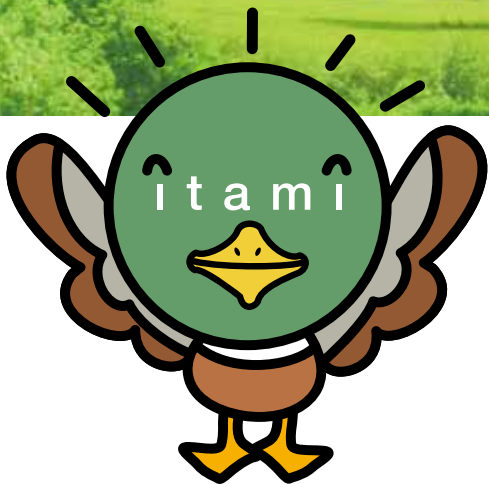


キャリア学習ノート

中学校3年生



伊丹市マスコット たみまる

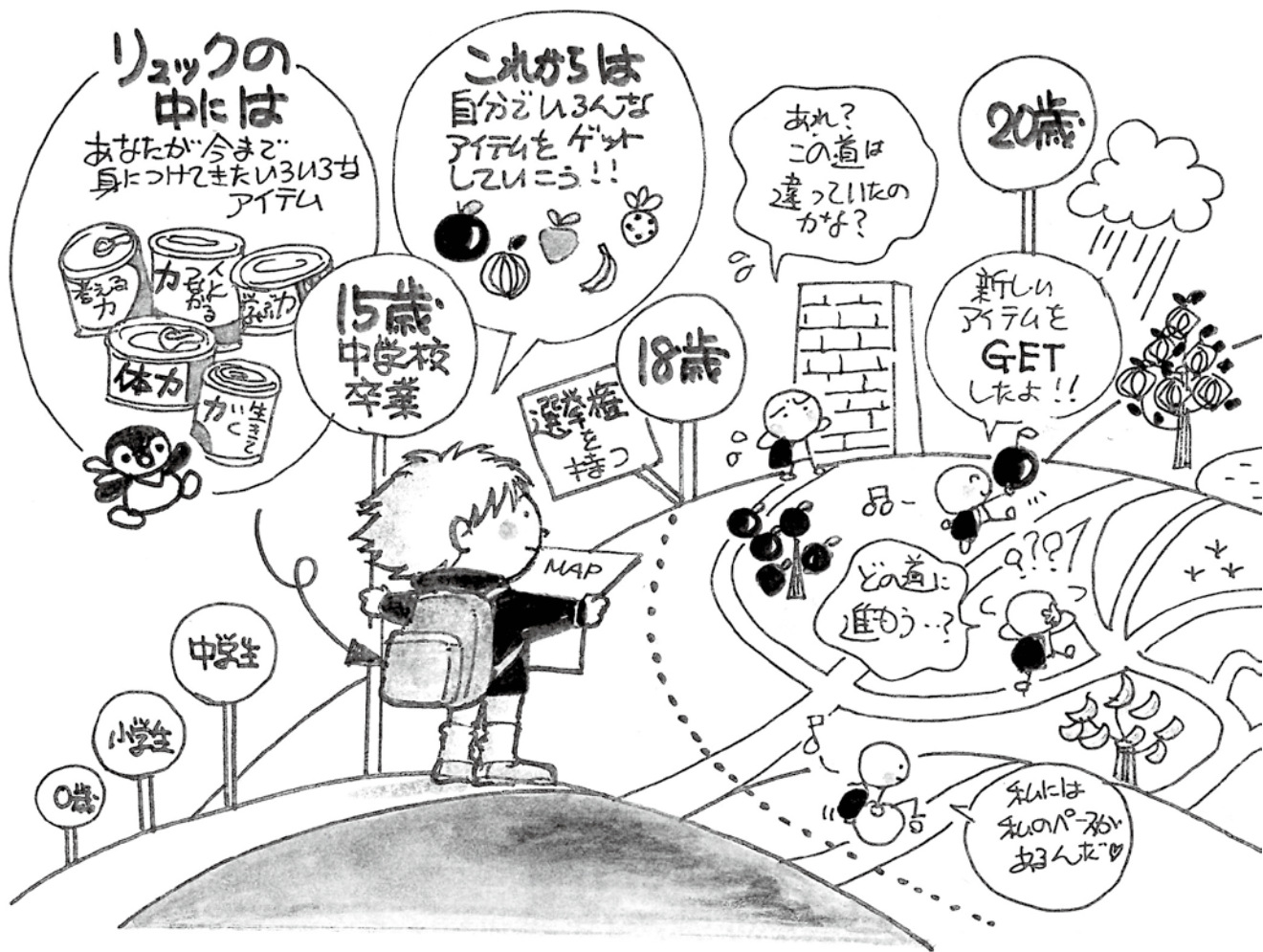
キャリア学習ノート作成委員会
伊丹市教育委員会

目次

キャリア学習ノートってなんだろう	
自分らしく生きていこう	
3年生になって	P 1
自己チェックをしてみよう	P 2
よりよい学校を創るために	P 3
進路の悩み、どう解決したらいいだろう	P 4
進路計画を立ててみよう	P 5
将来をデザインしてみよう	
人生の大きなライフイベントや夢を 50年後まで書き込んでみよう	P 6
生き方・職業・働き方	
職業に就く時に求められる力は何だろう？	P 7
進路について考える	
自分の進路予想図を描いてみよう	P 8
進路先を調べてみよう	P 9
「私の履歴書」を作成しよう	P 10
面接で自分自身のことをどれだけ話せるだろう？	P 11 ~ P 13
自立した社会人になるために	P 14 ~ P 15

自分の道を進んでいこう

これまではまわりのおとなが決めてきたことも、これからは、少しずつ自分で「選んで」「決めて」いくことが増えていきます。小さな選択、大きな選択、そのひとつひとつが、すべてあなたの人生の道(キャリア)になっていくのです。



