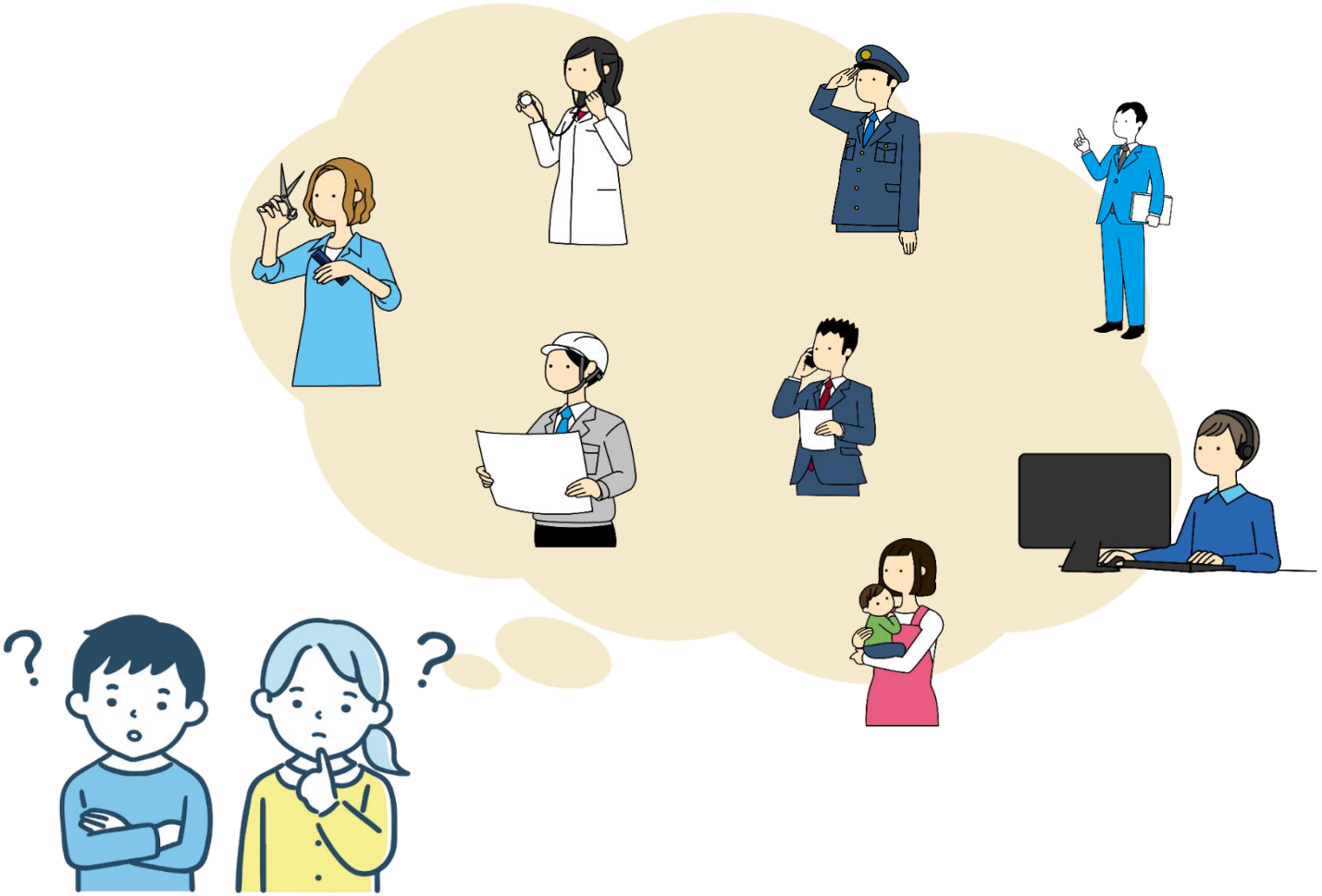
人生を楽しむキャリア教育

ー「好き」を分解してみよう【旅行編】ー

静岡大学 塩田研究室　×　じゃらんリサーチセンター

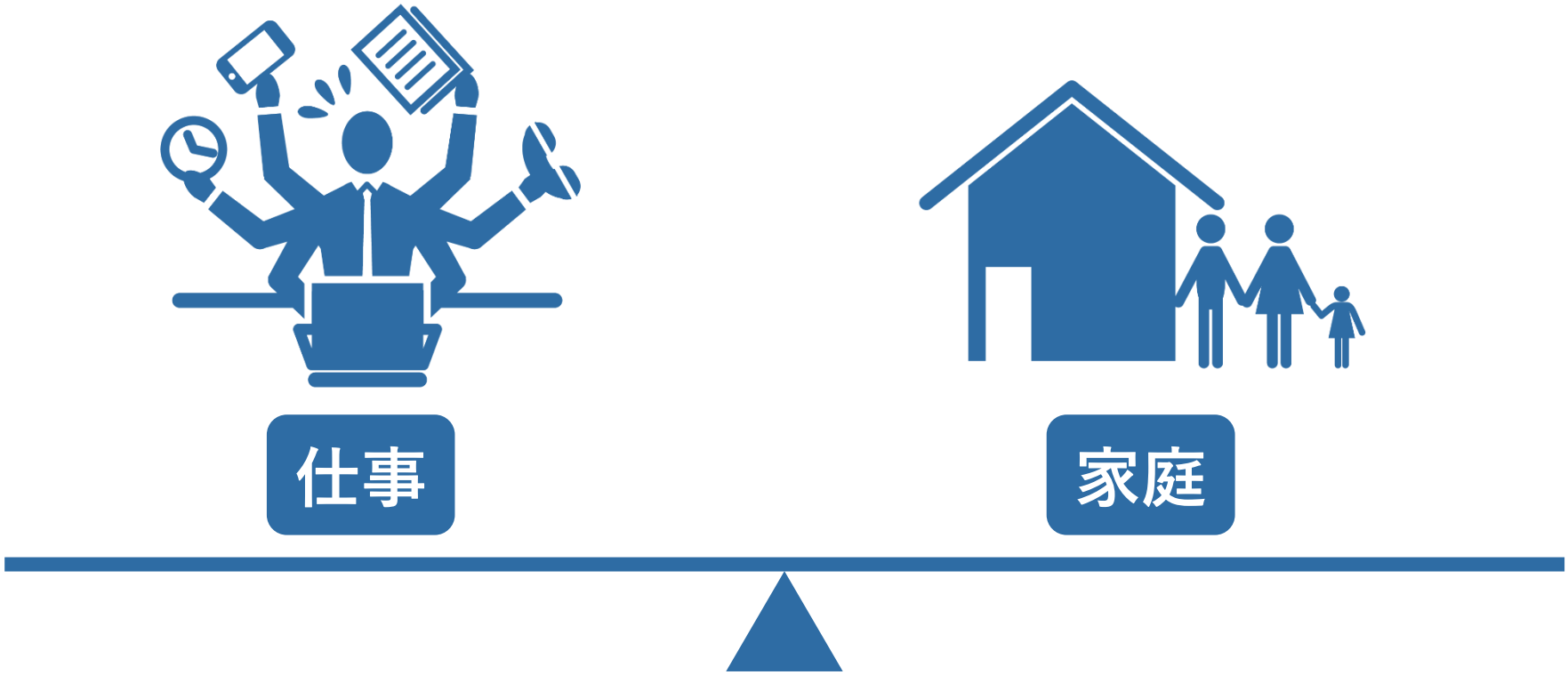
はじめに

キャリアと聞くとどんなイメージを持ちますか？



キャリアについて考えよう

「ワークライフバランス」の大切さ



キャリアについて考えよう

仕事

市民

キャリアには

いろいろな場面がある

家庭

余暇（よか）

本日の授業

仕事

市民

キャリアには

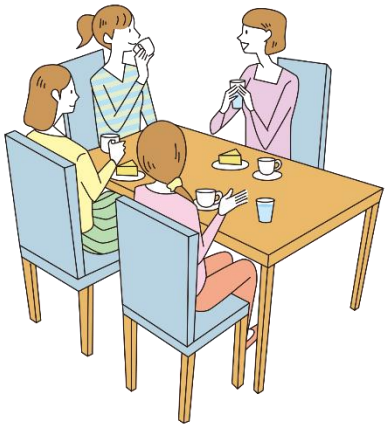
いろいろな場面がある

家庭

余暇（よか）

余暇の役割

疲れをとる



おしゃべりする

好きなこと

自主的勉強

クイズ　日本で最も代表的な余暇は何でしょう

余暇活動ランキング2019

No.1	
No.2	
No.3	
No.4	ドライブ
No.5	映画（テレビを除く）

出典：レジャー白書2020第1章

クイズ　日本で最も代表的な余暇は何でしょう

余暇活動ランキング2019

2019年まで
9年連続首位

No.1	国内観光旅行（避暑・避寒・温泉など）
No.2	外食（日常的なものを除く）
No.3	読書（勉強・仕事などを除く娯楽としての）
No.4	ドライブ
No.5	映画（テレビを除く）

