

動画で学んだ「妊孕性」のことも思い出しながら、ライフプランを考えてみましょう。

30 年後以降

20 年後

10 年後

5 年後

今のあなた

歳

歳

歳

歳

歳

歳

歳

歳

歳

歳

歳

歳

歳

歳

歳

歳

自分にとって

何が大切かを考えます

<使い方>

- ① まず、大きなライフイベント  
「就職」「結婚」「出産・育児」について書き込みます。
- ② 続いて、あなたの「夢」や「希望」などを書き込んでください。
- ③ 全て書いたところでその希望を叶えるために  
・何が必要か  
・いつどんな準備をするかを考えてみましょう

記入日： 年 月