

福岡県

伊都っ子ノート（キャリア・パスポート）

様式

わたしは こんな ひと😊

1 わたしの とくいなこと、すきなこと、よいところを かきましょう。

2 わたしの にがてなこと、きれいなことを かきましょう。

わたしの しょうらいの ゆめ😊

○ どんな ひとに なりたいか、どんな しごとを したいかを かきましょう。

1ねんかんで、できるように なりたいこと😊

1 がっこうの べんきょうで がんばりたいことや できるように なりたいことを かきましょう。

2 かかりや とうばんの しごとで がんばりたいことや できるように なりたいことを かきましょう。

3 ともだちと なかよくするために どんなことを したいかを かきましょう。

4 いえや ならいごとなどで できるように なりたいことを かきましょう。

せんせいより

ほごしゃより



1 ねんかんで、1ばん たのしかったこと😊

○ がっこうの べんきょうや ぎょうじで たのしかったことを かきましょう。

なりたい じぶんに ちかづけたかな😊

あてはまる ところを ○で かこみましょう。

ちかづけた まあまあ ちかづけた あまり ちかづけなかった ちかづけなかった

1 ねんかんで、がんばったこと😊

1 がっこうの べんきょうで がんばったことを かきましょう。

2 かかりや とうばんの しごとで がんばったことを かきましょう。

3 ともだちのために こうどうできたことを かきましょう。

4 いえや ならいごとなどで がんばったことを かきましょう。



せんせいより

ほごしゃより

わたしは、こんな人です😊

1 わたしのとくいなこと、すきなこと、よいところを書きましょう。

2 わたしのにがてなこと、きらいなことを書きましょう。

こんな自分になりたいな😊 こんな仕事がしたいな😊

○ どんな人になりたいか、どんな仕事をしたいかを書きましょう。

1年間で、できるようになりたいこと😊

1 学習（授業）で、がんばりたいことやできるようになりたいことを書きましょう。

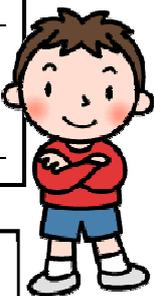
2 係活動や当番活動などで、がんばりたいことやできるようになりたいことを書きましょう。

3 みんなのため、友だちのために、どんな行動をとりたいかを書きましょう。

4 家や地いきの活動、習い事、特技などで、がんばりたいことを書きましょう。

先生より

ほごしゃより



1年間で、学校や家、習い事などの中で一番思い出に残ったこと😊

○ 1年間の経験や体験の中で、一番の思い出を書きましょう。

なりたい自分に近づけたかな😊

あてはまるところを、○でかこみましょう。

近づけた まあまあ近づけた あまり近づけなかった 近づけなかった

1年間で、がんばったこと😊

1 学習（授業）で、がんばったことを書きましょう。

2 係活動や当番活動などで、がんばったことを書きましょう。

3 みんなのため、友だちのために、どんな行動ができたかを書きましょう。

4 家や地いきの活動、習い事、特技などで、がんばったことを書きましょう。



わたしは、こんな人です😊

1 わたしの得意なこと、興味のあること、長所を書きましょう。

2 わたしの苦手なこと、短所を書きましょう。

こんな自分になりたいな😊 こんな仕事がしたいな😊

○ どんな人になりたいか、どんな仕事をしたいかを書きましょう。

1年間で、できるようになりたいこと😊

1 学習（授業）で、がんばりたいことやできるようになりたいことを書きましょう。

2 委員会活動や係活動などで、がんばりたいことやできるようになりたいことを書きましょう。

3 みんなのため、友だちのためにどんな行動をとりたいかを書きましょう。

4 家や地域の活動、習い事、特技などで、がんばりたいことを書きましょう。

先生より

保護者より



○ 1年の始めに、これまでの自分の気持ちや行動を振り返り、一番近い番号に○をつけ
 ましょう。（4：できた、3：まあまあできた、2：あまりできなかった、1：できなかった）