出典：レジャー白書2020第1章

本日のテーマは「旅行」です

ライブに行く

ショッピング

美容院

語る・愚痴る

食べる

読書

自然に触れる

旅行する

考えてほしいこと

① 自分にあった余暇を考えてみよう

② 旅行をテーマに「好き」を分解してみよう

旅行をテーマに「好き」を分解してみよう

ステップ① 「好きな旅行」を考える

ステップ② 「好き」を分解する

ステップ③ 「好き」を広げる

「好きな旅行」を考える

いろいろな「好きな旅行」がある

家族旅行

おいしいものを食べる

温泉

スポーツ観戦

ステップ① 「好きな旅行」を考える

自分が好き・行ってみたい旅行を２つ選ぼう

① 美味しいものを
食べる旅行

② 家族で行く
旅行

③ 友達と行く
旅行

④観光名所で
街歩きをする旅行

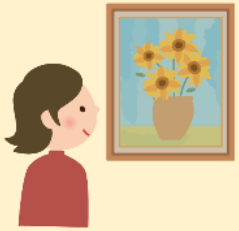
⑤ キャンプ・海などの
アウトドア旅行

⑥ １人で行く
旅行

⑦温泉や旅館
ホテルを楽しむ旅行

⑧ スポーツ・体験
をする旅行

⑨ 買い物をする
旅行



⑩ 音楽・芸術・文化
イベントに行く旅行

ステップ① 「好きな旅行」を考える

自分が好き・行ってみたい旅行を２つ選ぼう

① 美味しいものを食べる旅行

② 家族で行く旅行

③ 友達と行く旅行

④観光名所で街歩きをする旅行

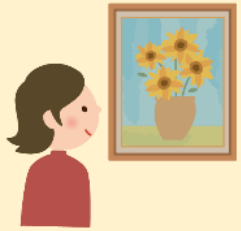
⑤ キャンプ・海などのアウトドア旅行

⑥ １人で行く旅行

⑦温泉や旅館ホテルを楽しむ旅行

⑧ スポーツ・体験をする旅行

⑨ 買い物をする旅行



⑩ 音楽・芸術・文化イベントに行く旅行

近くの人と選んだ旅行を共有しよう

旅行をテーマに「好き」を分解してみよう

ステップ① 「好きな旅行」を考える

ステップ② 「好き」を分解する

ステップ③ 「好き」を広げる

ステップ② 「好き」を分解する

自分の「好きなこと」を書き出してみよう

好きなことを自由に書き出してください。
（よい・悪いを考えずに思いついたことをどんどん書き出すのがポイントです）

- ゲーム配信をみる
- サッカーをする
- 寝る
- YouTubeをみる
- アニメ
- 絵をかく
- 自然を楽しむ
- ショート動画
- おしゃべり
- かっこいいもの
- フィギア
- かわいいもの

※10個以上を目標に

ステップ②　「好き」を分解する

好きなことを３つ選ぶ

好きなことを自由に書き出してください。
（よい・悪いを考えずに思いついたことをどんどん書き出すのがポイントです）

- ゲーム配信をみる
- サッカーをする
- 寝る
- YouTubeをみる
- アニメ
- 絵をかく
- 自然を楽しむ
- ショート動画
- おしゃべり
- かっこいいもの
- フィギア
- かわいいもの

ステップ②

「好き」を分解する

3つの #ハッシュタグ を選んでつけてみよう

例

サッカーをみる

行動 ＃ 見る

状況 ＃ 友達と

感情 ＃ ドキドキ

行動	状況	感情
#選ぶ	#自由に	#のんびり
#体を動かす	#友達と	#ドキドキ
#見る/観る	#家族	#わくわく
#聞く	#自然	#しんみり
#考える	#都会	#かわいい
#触れる	#スポーツ	#おしゃれ
#食べる	#話題性	#きれい
#休む	#好きな人と	#すっきり
#つくる	#地域	#おどろき
#話す	#にぎやか	#ふしぎ

