

未来から逆算し、「次の2週間」を動かす

未来の仕事 ロードマップ作成ワーク

3年後・1年後・半年後の方向性を描き、
変化に合わせて更新できる行動計画へ落とし込むワーク

お名前	取り組んだ日

このワークで見つけたいこと

GOAL

未来を一度で正解にするのではなく、仕事の理想像と大きな方向性を言葉にし、まず試す「次の2週間」を決めます。

所要時間の目安：45～60分 準備するもの：筆記用具・スケジュールが分かるもの

START

このワークの目的

「転職すること」そのものをゴールにするのではなく、自分がどんな仕事・働き方を実現したいのかを明確にし、未来から逆算して“今やること”を決めるためのワークです。

未来までの道筋を、最初からすべて決める必要はありません。仕事や環境、自分の考えは変わっていくものです。

3 年後
理想の仕事

1 年後
現在地

半年後
中間目標

2 週間
まず試す

2 週間行動したら、一度振り返り、また次の 2 週間を考えます。未来を決めつけるのではなく、行動しながら、自分に合った道へ更新していくためのロードマップを作っていきましょう。

進め方のポイント

- ☐ 「できるかどうか」よりも、まずは「どうありたいか」を書く
- ☐ すべてを埋めようとせず、今の時点で考えられる範囲で書く
- ☐ 2 週間ごとに、結果ではなく「行動して分かったこと」を振り返る

NOTE 書きながら考えが変わっても大丈夫です。変化は、迷いではなく「更新するための情報」です。

STEP 1

3年後の「理想の仕事」を描く

3年後、私はどんなふうに働いていたいですか？「できるかどうか」はいったん横に置いて、理想を書いてみましょう。

仕事内容・役割

どんな仕事をしていますか？どんな役割や責任を持っていますか？

働き方

どのような形・立場で働いていたいですか？どのような役割やポジションを担っていただきたいでしょうか？
また、勤務時間・働く場所・柔軟性など、どのような働き方が理想ですか？

収入

どのくらいの収入を得ていますか？その収入に対して、どのくらいの責任や働き方を望みますか？

STEP 1

3年後の「理想の仕事」を描く
(続き)

