探せるのかも！
まずはさやさんのところ行
ってみようかな！





#バイオサイエンス #数学専攻
#博士 #昆虫食

出身地：東京浅草
 高校：都立文京高校
 大学：金沢大学
 専攻：機械工学→数学→バイオサイエンス
 年齢：24歳

4月から奈良先端科学技術大学院大学の修士課程（博士前期課程）でバイオサイエンスの研究を行います。

入学してから大学の勉強が自分のやりたいことと違うと感じ、しかしやりたいことがわからず悩みました。そして転学類という制度を利用し数学専攻に変え、今度は大学院進学でバイオサイエンス（生物）に変えます。

私自身、進路決定や専攻選びで悩んだこともあり、研究活動だけでなくキャリア教育等でも活動していきたいです。

自分が楽しむことを大事に活動してます！

金沢大学数物科学類4年

ふりがな

中西 辰慶



つながり

・これから関わりたいコミュニティ・人

- ・ 研究者
- ・ これまでの活動で出逢った人たち
- ・ 全然違う分野で活動している人

・ 学びたいこと/活動したいこと

生物学/数理生命/数学/ロシア語/
ドイツ語/哲学/キャリア教育系の事業
/研究活動/コミュニティ運営

働きがい<スキル>

・ どんな仕事に就いて社会貢献するのか？

専門を活かした研究職/大学教員/
教育の格差を失くしていく何か（特に
高等教育）/シンクタンク

・ 働く場所、働きやすさ、収入などの希望

希望は日本だが1,2年ほどは海外で暮ら
してみたい。家族の時間は大事にしたい。
収入1000万以上。

(1)40歳の Vision

*どんな40歳を過ごしたいか、具体的に書こう

家庭：妻と子ども3人
妻も自分の好きな仕事はして
いる。休みの日などに家族の
時間を大切に作る。

仕事：博士人材として研究を
する傍ら、教育活動にも従事。
高等教育の制度（授業料無償
化等）や支援に関わる政策、
活動に関わる。

(2) 進路のWILL

*40歳のVisionを実現するために、どのような
進路を選択するか考えてみよう

大学院で博士号を取得する。
その間に、キャリア教育系の
活動に関わる。

日本の高等教育について考え
る上でも、一度は留学を挟み
海外での研究生活を経験する。

また、多角的な広い視野を持
つためにも分野外の人との交
流を持ち続ける。

(3)3年間の WILL

*40歳のVisionを実現するため、この3年で
することを書こう（資格、スキル、勉強する科目など）

1年目：新しい専門となる生物
を学ぶ。英語はTOEIC900点を
取る。時代を鑑みデータサイエ
ンスを学ぶ。

2~3年目：数学と数理生命科学
を学び、自分のバックグラウンド
である「数学×生物」を強みに
する。

活動：他分野交流するコミュニ
ティ運営、教育事業。アウト
リーチ活動

Point1 ひとつの出逢い

高校3年の秋、昆虫食の活動をしている方に出逢いました。虫を食べるといって気持ち悪いという声
が聞こえてると思いますし、そう感じる人も多いはず。しかし、世間の目を気にせず自分の道を、
自分のやりたいことを貫いてる生き方がカッコいいと感じました。自分もこんな生き方をしたいと感じ、
同時に自分にはそこまでやりたいことがないことにも気づきました。それを見つけるために、大学
入学後は興味のある活動をとにかく行いました！

Point2 海外教育研修

大学一年生の春休み、アジアを旅しながら自分の人生に向き合う海外教育研修事業に参加しました。
初めての海外で仲間と共に10日間旅をし、人生を振り返り、将来を考え、アジアの人と触れ合う中で、
私にとっての「普通・常識」がいかに偏っていたものかを知りました。この研修に参加したからこそ、
自分の人生は自分で選べると感じました。その後の休学や転学類、バイオサイエンスへの大学院進学と
いった決断ができたのはこの経験が大きいです。