「好き」を分解する

3つの #ハッシュタグ を選んでつけてみよう

例

サッカーをみる

行動	# 見る
状況	# 友達と
感情	# ドキドキ

例

サッカーをする

行動	# 体を動かす
状況	# スポーツ
感情	# わくわく

例

サッカーを語る

行動	# 話す
状況	# にぎやか
感情	# すっきり

ステップ② 「好き」を分解する

「好き」と「好きの要素」を分けて考える

例

サッカーをみる

「好き」

行動	# 見る
状況	# 友達と
感情	# ドキドキ

「好きの要素」

「好きな旅行」を分解する

近くの人の「好きの要素」を共有しよう

旅行をテーマに「好き」を分解してみよう

ステップ① 「好きな旅行」を考える

ステップ② 「好き」を分解する

ステップ③ 「好き」を広げる

ステップ③ 「好き」を広げる

自分が使ったハッシュタグに〇をつけよう

① 美味しいものを食べる旅行

#見る #食べる #触れる
#地域 #都会 #話題性
#わくわく #どきどき
#ふしぎ

② 家族で行く旅行

#話す #みる #家族
#にぎやか #話題性
#わくわく #のんびり
#おどろき #選ぶ

③ 友達と行く旅行

#ふれる #食べる #話す
#好きな人と #友達と
#のんびり #すっきり
#わくわく

④観光名所で街歩きをする旅行

#考える #聞く #みる
#都会 #地域 #自然
#おどろき #おしゃれ
#きれい

⑤ キャンプ・海などのアウトドア旅行

#聞く #身体を動かす
#つくる #友達と #自然
#スポーツ #すっきり
#わくわく #自然

⑥ １人で行く旅行

#みる #考える #休む
#自由に #地域
#しんみり #のんびり
#すっきり

⑦温泉や旅館ホテルを楽しむ旅行

#休む #話す #友達と
#家族と #好きな人と
#のんびり #しんみり
すっきり

⑧ スポーツ・体験をする旅行

#身体を動かす
#ふれる #つくる
#友達と #自然
#スポーツ #ふしぎ
#わくわく #かわいい

⑨ 買い物をする旅行

#選ぶ #見る #触れる
#自由に #にぎやか
#かわいい #わくわく
#おしゃれ

