

かつて受験生だったすべての大人たちへ——
河合塾流、納得できる“決め方”の授業

人生で必要な 決め方はすべて 「進路選択」で学べる

2025年
9/23
発売!

山口 大輔／山本 尚毅 [著]

■ISBN:978-4-492-04806-1 / サイズ:四六判／並製
260頁／定価 1,760円(税込)

購入はこちら!／



就職、転職、結婚、引っ越し、病気、終活……

人生は選択だらけ。

のべ1万人の高校生が受講した進路探究プログラム

「ミライの選択」を全世代に向けて完全書き下ろし。

人生の岐路で後悔しない、納得のいく「決め方」の授業!

受験にも
受験以外にも
使える!



著者紹介

山口 大輔(ヤマグチ ダイスケ)

(学)河合塾学校教育サポート本部学校事業推進部部长

日本大学文理学部卒業。1996年河合塾入塾。営業として東京都内の高校を担当。2002年より名古屋大学との共同研究に参画しテスト理論を学び、新商品開発に携わる。その後、模試事業企画を経て2009年より新規事業企画に従事。『ミライの選択』のほか、非認知能力や職業適性を測るアセスメントテスト『学びみらいPASS』などの開発に携わる。



山本 尚毅(ヤマモト ナオキ)

(株)日本総合研究所創発戦略センター所属

北海道大学農学部卒業。20代は社会起業家として、デザインを通じた貧困問題の解決に挑戦。2015年河合塾入塾、未来研究プログラムを担当し、『ミライの選択』の開発をリードした。2023年より現職。著書に『もし未来という教科があったなら』(共編、学事出版)。



本書へのお問い合わせや各種取材に対応いたします。

お問い合わせ先 東洋経済新報社 出版局 書籍プロモーション部 〒103-8345 東京都中央区日本橋本石町1-2-1
Phone: 03-3246-5650 Fax:03-3231-0906 Email: book_pr@toyokeizai.co.jp



「決められない自分」を
どうにかしたい

やりたいことが
「まだ」わからない

もっとちゃんと
考えて決めたい

“決め方”を学べば、もう迷わない！

▶ 武器になる3つの「決め方のフォーム」

初級編

賛成／反対意見を
整理・比較する

【プロコン表】

中級編

複数の選択肢を
比較・検討する

【総合評価表】

上級編

複雑な選択にも
対応できる

けっていぎ
【決定木】

—— 主要目次 ——

- ・序 章 「決め方」を手に入れよう
- ・第1章 「決めること」が難しくなったわけ
- ・第2章 誰も「決め方」なんて教えてくれなかった
- ・第3章 「決め方」に大切な3つのこと
- ・第4章 「自分の頭」で考えて決めよう
- ・第5章 選択は「憧れ」から始まる
- ・第6章 選択は「調べる」ことで広がる
- ・第7章 子どもの選択に大人ができること・してはいけないこと
- ・きつと役立つ文献・サイト

▶ 「選択肢が3つ以上」の場合は【総合評価表】がおすすめ！

決める内容

例) 会社をやめるべきか？

2 判断基準を書く

判断基準を
「重み付け」
(★5つで評価)

1

選択肢を
書く

		判断基準					合計点
		人間関係のストレスが少ない	プライベート時間が確保できる	出世できる	収入が今より上がる	やりがい大きい	
重み付け		★★★★☆	★★★☆☆	★★★★★	★★★☆☆	★★★☆☆	
選択肢	今の部署で続ける	1 4	3 6	3 15	3 6	1 2	33
	希望していたマーケティング部へ異動	3 12	1 2	3 15	3 6	5 10	45
	移住してフルリモートワーク	4 16	5 10	2 10	3 6	2 4	46
	声が掛かっている」社へ転職	5 20	2 4	3 15	5 10	5 10	59
	起業する	4 16	2 4	5 25	2 4	5 10	59
	しばらく学び直し	5 20	4 8	1 5	1 2	2 4	39

(出所) 筆者作成

3 5段階で点数
(スコア)をつける

5 ③の点数と、④の
★の数を掛け算

6 ⑤の数を足して
合計点を出す



▶▶▶ 合計点が高い＝「納得できる選択肢」!