

## ① 家族の年齢とライフ・イベントを記入する

本人年齢	50	60	70	80
配偶者				
親				
子				
ライフ・イベント				

平均余命（厚生労働省）

男 55歳： 28.21年

女 55歳： 33.66年

女 80歳： 11.91年

## ② 役割変化を、仕事・家族・自分に分けて考える

( )は、時間配分

	(例、役職定年)	(定年)	(65歳)
仕事	( )	( )	( )
家族	( )	( )	( )
自分	( )	( )	( )

気になること;