「選択」や「決断」をする時のヒント

よくわからなかったり、嫌だと思っても「みんながしているから自分も」ということはありませんか？

本当はやってみたいと思っても、「女子だから」「男子だから」という理由で何となく「できない・・・」ってあきらめていることはありませんか？

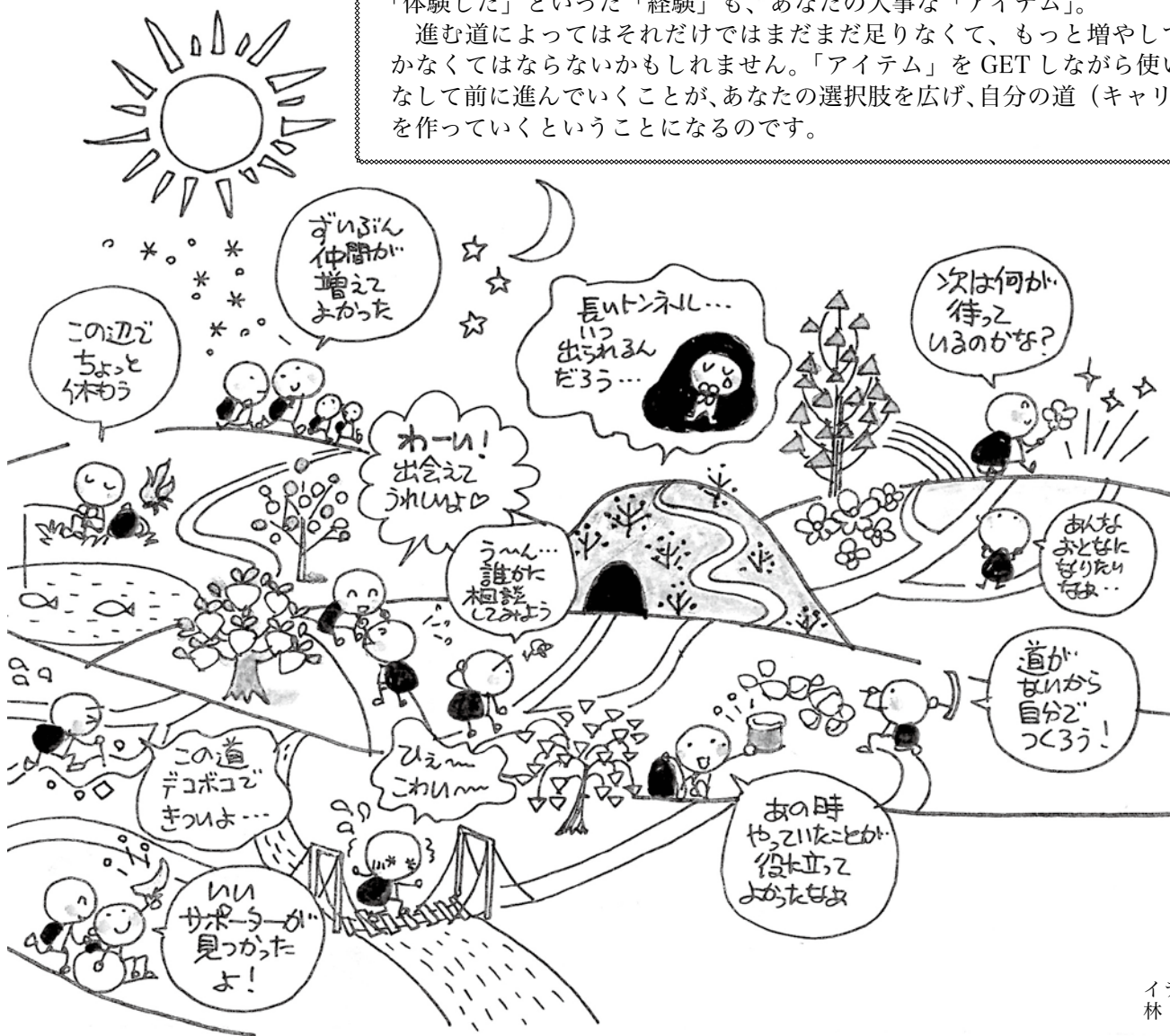
「普通」とか「当たり前」と思っていることをちょっと疑ってみると、根拠のないことに無意識に縛られている自分に気づくかもしれません。

今の勉強は将来何の役に立つの？

あなたは授業を受けていると、時には「こんなこと勉強して将来何の役に立つの？」と、思うことがあるでしょう。でもあなたはまだ15歳。世の中はあなたが必要と思っていることだけで成り立っているわけではありません。

今、あなたが身につけているものは、これからの人生を歩いていくために必要な最小限の「アイテム」です。知識だけでなく、「覚えた」「考えた」「体験した」といった「経験」も、あなたの大事な「アイテム」。

進む道によってはそれだけではまだまだ足りなくて、もっと増やしていかなければならないかもしれません。「アイテム」をGETしながら使いこなして前に進んでいくことが、あなたの選択肢を広げ、自分の道（キャリア）を作っていくということになるのです。



おとなになるってどういうこと？

- ◆生活の自立…………… 自分の身の回りのことは自分でできること。
- ◆精神的な自立…………… 自分で自分のことを決めることができること。
- ◆経済的な自立…………… 自分が生きていくためのお金を自分で得ることができること。

年をとっただけでは本当の意味での「おとな」とは言えません。

女子も男子も、人任せにせず「自立して」生きていくことは、自分が自由に自分らしく生きていくために、とても大切なことです。それと同時に、困ったり頑張れない時には誰かに相談したり、助けてもらうことも、生きていくために必要な力だということも忘れてはいけません。

今の自分は「誰に?」「何に?」に頼っているのかを意識できるようになることも、おとなになることと言えるのです。

キャリア学習ノートってなんだろう

いよいよ3年生になりました。中学校生活もあと1年です。これまでの中学校生活では、勉強や行事、部活動、生徒会・委員会活動など、さまざまな体験のなかで、自立のために必要とされる力を身につけてきたことでしょう。