スキル・専門性

どんなスキルや専門性を身につけていますか？ 周囲から「〇〇ならあなた」と言われるものは？

職場・人間関係

どんな人たちと働いていますか？ 上司・同僚・顧客とはどんな関係ですか？

仕事をしているときの自分

どんな気持ちで仕事をしていますか？ 何にやりがいや誇りを感じていますか？

3年後の理想の仕事を、一言で表すと？

「 」

仕事を設計すると、人生は変わる。



STEP 2

3年後のゴールを整理する

STEP 1 で描いた未来から、特に実現したいことを整理します。

項目	3年後に実現したいこと
仕事内容・役割	
働き方	
スキル・専門性	
収入・待遇	
職場・人間関係	

この中で、特に大切な3つは？

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

STEP 3

1 年後の現在地を決める

3 年後の理想に近づくために、「3 年後の自分なら、1 年後には何を始めているだろう？」と考えてみましょう。

1 年後までに達成したいこと

仕事・働き方・スキル・実績など、1 年後に見えていたい変化を書きます。

そのときの私は、今と何が変わっていますか？

行動、考え方、周囲との関係、選べる選択肢など。

STEP 4

半年後の目標を決める

ここから少しずつ、「未来」から「行動」へ近づけていきます。半年後までに、何ができていたら順調ですか？

身につけていたいこと

知識・スキル・経験・資格など

行動していたいこと

転職活動、社内での挑戦、情報収集、人脈づくり、学習など

得ていたい成果

数字・実績・役割・環境の変化など

半年後のゴールを一言で表すと？

半年後、私は。

STEP 5

次の 2 週間を設計する

半年後までのすべての行動を、今決める必要はありません。状況が変われば、必要な行動も変わります。まず「次の 2 週間」に集中します。

今回の 2 週間のゴール

2 週間後、

まで進める。

そのためにやること

1

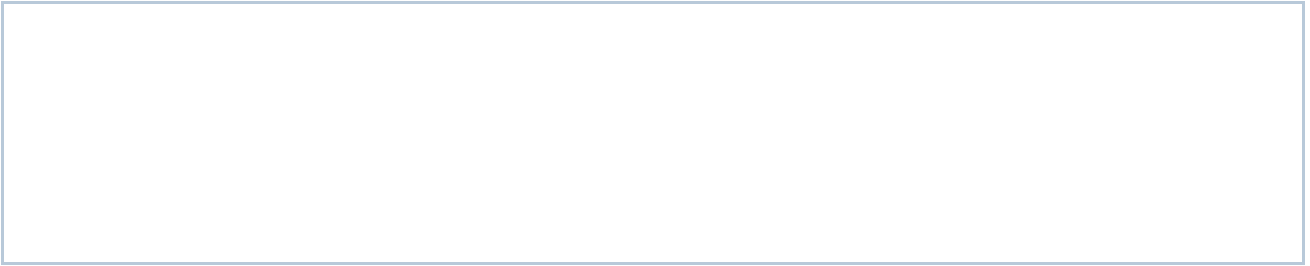
2

3

今回は「やらないこと」

すべてを一度に進めようとせず、今は優先しないことも決めてみましょう。

仕事を設計すると、人生は変わる。



STEP 6

2 週間後に振り返る

できた・できなかっただけで判断せず、「実際に行動して、何が分かったか？」を振り返ります。

できたこと・進んだこと

うまくいかなかったこと・止まったこと

実際にやってみて気づいたこと

目標や方向性を変えたいところがありますか？

次の2週間で、一番優先することは？

STEP 7

今日の最初の一步

2 週間の計画を立てても、最初の一步を踏み出さなければ何も変わりません。今日できる、小さな行動を 1 つ決めましょう。

今日、私は

をする。

最後の問い

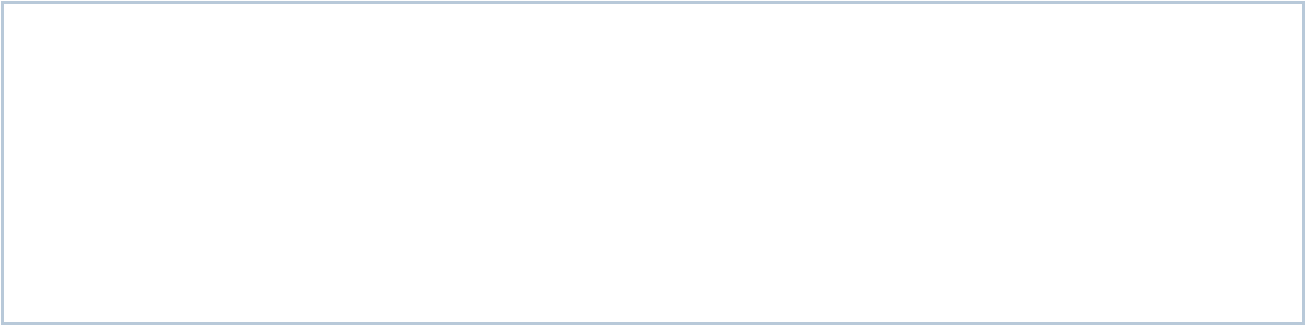
「転職」は本当に必要？

ここまで描いた未来を見ながら、改めて考えてみましょう。この未来に近づくために、本当に「転職」が必要ですか？

- ☐ 今の会社でも実現できる可能性がある
- ☐ 今の会社でできることを、もう少し試してみたい
- ☐ 転職した方が理想の未来に近づけそう
- ☐ まだ判断できない

そう考えた理由は？

仕事を設計すると、人生は変わる。



未来は、最初から正しく決めるものではありません。

小さく動き、振り返り、自分に合う方向へ何度でも更新していくものです。

今日決めた一歩が、あなたらしい仕事をつくる最初の輪郭になります。