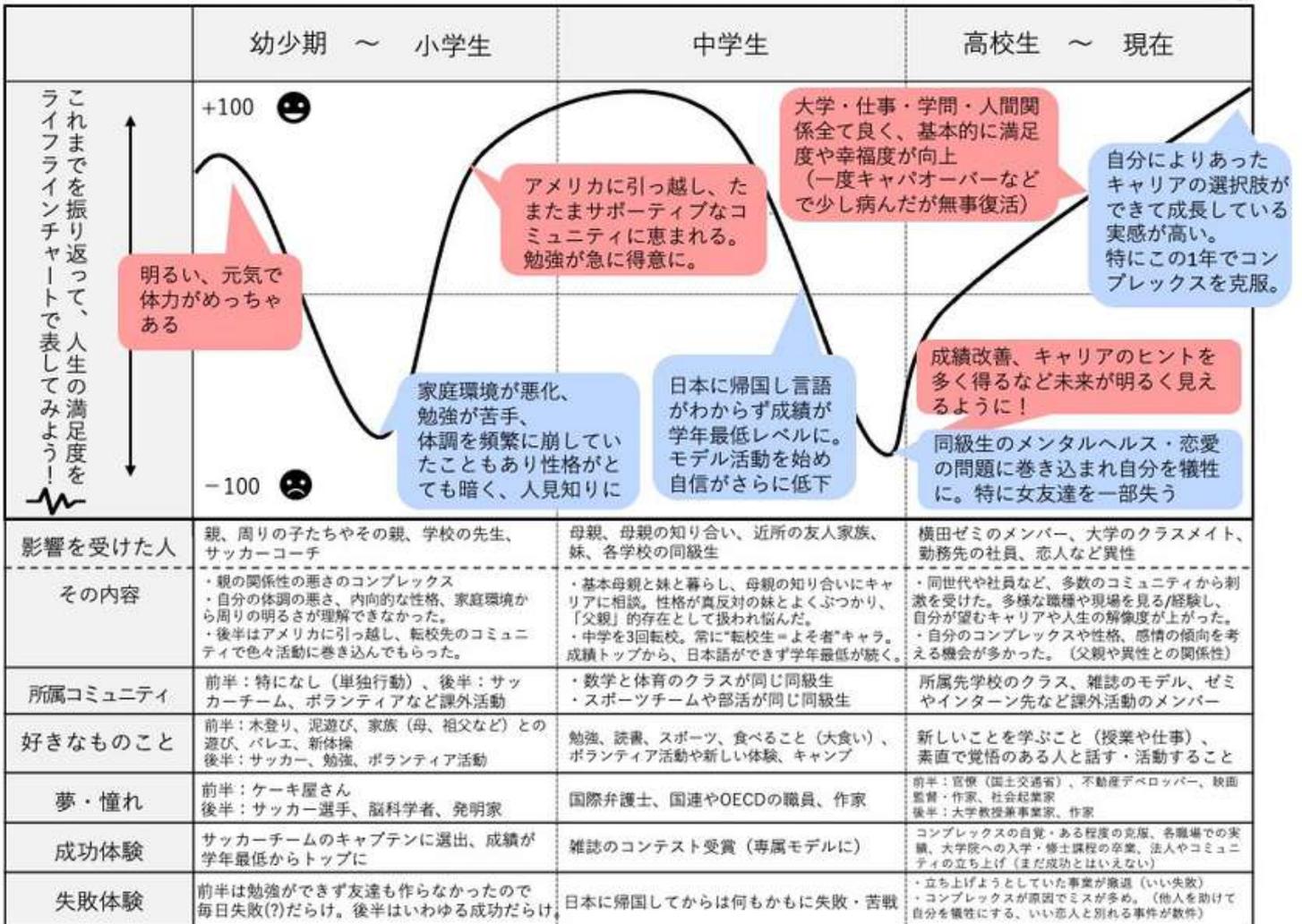
僕も小さい時から自然とか
虫とか好きだけど、研究者
っていう道で将来に結び付
けられるのかも！

日本を出て異文化
に触れて、自分の当たり前
を壊していく。
そんな体験私もしたい！
探してみよっと！



① ライフラインチャート

-自分の今までを振り返ってみよう！-



#帰国生 #起業
#工学部 #都市計画専攻

住んでいたところ：東京、ワシントンD.C.
 中高：Westland Middle School、高陵中学校、
 東京学芸大学附属国際中等教育学校
 大学：慶應義塾大学法学部政治学科
 大学院：東京大学大学院工学系研究科修士課程、
 博士課程（休学中）
 専攻：都市計画
 中高の部活：サッカー、テコンドー、バレエ、
 陸上、登山

VISIONは、「社会として個人を支える環境」をつくること。個人自らが自分の環境を選んだり変えられる社会を設計し、動かしたいです。
 OYW Japanのアドバイザー、オモテテ株式会社の代表として生理用品をあらゆるトイレで配布するサービス、一般社団法人アンカーではキャリアやSDGsの教育、NPO法人Your Schoolでは院内学級に取り組んでいます。