これからの1年間は、そのたくわえてきた力を発揮し、自分自身の今後の進路を考えなくてはなりません。

このノートを使って、自分自身を見つめ直し、自分にはどんな力が身についているのか、また、今後、どんな力を身につけていかなければならないのか、を考えていきましょう。

人間関係形成・社会形成能力

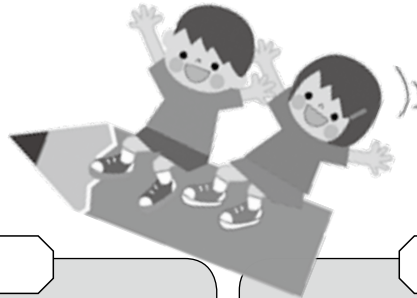
1 つながる

- ・協力する
- ・ルールを守る
- ・相手の意見をていねいに聞く
- ・自分の意見をわかりやすく伝える

自己理解・自己管理能力

2 自分を見つめる

- ・前向きな気持ちを持つ
- ・自分をコントロールする
- ・自分の得意なことや苦手なことを知る
- ・自分から行動する



課題対応能力

3 課題に挑戦する

- ・最後まであきらめない
- ・課題を発見する
- ・課題を解決するための工夫をする

キャリアプランニング能力

4 進路を選択する

- ・自分の成長を見つめる
- ・自分の未来を考える
- ・自分の目標に向かって何をするか考える

このノートではそれぞれのページで、
伸ばしていきたい4つの力を示しています

<評価欄>に示す項目について考えることができたなら□をぬりましょう。

3年生になって

2年生の反省

3年生で頑張りたいこと・目標

目標のために努力すること

目標を達成した未来の自分を予想してみよう

1年後・・・

18歳時・・・

22歳時・・・

<評価欄>

- つながる 協力する・ルールを守る・相手の意見をていねいに聞く・自分の意見をわかりやすく伝える
- 自分を見つめる 前向きな気持ちを持つ・自分をコントロールする・自分の得意なことや苦手なことを知る・自分から行動する
- 課題に挑戦する 最後まであきらめない・課題を発見する・課題を解決するための工夫をする
- 進路を選択する 自分の成長を見つめる・自分の未来を考える・自分の目標に向かって何をするか考える

自己チェックをしてみよう

自己評価をして 4「当てはまる」 3「やや当てはまる」 2「あまり当てはまらない」

1「当てはまらない」の欄に○を入れましょう

【つながる力】

項 目	4	3	2	1
自分の考えをしっかりと伝えることができる				
他人の意見を聞き、自分なりの考えを持つことができる				
学校や学級の仕事に進んで取り組むことができる				
新しい環境や人間関係に柔軟に適応できる				
誰とでもコミュニケーションを図ることができる				

【自分を見つめる力】

自分の長所や個性を答えることができる				
自分の短所や不得意なことを理解し、補うよう努力することができる				
自分で考え、自分で判断して行動できる				
自分のすべきことを計画的に進めることができる				

【課題に挑戦する力】

課題に積極的に取り組み、自分なりの方法で解決することができる				
課題にぶつかった時、家族や友だち、先生などに相談することができる				
自分で立てた目標の達成に向けて、最後まで努力することができる				

【進路を選択する力】

働くことの意義を理解できている				
将来の夢や就きたい職業がある				
進路決定のための具体的な取組内容が理解できている				
進路決定に必要な情報を集める方法を理解している				

<評価欄>

- つながる** 協力する・ルールを守る・相手の意見をていねいに聞く・自分の意見をわかりやすく伝える
- 自分を見つめる** 前向きな気持ちを持つ・自分をコントロールする・自分の得意なことや苦手なことを知る・自分から行動する
- 課題に挑戦する** 最後まであきらめない・課題を発見する・課題を解決するための工夫をする
- 進路を選択する** 自分の成長を見つめる・自分の未来を考える・自分の目標に向かって何をするか考える

