

# 「やってみたいな♪」と思ってくれたあなたへ！

---

このスライドを  
手に取ってくれたあなた、  
ありがとうございます！

これからあなたは、  
フューチャー・デザインの  
旅に出ます。

1人でも、2人でも、  
友達と、家族と、職場のみんなとでも、  
どんな形でもOK！ぜひ楽しんでください！



# \ ひとりフューチャー・デザインをしてみよう /

---

あなたは現在どんな困りごとを抱えていますか？  
健康に関すること、キャリアに関すること、なんでもいいです。  
その困りごとは30年後にどう変化しているでしょうか。

家族や友人など、自分にとって大切な人には  
どんな影響があるでしょうか。

30年後の自分になりきって、考えてみましょう。

長年減量しようと思ってもできなかったけど、  
30年後の自分はどう思っているだろう・・・。  
家族にはどんな影響があるだろうか・・・。



# \ 望ましい未来のために、今、すべきこと /

---

30年後の自分の様子はいかがでしたか？

望ましい未来であれば、それを実現するために。  
嫌な未来であれば、そうならないように回避するために。

今、私たちは、どのようなことを考えたり、  
取り組んだりできるでしょうか？

なんでもよいので、  
アイデアを出してみましよう！

# \ 大切な誰かのための、未来のために /

---

「ほんとうに」はじめてのフューチャー・デザインの旅、  
いかがでしたでしょうか？

今回は、自分自身の未来を  
いかに良いものにするかについて考えてもらいました。

皆さんは今、社会全体を良くしようとする  
フューチャー・デザインの考え方の、  
スタートラインに立っているのです。

ぜひ、あなたにとっての、周りの大切な人にとっての  
望ましい未来についても、考えてみてください！



ほんとうにはじめての

# フューチャー・デザイン メモシート

ほんとうにはじめてのフューチャー・デザインを試してみる時のメモシートを用意しました。  
必要に応じて、ご活用ください。

① 現在の困りごと

② 30年後、その困りごとはどうなっている？ 自分や家族・友人など、大切な人への影響は？

③ 30年後の「望ましい未来の実現」や「嫌な未来を回避」するために、今取り組めることは？