東京大学大学院
 工学系研究科 博士課程 都市工学専攻

たかせき
高堰 うらら



つながり

・これから関わりたいコミュニティ・人

- ・ 色々な地域/国で、それぞれ活躍している人
- ・ 同世代で社会をよくしたいという想いを共有し、共にチャレンジできる人

・ 学びたいこと/活動したいこと

- ・ 都市計画領域で民間、政治、アカデミアそれぞれの立場から活動し、貢献したい
- ・ 小説、都市計画の学問書などの作家
- ・ 父親側の秋田県にある土地/山の活用、地域活動

働きがい<スキル>

・ どんな仕事に就いて社会貢献するのか？

「儲けやすい事業や、簡単に楽に拡大/有名にしやすいようなこと」より、「チャンスかつ実現したいチャレンジングなこと」をし続けたい。「仕事に就く」より、「仕事を作る」人生がいいです。

・ 働く場所、働きやすさ、収入などの希望

- ・ 場所：日本に数拠点（東京23区内、秋田の親戚の実家、広島、静岡など）を持ち、一定期間海外で仕事・研究をする。
- ・ 環境：出産前までは、治安、歩きやすさ、食・水の美味しさを重視
- ・ 収入：最低生活ができればokでその時のチャレンジ次第。安定期は1,000-2,000万円以上が理想

(1)40歳の Vision

*どんな40歳を過ごしたいか、具体的に書こう

- ・ 生活拠点：東京（仕事次第感）
- ・ 日本の国立大学、またはドイツなど海外大学の教授兼事業家
- ・ もしくは自分の地元以外の基礎自治体の首長（30-32歳ごろ見直す予定）

※前提として上記「学びたいこと/活動したいこと」をやりきっている、あるいはやり続けていることを望む。

(2) 進路のWILL

*40歳のVisionを実現するために、どのような進路を選択するか考えてみよう

- ・ 20代：主に民間/スタートアップの立場から「スマートシティ事業」にチャレンジ。都市計画の研究/教育活動に会社+趣味として関わり続ける。
- ・ 30代：前半で博士号は取得。その後アカデミアand/or政治の世界から都市計画領域での経験を積む。（出産する場合、育児期間はアカデミア希望）

(3)3年間の WILL

*40歳のVisionを実現するため、この3年で書くことを書こう（資格、スキル、勉強する科目など）

- ・ 生活拠点：多拠点（実家に都度帰りつつ。仕事次第）
- ・ 今の事業の海外展開、上場もしくは別会社として次のフェーズに向けた準備に入る。
- ・ 博士課程の休学（復帰を考えてアンテナは多少張っておく）

Point1 小3のときの転校

アメリカに行ってから初めて転校し、2校目。自分の「好き」や「強み」を追求することを最優先してくれる先生が多く、当時勉強や他人と関わるのが苦手だった自分にとってそれらが変わったきっかけとなった。

Point2 高校時代、石巻への訪問

復興の現場や当時開催された国際会議などに参加をしました。その時、日本への見方や自分の社会課題へのアプローチなどについてあらゆる発見があり、自分のまちづくりへの関心などを高めた起点になりました。



うららさんは転校が多くて、小中学校で6つの学校に通ったんだって。

環境がたくさん変化して、色々な人と出会ったきたからこそ取り組もうと思った VISIONなんだろうな。





人生100年
時代

① ライフラインチャート

-自分の今までを振り返ってみよう！-

	幼少期 ~		現在
<p>↑ これまでを振り返って、人生の満足度を ライフラインチャートで表してみよう！ ↓</p>	<p>+100 😊</p>		
	<p>-100 😞</p>		
影響を受けた人			
属していた コミュニティ			
好きなものこと			
夢・憧れ			
成功体験			
失敗体験			

