

## 若者向け「ライフデザインを考える」デジタル冊子 「LIFE-100」を活用ください！



この冊子は、若者に向けた「自分の人生の歩みを考える」ためのデジタル冊子です。  
生き方は100人100色！をコンセプトに、自由で多様な人生100年時代の自分らしい  
生き方を皆さんで考える内容となっています。  
読んだ後に、“自分はどのように生きたいか”のヒントが見つかれそうですね！

### 1. 冊子の特徴

- 学生やライフデザインに詳しい専門家の方々とのワークショップを行い、リアルな声を取材しました
- 冊子の最後には、「自分の生き方」について考えるワークシート4種類を掲載しています
- 大学のキャリア教育、高校の進路教育や総合的な探究の時間、家庭科等の副教材として使えます

### 2. 主な内容

- ・ライフデザイン キホンのキ
- ・人生100年時代の「働き方」「家族」「妊娠・出産」「学び・健康・介護・生きがい」
- ・ワークシート

### 3. デジタル冊子の利用方法

県公式サイト「ぐんまスマイルライフ」からご覧ください。

ワークシートのダウンロードも可能です。

<URL> <https://smilelife.pref.gunma.jp/lifedesign/life100/>

【冊子リンク】