1	友達や家の人の話を聞くととき、その人の考えや気持ちを分かろうとすることができていますか。	4	3	2	1
2	自分の考えや気持ちを相手にわかりやすく伝えようとしてできていますか。	4	3	2	1
3	委員会、係活動、当番活動などで、自分から仕事を見つけたり役割分担したりしながら、力を合わせて行動することができていますか。	4	3	2	1
4	好きでないことや苦手なことでも、自分から進んで取り組むことができていますか。	4	3	2	1
5	調べたいことや知りたいことがあるとき、自分から進んで資料や情報を集めたり誰かに質問することができていますか。	4	3	2	1
6	学習や行事などのために計画を立てて進めたりやり方を工夫したり、また途中で見直すことができていますか。	4	3	2	1
7	自分の夢や目標に向かって、努力したり生活や勉強の仕方を工夫したりすることができていますか。	4	3	2	1

なりたい自分に近づけたかな😊

あてはまるところを、○でかこみましょう。

近づけた まあまあ近づけた あまり近づけなかった 近づけなかった

○ 1年の終わりに、自分の気持ちや行動を振り返り、一番近い番号に○をつけましょう。
 （4：できた、3：まあまあできた、2：あまりできなかった、1：できなかった）

1	友達や家の人の話を聞くととき、その人の考えや気持ちを分かろうとすることができていますか。	4	3	2	1
2	自分の考えや気持ちを相手にわかりやすく伝えようとしてできていますか。	4	3	2	1
3	委員会、係活動、当番活動などで、自分から仕事を見つけたり役割分担したりしながら、力を合わせて行動することができていますか。	4	3	2	1
4	好きでないことや苦手なことでも、自分から進んで取り組むことができていますか。	4	3	2	1
5	調べたいことや知りたいことがあるとき、自分から進んで資料や情報を集めたり誰かに質問することができていますか。	4	3	2	1
6	学習や行事などのために計画を立てて進めたりやり方を工夫したり、また途中で見直すことができていますか。	4	3	2	1
7	自分の夢や目標に向かって、努力したり生活や勉強の仕方を工夫したりすることができていますか。	4	3	2	1

氏名

小学校（高学年用）

1年間で、学校行事や家、習い事などで、一番思い出に残ったこと😊

○ 1年間の経験や体験の中で、一番の思い出を書きましょう。

なりたい自分やしたい仕事に対する気持ちの変化😊

○ この1年間をとおして、「なりたい自分」「したい仕事」に対する自分の気持ちや考え方の変化を書きましょう。

1年間でがんばったこと😊

1 学習（授業）で、がんばったことを書きましょう。

2 委員会活動や係活動などで、がんばったことを書きましょう。

3 みんなのため、友だちのためにどんな行動ができたかを書きましょう。

4 家や地域の活動、習い事、特技などで、がんばったことを書きましょう。



先生より

保護者より

今の自分ってどんな人

1 私の長所や興味のあること、得意なことなどを書きましょう。

2 私の短所や直したいところ、苦手なことなどを書きましょう。

こんな自分になりたい こんな職業に就きたい

○ どんな人になりたいか、どんな仕事をしたいかを書きましょう。

なりたい自分になるための目標

1 授業（教科）やテストなど学習に関する目標を書きましょう。

○ そのために、どのように行動するかを書きましょう。

2 学級の活動や係活動、生徒会、委員会活動などに関する目標を書きましょう。

○ そのために、どのように行動するかを書きましょう。

3 他者に対して心掛けたいことを書きましょう。

4 部活動や学校外（家、習い事など）の活動に関する目標を書きましょう。

先生より

保護者より



中学1年生用

○ 1年の始めと終わりに、自分の気持ちや行動を振り返り、一番近い番号に○をつけます。 (4 : できた、3 : まあまあできた、2 : あまりできなかった、1 : できなかった)

1	他者の意見を聞くとき、その人の考えや気持ちを受け止めようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- ----- -----			
2	自分の考えや気持ちを伝えるために、相手が理解しやすいように工夫しようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- ----- -----			
3	自分から役割や仕事を見つけようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- ----- -----			
4	自分の役割や仕事を他者と協力したり分担したりしながら、行動しようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- ----- -----			
5	自分の興味・関心や長所・短所などについて、理解しようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- ----- -----			
6	気持ちが落ち込んでいるときや気持ちが進まないときでも、自分がすべきことに取り組もうとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- ----- -----			
7	不得意なことや苦手なことに対しても、自分のこととして取り組もうとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- ----- -----			
8	学習や学校行事などの取組みに対して、問題や分からないことが生じたとき、自分で解決しようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- ----- -----			
9	分からないことがあるとき、人に尋ねたり資料や情報を収集、活用して、自分で調べようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- ----- -----			
10	学習や学校行事などの取組みに対して、見通しをもって計画的に進めようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- ----- -----			
11	同じ問題を繰り返さないように、工夫や改善をしようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- ----- -----			
12	学ぶことや働くことの意義について、考えようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- ----- -----			
13	学習や学校行事などの取組みに対して、具体的な目標やその実現に向けた計画を立てようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- ----- -----			
14	将来の目標に向け、生活習慣の改善、学習や学校行事などの取組みに対して、努力しようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- ----- -----			
15	学校で学んでいることと自分の将来とのつながりを感じますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- ----- -----			

