

# キャリアノートについて

皆野町立皆野中学校

このノートは、自分自身の成長を振り返り、将来の夢の実現に向けて、皆さんが書き込み、ためておくノートです。

その時、その時に考えたり、思ったりしたことをノートに書きましょう。

## 身につけたいキャリアスキル (6skills)

① 人とつながる (人間関係形成能力)	<ul style="list-style-type: none"><li>相手の意見をていねいに聴く</li><li>意見の違いや立場の違いを理解する</li><li>積極的に人と関わろうとする</li></ul>
② みんなと協力する (社会形成能力)	<ul style="list-style-type: none"><li>自分の意見を分かりやすく伝える</li><li>友だちと力を合わせて行動する</li><li>ルールや約束を守る</li></ul>
③ 自分を知る (自己理解能力)	<ul style="list-style-type: none"><li>自分の長所や短所に気付く</li><li>集団の中での自分の役割を考える</li><li>将来の夢や目標を持つ</li></ul>
④ 自分をコントロールする (自己管理能力)	<ul style="list-style-type: none"><li>あきらめずに努力を続ける</li><li>今の課題を自ら解決しようとする</li><li>計画を立て、主体的に行動する</li></ul>
⑤ 課題に挑戦する (課題対応能力)	<ul style="list-style-type: none"><li>課題を見つけて分析する</li><li>計画を立てて改善する</li><li>創意工夫する</li></ul>
⑥ 進路を選択する (キャリアプランニング能力)	<ul style="list-style-type: none"><li>「学ぶこと」「働くこと」の意義が分かる</li><li>自分の将来について考える</li><li>体験で得たことを、生活に活かす力</li></ul>

皆野中学校では、中学校生活の中で上のような力を身につけて欲しいと考えています。こうした力が、みなさんが社会の一員として自立するために大切であると考えているからです。

自分の活動をじっくり振り返り、このノートに残していきましょう。

どんな活動にも意味があります！



# 一学期のわたし

( ) 年 ( ) 組 氏名 ( )

## 一年のはじめに

こんな一年にしたい。

一年後、こんな自分になっていたたい。そのために、何を頑張るか？

## 学年行事 スローガン「 」

行事を通して、こんな風に成長したい。

学年行事を通して、こんな事を学びました。

## 部活動を通して ( ) 部

部活動を通して、こんな事を学びました。

## 一学期を振り返って

心に残ったことや、感動したこと、印象に残っていることなど書き残しておきましょう。

一学期で、自分はこんな所が成長したと思う。

# 職場体験学習

( )年 ( )組 氏名 ( )

## 体験を前にして

こんな事を頑張りたい。

## 体験について

期日：( )月( )日 ~ ( )月( )日

場所：( )

体験内容

## 体験を終えて

心に残った言葉や出来事

体験して初めて分かった事

自分が、体験前より成長したと思うこと

## 将来の自分

将来の夢や目標を書きましょう。どんな仕事に就きたいですか、どんな生き方をしたいですか？  
できるだけ具体的に書きましょう。

夢や目標のために、必要な力は何でしょう？そのために、あなたが頑張る事は何ですか？

# 二学期のわたし

( )年 ( )組 氏名 ( )

## 二学期のはじめに

こんな二学期にしたい。

## 体育祭 スローガン「

」

こんな体育祭にしたい。

体育祭を通して、こんな事を学びました。

## 文化祭 課題曲「

」

自由曲「

」

スローガン「

」

こんな体育祭にしたい。

文化祭（合唱コンクール）を通して、こんな事を学びました。

## 二学期を振り返って

心に残ったことや、感動したこと、印象に残っていることなど書き残しておきましょう。

二学期で、自分はこんな所が成長したと思う。

# あなたの未来を想像してみよう

( ) 年 ( ) 組 氏名 ( )

自己分析しよう (あてはまる数字に○をつけよう)

	←当てはまる 当てはまらない→			
	4	3	2	1
自分の個性や良さを知っています。	4	3	2	1
新しい集団に入ると、積極的に話しかけて人間関係をつくれます。	4	3	2	1
将来進みたい学校や、就きたい職業について調べています。	4	3	2	1
働くことの大切さを知っています。	4	3	2	1
どんな大人になりたいか考えています。	4	3	2	1
自分にふさわしい職業について調べています。	4	3	2	1
自分の個性や興味・関心のあることに基づいて、中学卒業後の進路を考えています。	4	3	2	1
学習時間には、自分で課題を見付け、積極的に解決します。	4	3	2	1

あなた自身の未来を想像して、自分でプランを立ててみましょう。

あなたは何をしていますか？

来年の今頃 →

20歳の頃 →

30歳の頃 →

50歳の頃 →

70歳の頃 →

# 三学期のわたし

( )年 ( )組 氏名 ( )

## 三学期のはじめに

どんな気持ちで卒業式を迎えたいですか？

## 一年を振り返って

心に残ったことや、感動したこと、印象に残っていることなど書き残しておきましょう。

三学期で、自分はこんな所が成長したと思う。

## 中学校生活を振り返って

心に残ったことや、感動したこと、印象に残っていることなど書き残しておきましょう。

中学校生活3年間で、自分はこんな所が成長したと思う。

## これからの自分

これから、どんな事に挑戦していきたいのか、決意と自分へのエールを書こう。