⑩ 音楽・芸術・文化イベントに行く旅行

#みる #触れる
#話題性
#にぎやか #どきどき
#かわいい
#おしゃれ

ステップ③ 「好き」を広げる

自分が使ったハッシュタグを数えよう

① 美味しいものを食べる旅行

#見る #食べる #触れる
#地域 #都会 #話題性
#わくわく #どきどき
#ふしぎ

2コ

② 家族で行く旅行

#話す #みる #家族
#にぎやか #話題性
#わくわく #のんびり
#おどろき #選ぶ

2コ

③ 友達と行く旅行

#ふれる #食べる #話す
#好きな人と #友達と
#のんびり #すっきり
#わくわく

3コ

④観光名所で街歩きをする旅行

#考える #聞く #みる
#都会 #地域 #自然
#おどろき #おしゃれ
#きれい

0コ

⑤ キャンプ・海などのアウトドア旅行

#聞く #身体を動かす
#つくる #友達と #自然
#スポーツ #すっきり
#わくわく

2コ

⑥ １人で行く旅行

#みる #考える #休む
#自由に #地域
#しんみり #のんびり
#すっきり

2コ

⑦温泉や旅館ホテルを楽しむ旅行

#休む #話す #友達と
#家族と #好きな人と
#のんびり #しんみり
すっきり

2コ

⑧ スポーツ・体験をする旅行

#身体を動かす
#ふれる #つくる
#友達と #自然
#スポーツ #ふしぎ
#わくわく #かわいい

1コ

⑨ 買い物をする旅行

#選ぶ #見る #触れる
#自由に #にぎやか
#かわいい #わくわく
#おしゃれ

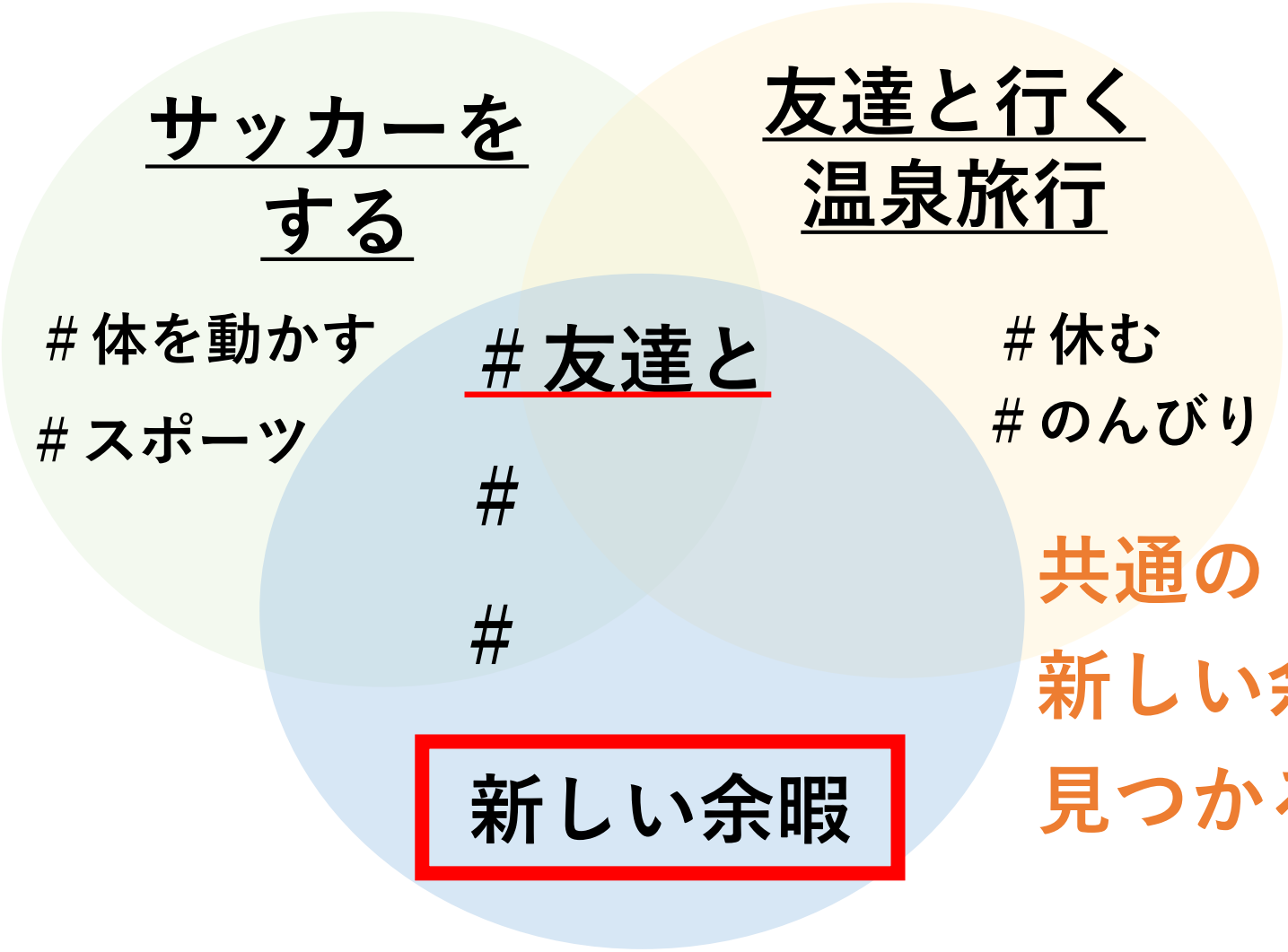
1コ

⑩ 音楽・芸術・文化イベントに行く旅行

#みる #触れる
#話題性
#にぎやか #どきどき
#かわいい
#おしゃれ

1コ

ステップ③ 「好き」を広げる



共通の「#」から
新しい余暇が
見つかるかも

本日のまとめ

1. キャリアには、仕事だけではなく
   余暇など色々な役割がある

2. 余暇を充実させるために「好き」を
   分解して「好きの要素」を見つけよう

3. 「好きの要素」を意識して
   自分の余暇を広げ、人生を楽しもう