今の自分ってどんな人

1 私の長所や興味のあること、得意なことなどを書きましょう。

2 私の短所や直したいところ、苦手なことなどを書きましょう。

なりたい自分になるためにがんばったこと

1 授業（教科）やテストなど、学習に関してがんばったこと、できるようになったこと
を書きましょう。

2 学級の活動や係活動、生徒会、委員会活動などに関して、がんばったこと、できる
ようになったことを書きましょう。

3 学校行事に関して、がんばったことを書きましょう。

4 体験活動に関して、がんばったことを書きましょう。

5 他者に対して心掛けたことを書きましょう。

6 部活動や学校外（家、習い事など）の活動でがんばったこと、できるようになった
ことを書きましょう。

1年間の思い出

- 1年間の経験や体験の中で、最も思い出に残ったことを書きましょう。

体験活動(宿泊活動など)で学んだこと

- 体験活動を通して、最も自分が成長したと感じることを書きましょう。

やり残したこと

- 達成できなかった努力や目標、時間不足となった計画などを書きましょう。

なりたい自分や就きたい職業に対する気持ちの変化

- この1年間をとおして、「なりたい自分」「就きたい職業」に対する自分の気持ちや考え方の変化を書きましょう。

担任より

保護者より



今の自分ってどんな人

1 私の長所や興味のあること、得意なことなどを書きましょう。

2 私の短所や直したいところ、苦手なことなどを書きましょう。

こんな自分になりたい こんな職業に就きたい

○ どんな人になりたいか、どんな仕事をしたいかを書きましょう。

なりたい自分になるための目標

1 授業（教科）やテストなど学習に関する目標を書きましょう。

○ そのために、どのように行動するかを書きましょう。

2 学級の活動や係活動、生徒会、委員会活動などに関する目標を書きましょう。

○ そのために、どのように行動するかを書きましょう。

3 学校行事に関する目標を書きましょう。

4 他者に対して心掛けたいことを書きましょう。

5 部活動や学校外（家、習い事など）の活動に関する目標を書きましょう。



先生より

保護者より

○ 1年の始めと終わりに、自分の気持ちや行動を振り返り、一番近い番号に○をつけます。
 しょう。(4:できた、3:まあまあできた、2:あまりできなかった、1:できなかった)

1	他者の意見を聞くとき、その人の考えや気持ちを受け止めようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
2	自分の考えや気持ちを伝えるために、相手が理解しやすいように工夫しようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
3	自分から役割や仕事を見つけようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
4	自分の役割や仕事を他者と協力したり分担したりしながら、行動しようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
5	自分の興味・関心や長所・短所などについて、理解しようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
6	気持ちが落ち込んでいるときや気持ちが進まないときでも、自分がすべきことに取り組もうとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
7	不得意なことや苦手なことに対しても、自分のこととして取り組もうとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
8	学習や学校行事などの取組みに対して、問題や分からないことが生じたとき、自分で解決しようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
9	分からないことがあるとき、人に尋ねたり資料や情報を収集、活用して、自分で調べようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
10	学習や学校行事などの取組みに対して、見通しをもって計画的に進めようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
11	同じ問題を繰り返さないように、工夫や改善をしようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
12	学ぶことや働くことの意義について、考えようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
13	学習や学校行事などの取組みに対して、具体的な目標やその実現に向けた計画を立てようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
14	将来の目標に向け、生活習慣の改善、学習や学校行事などの取組みに対して、努力しようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
15	学校で学んでいることと自分の将来とのつながりを感じますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1