よりよい学校を創るために



最上級生として学校生活を診断してみましょう

	学校全体としての課題	課題を改善するための方法
学校行事		
生徒会・委員会活動		
学級・部活動		
その他課題だと考えること		

よりよい学校にするために、3年生として下級生に伝えたいこと・教えたいことを考えてみましょう

<評価欄>

- つながる 協力する・ルールを守る・相手の意見をていねいに聞く・自分の意見をわかりやすく伝える
- 自分を見つめる 前向きな気持ちを持つ・自分をコントロールする・自分の得意なことや苦手なことを知る・自分から行動する
- 課題に挑戦する 最後まであきらめない・課題を発見する・課題を解決するための工夫をする
- 進路を選択する 自分の成長を見つめる・自分の未来を考える・自分の目標に向かって何をするか考える

進路の悩み、どう解決したらいいだろう

現在の状態を自己診断してみよう。下のチェック項目について、A～Dのアルファベットで答えましょう

- A 強く思う B 少し思う C あまり思わない
D 思わない



①今の力で合格できるかどうか、不安になることがある	
②友だちの学習の進み具合が気になってしまう	
③自分の勉強法に自信がなく、不安で勉強に集中できない	
④やる気になれず、勉強より遊びを優先してしまう	
⑤試験のことを考えると食欲がなくなることがある	
⑥試験のことを考えて眠れないことがある	
⑦周りの言葉に敏感になって、自分の感情をコントロールできないことがある	

友だちが、上の①～⑦のような悩みを相談してきたら、どのように答えるか考えてみましょう

進路の悩みを解決するために、どのような方法が考えられるか書いてみましょう

<評価欄>

- つながる 協力する・ルールを守る・相手の意見をていねいに聞く・自分の意見をわかりやすく伝える
- 自分を見つめる 前向きな気持ちを持つ・自分をコントロールする・自分の得意なことや苦手なことを知る・自分から行動する
- 課題に挑戦する 最後まであきらめない・課題を発見する・課題を解決するための工夫をする
- 進路を選択する 自分の成長を見つめる・自分の未来を考える・自分の目標に向かって何をするか考える

進路計画を立ててみよう

進路を決定するためには、限られた時間を計画的に使うことが大切です。そのためには、まず学習すべき内容を考え、「どの時期にどう取り組むか」を考える必要があります。教科の学習はもちろんですが、進路決定に向けて取り組むべきことも考え、計画を立てましょう。

【進路決定に向けた学習計画】

① 1～2年生の復習（教科） ② 苦手教科や苦手な分野の学習 ③ 3年生の学習 ④ 受験に向けた学習 ⑤ 過去問題を解く ⑥ 自分自身のこと（適性や性格）を知る ⑦ 自分に合う学校を知る ⑧ 学校を見学する などを記入しましょう。学校の行事やテストの日程を参考にしながら考えるとよいでしょう。

時 期	進路決定に向けた学習計画
4～5月	
6～7月	
夏休み	
9月	
10月	
11月	
12月	
1月	
2月	
3月	

<評価欄>

- 自分を見つめる** 前向きな気持ちを持つ・自分をコントロールする・自分の得意なことや苦手なことを知る・自分から行動する
- 課題に挑戦する** 最後まであきらめない・課題を発見する・課題を解決するための工夫をする
- 進路を選択する** 自分の成長を見つめる・自分の未来を考える・自分の目標に向かって何をするか考える

将来をデザインしてみよう

あなたの未来はどんな未来？

自分の将来を想像して「〇年後の自分」のことを書き出してみましょう。将来を考えるヒントを参考にしましょう。

〇年後	時 期	何をしているでしょうか	(将来を考えるヒント)
年	来年の今頃		・勉強法は
	高校生		・仕事は
	20歳の頃		・家族は
	30歳の頃		・結婚は
	50歳の頃		・何が好き
	70歳の頃		・何が嫌い
			・どこに住んでいる
			・平日は何をしている
			・休日は何をしている
			・何に打ち込んでいる
			・何か困っていることは