年 組 番 氏名



②マイライフシート

-リアルな未来を創造してみよう-



人生100年
時代

つながり

・これから関わりたいコミュニティ・人

・学びたいこと/活動したいこと

働きがいくスキル>

・どんな仕事に就いて社会貢献するのか？

・働く場所、働きやすさ、収入などの希望

(1)30歳の Vision

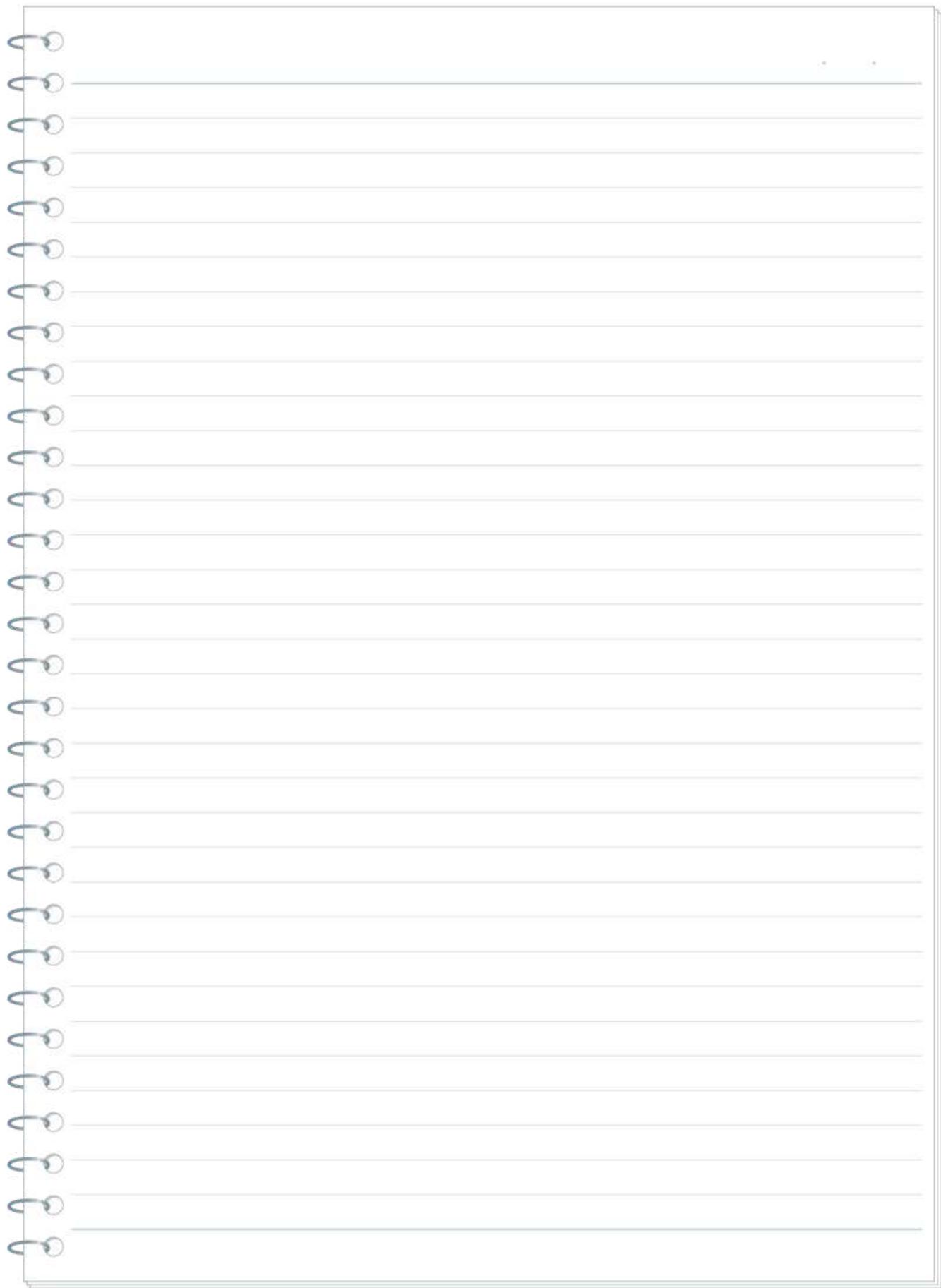
*どんな30歳を過ごしたいか、具体的に書こう

(2) 進路のWILL

*30歳のVisionを表現するために、どのような進路を選択するか考えてみよう

(3)1年間の WILL

*30歳のVisionを実現するため、この1年で
することを書こう (資格、スキル、勉強する科目など)



中高生に向けた大学生によるワークブック
キャリア編

発行・制作 一般社団法人アンカー
〒103-0022
東京都中央区日本橋室町1丁目12-3 Kanal Platz 3 階
mail: info@anchor-project.org

監修 横田 浩一
一般社団法人アンカー共同代表理事
株式会社横田アソシエイツ代表取締役
慶応義塾大学大学院政策・メディア研究科特任教授



Sustainability Awards
for Students by Students

#SASS

大学生による中高生のためのSDGs / サステナビリティアワード

