人生設計シート 記入用

記入日　　年　　月　　日

ひとりでも、誰かと一緒でも。暮らし・仕事・人との予定を、思いついた行から書き込めます。

予定に「確定・仮置き・希望・未定」のいずれかを添えます。時期は「来春」「5年後」「70代」でも構いません。
費用は自分が負担する見積額を円で記入。まだ分からなければ空欄、かからないと確認できたら 0 と書きます。

時期	出来事	決まっていること・希望	自分が負担する費用（円）	誰に何を確認するか	次の確認日

次の見直しで決めたいこと

人生設計シート　記入例

一人で暮らす人の架空の例です。金額は記入方法を示すための例です。

予定に「確定・仮置き・希望・未定」のいずれかを添えます。時期は「来春」「5年後」「70代」でも構いません。
費用は自分が負担する見積額を円で記入。まだ分からなければ空欄、かからないと確認できたら 0 と書きます。

時期	出来事	決まっていること・希望	自分が負担する費用（円）	誰に何を確認するか	次の確認日
2027年3月	今の家の契約更新	確定　3月末が契約期限。更新するかは1月に決める。	72,000	管理会社に、更新料の支払日と退去の通知期限を聞く。	2027/01/08
2027年春	休日に会える場所を試す	仮置き　月2回会えたらうれしい。曜日と回数はまだ相談中。	2,400	相手に、土曜の午後が空くか聞く。交通費は自分の往復2回分。	2027/02/05
2027年春	近くの図書館で読書会	希望　上の予定とは別の案。ひとりで行ける行事も残したい。	0	図書館の案内で参加無料を確認済み。徒歩で行ける。	2027/02/05
5年後ごろ	働き方を見直す	未定　週4日の勤務に関心がある。収入への影響を調べたい。		勤務先に、利用できる制度と条件を聞く。	2027/06/01
70代以降	暮らしやすい場所を選ぶ	未定　徒歩で買い物できる場所にいたい。具体的な住まいは保留。		自分で、普段使う店までの道を歩いてみる。	2028/01/10

次の見直しで決めたいこと

更新料と退去の期限を確認してから、今の家にもう一年住む案と引っ越す案を比べる。