未来を想像してみた感想を書きましょう

想像した未来を実現するためにはどんな努力が必要でしょうか

<参考資料> ・「ライフプランをいつ考えるの 今でしょ！」(兵庫県)
・「わたしたちの生活と金融の働き」(金融庁)

<評価欄>

- つながる 協力する・ルールを守る・相手の意見をていねいに聞く・自分の意見をわかりやすく伝える
- 自分を見つめる 前向きな気持ちを持つ・自分をコントロールする・自分の得意なことや苦手なことを知る・自分から行動する
- 課題に挑戦する 最後まであきらめない・課題を発見する・課題を解決するための工夫をする
- 進路を選択する 自分の成長を見つめる・自分の未来を考える・自分の目標に向かって何をするか考える

生き方・職業・働き方

職業に就く時に求められる力は何だろう？

1. 想像して書いてみよう

2. 周りの大人の人に聞いてみよう 記入例：あいさつがしっかりとできる（お父さん）

<評価欄>

- 自分を見つめる** 前向きな気持ちを持つ・自分をコントロールする・自分の得意なことや苦手なことを知る・自分から行動する
- 進路を選択する** 自分の成長を見つめる・自分の未来を考える・自分の目標に向かって何をするか考える

進路について考える

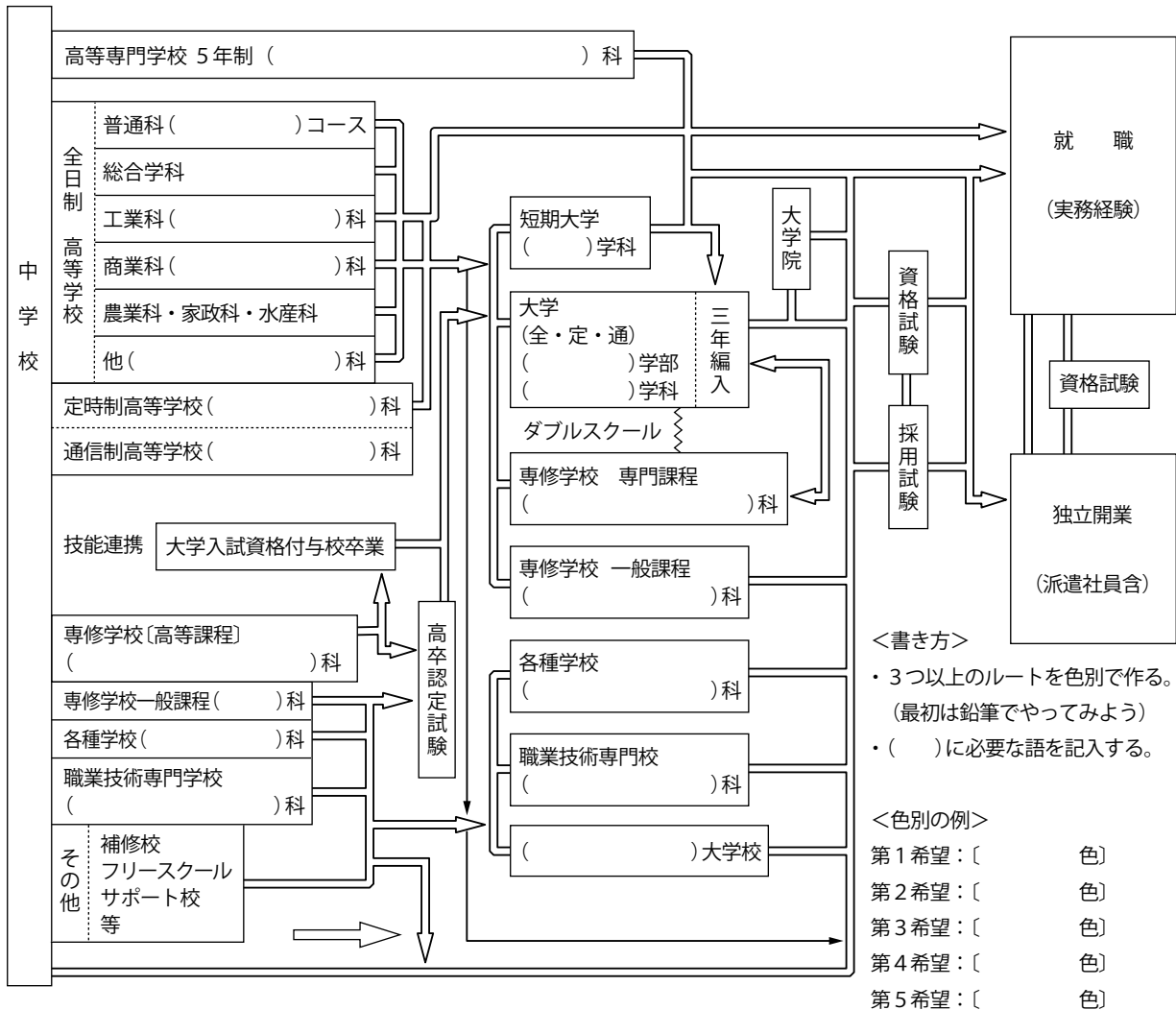


自分の進路予想図を描いてみよう

自分の将来の夢の実現に向かって進むルートをとおり考えて、別々の色でなぞってみましょう。()には具体的に学校名・学科・コースなどを書いてみましょう。

第1希望の色は()色、第2希望は()色、第3希望は()色で塗ります。

進路図 中学校から 職業へ



<評価欄>

- 自分を見つける** 前向きな気持ちを持つ・自分をコントロールする・自分の得意なことや苦手なことを知る・自分から行動する
- 課題に挑戦する** 最後まであきらめない・課題を発見する・課題を解決するための工夫をする
- 進路を選択する** 自分の成長を見つける・自分の未来を考える・自分の目標に向かって何をするか考える

希望する進路先を調べてみよう

進路を選ぶとき、どんな点を重視し、何をしたい（学びたい）のかを書こう



希望する進路（オープンハイスクールの活動先）について調べよう

項目	その1	その2	その3
学校（会社）名 科・コース			
所在地			
通学（通勤）方法			
通学（通勤）距離 （時間）			
学習（仕事）の内容 （特徴）			
教育目標（校風）・ 社風等（校訓）			
印象			
その他			

<評価欄>

- 自分を見つめる** 前向きな気持ちを持つ・自分をコントロールする・自分の得意なことや苦手なことを知る・自分から行動する
- 課題に挑戦する** 最後まであきらめない・課題を発見する・課題を解決するための工夫をする
- 進路を選択する** 自分の成長を見つめる・自分の未来を考える・自分の目標に向かって何をするか考える

「私の履歴書」を作成しよう

入学試験や就職試験などの面接では、あなた自身のことを聞かれます。自分自身のことを見つめ直し、整理して話せるように履歴書にまとめておきましょう

ふりがな		(西暦)	年	月	日	性別
氏名		生年 月日	(元号)	年	月	日
住所	〒 -					
ふりがな		続	趣味			
保護者氏名		柄	・ 特技			
部活動 (学校以外の スポーツ活動を 含む)		部活動成績	(例) 兵庫県総体3位			
習い事 校外の活動 (スポーツ以外の 活動)		取得資格	(例) 英検3級、書道6段			
表彰	(例) 保健体育賞、校外活動での表彰等	健康状態	(例) 良好、現在治療中のもの			
学級活動 ・ 生徒会活動		1年	2年	3年		
	前期					
	後期					
性格	長所					
	短所					
自己PR						
将来の夢や 希望						

面接で自分自身のことをどれだけ話せるだろう？



1 あなた自身について

①出身中学校（正式名）と氏名を教えてください

②自己PRをしてください

③あなたの長所と短所を教えてください。また、短所を直すためにどんな努力をしていますか

長所

短所

直すための努力

④あなたの特技は何ですか

⑤得意教科と苦手教科を教えてください。また、その理由も教えてください。

得意教科

苦手教科

⑥苦手な教科を克服するためにどんな努力をしましたか

⑦最近読んだ本は何ですか。その本の感想も教えてください

⑧最近気になったニュースは何ですか

⑨尊敬する人は誰ですか

⑩将来の夢は何ですか（理由は？）

⑪学校の行事以外に地域の行事やボランティア活動に参加したことがありますか
（何をしたか、どんなことを学んだか）

2 中学校生活について

①出身中学校の校訓とその意味を教えてください 校訓 意味
②出身中学校はどんな学校ですか
③あなたの学校の自慢すべき点はどんな点ですか
④校長先生（担任の先生）の名前を教えてください
⑤中学校生活で一番頑張ったこと・思い出に残っていることは何ですか
⑥中学校生活で学んだことは何ですか
⑦中学校で入っていた部活動や校外の活動はありますか。また、そこで学んだことはどんなことですか 部活動・校外の活動 学んだこと

3 高校（志望校）について

①志望した動機を教えてください

②オープンスクールに来ましたか。また、その時の印象を教えてください

③高校で学びたいこと・頑張りたいことは何ですか

④高校で入りたい部活は何ですか。理由も教えてください

⑤高校生活に期待することはどんなことですか

⑥入学後、取得したい資格はありますか

⑦高校卒業後の進路について、どのように考えていますか

自立した社会人になるために

経済産業省では、「社会人に求められる力」として、社会人として自立した生き方をするために必要な3つの力・12の要素を示しています。

以下の示す「力」と「要素」は、大人になってから身につけるものではなく、子どものころから身につけていかななくてはならない力です。これらの力は、学習だけでなく、生徒会・委員会活動、部活動、地域での活動、家庭など、様々な場面で身につけられる力です。

それでは、1年間を振り返って、あなたには、どんな力が身についたでしょうか。下の①から⑫を読み、どんな力が身についたか。また、今後でどのような力を付けたいかを考えてみましょう。

「社会人に求められる力」 経済産業省

1. 踏み出す力 (アクション)

一歩前に踏み出し、失敗しても粘り強く取り組む力



- ① 物事に進んで取り組む力
- ② 他人に働きかけ巻き込む力
- ③ 目的を設定し確実に行動する力

2. 考え抜く力 (シンキング)

疑問を持ち、考え抜く力



- ④ 現状を分析し目的や課題を明らかにする力
- ⑤ 課題の解決に向けたプロセスを明らかにし準備する力
- ⑥ 新しい価値観を生み出す力

3. チームで働く力 (チームワーク)

多様な人々とともに、目標に向けて協力する心



- ⑦ 自分の意見をわかりやすく伝える力
- ⑧ 相手の意見をていねいに聴く力
- ⑨ 意見のちがいや立場の違いを理解する力
- ⑩ 自分と周囲の人々や物事との関係性を理解する力
- ⑪ 社会のルールや人との約束を守る力
- ⑫ ストレスの発生源に対応する力

「社会人に求められる力」を読んで、どんな力は身についたか考えてみよう

中学校3年間でどんなことを頑張りましたか。そして、どんな力が身についたと考えますか	
頑張ったこと	ついた力

自立した社会人になるために、これからどんな力を身につけたいですか。また、そのためにどんなことを頑張りますか	
つけたい力	頑張ること

<評価欄>

- つながる 協力する・ルールを守る・相手の意見をていねいに聞く・自分の意見をわかりやすく伝える
- 自分を見つめる 前向きな気持ちを持つ・自分をコントロールする・自分の得意なことや苦手なことを知る・自分から行動する
- 課題に挑戦する 最後まであきらめない・課題を発見する・課題を解決するための工夫をする
- 進路を選択する 自分の成長を見つめる・自分の未来を考える・自分の目標に向かって何をするか考える



伊丹市マスコット たみまる

itami

3年 組 番
名前

キャリア学習ノート

令和2年3月印刷・発行

編集 伊丹市立小学校
キャリア学習ノート作成委員会
発行 伊丹市教育委員会
印刷 アイシー印刷株式会社