今の自分ってどんな人

1 私の長所や興味のあること、得意なことなどを書きましょう。

2 私の短所や直したいところ、苦手なことなどを書きましょう。

なりたい自分になるためにがんばったこと

1 授業（教科）やテストなど、学習に関してがんばったこと、できるようになったこと
を書きましょう。

2 学級の活動や係活動、生徒会、委員会活動などに関して、がんばったこと、できる
ようになったことを書きましょう。

3 学校行事に関して、がんばったことを書きましょう。

4 体験活動に関して、がんばったことを書きましょう。

5 他者に対して心掛けたことを書きましょう。

6 部活動や学校外（家、習い事など）の活動でがんばったこと、できるようになった
ことを書きましょう。

1年間の思い出

- 1年間の経験や体験の中で、最も思い出に残ったことを書きましょう。

やり残したこと

- 達成できなかった努力や目標、時間不足となった計画などを書きましょう。

なりたい自分や就きたい職業に対する気持ちの変化

- この1年間をとおして、「なりたい自分」「就きたい職業」に対する自分の気持ちや考え方の変化を書きましょう。

希望する進路

- 中学生最後の1年間に向けて、進学の場合、どの学校にどのような試験で臨むのか、就職の場合、どのような職業を目指すのか、分かる範囲で書きましょう。

(例：県立〇〇高校 推薦入試、県立□□高校 一般入試、△△高校 専願入試など)

担任より

保護者より



今の自分ってどんな人

1 私の長所や興味のあること、得意なことなどを書きましょう。

2 私の短所や直したいところ、苦手なことなどを書きましょう。

こんな自分になりたい こんな職業に就きたい

○ どんな人になりたいか、どんな仕事をしたいかを書きましょう。

なりたい自分になるための目標

1 授業（教科）やテストなど学習に関する目標を書きましょう。

○ そのために、どのように行動するかを書きましょう。

2 学級の活動や係活動、生徒会、委員会活動などに関する目標を書きましょう。

○ そのために、どのように行動するかを書きましょう。

3 学校行事に関する目標を書きましょう。

4 他者に対して心掛けたいことを書きましょう。

5 部活動や学校外（家、習い事など）の活動に関する目標を書きましょう。



先生より

保護者より

中学3年生用

○ 1年の始めと終わりに、自分の気持ちや行動を振り返り、一番近い番号に○をつけます。
 (4 : できた、3 : まあまあできた、2 : あまりできなかった、1 : できなかった)

1	他者の意見を聞くと、その人の考えや気持ちを受け止めようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- -----			
2	自分の考えや気持ちを伝えるために、相手が理解しやすいように工夫しようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- -----			
3	自分から役割や仕事を見つけようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- -----			
4	自分の役割や仕事を他者と協力したり分担したりしながら、行動しようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- -----			
5	自分の興味・関心や長所・短所などについて、理解しようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- -----			
6	気持ちが落ち込んでいるときや気持ちが進まないときでも、自分がすべきことに取り組もうとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- -----			
7	不得意なことや苦手なことに対しても、自分のこととして取り組もうとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- -----			
8	学習や学校行事などの取組みに対して、問題や分からないことが生じたとき、自分で解決しようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- -----			
9	分からないことがあるとき、人に尋ねたり資料や情報を収集、活用して、自分で調べようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- -----			
10	学習や学校行事などの取組みに対して、見通しをもって計画的に進めようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- -----			
11	同じ問題を繰り返さないように、工夫や改善をしようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- -----			
12	学ぶことや働くことの意義について、考えようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- -----			
13	学習や学校行事などの取組みに対して、具体的な目標やその実現に向けた計画を立てようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- -----			
14	将来の目標に向け、生活習慣の改善、学習や学校行事などの取組みに対して、努力しようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- -----			
15	学校で学んでいることと自分の将来とのつながりを感じますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- -----			

今の自分ってどんな人

1 私の長所や興味のあること、得意なことなどを書きましょう。

2 私の短所や直したいところ、苦手なことなどを書きましょう。

なりたい自分になるためにがんばったこと

1 授業（教科）やテストなど、学習に関してがんばったこと、できるようになったこと
を書きましょう。

2 学級の活動や係活動、生徒会、委員会活動などに関して、がんばったこと、できる
ようになったことを書きましょう。

3 学校行事に関して、がんばったことを書きましょう。

4 体験活動に関して、がんばったことを書きましょう。

5 他者に対して心掛けたことを書きましょう。

6 部活動や学校外（家、習い事など）の活動でがんばったこと、できるようになった
ことを書きましょう。

1年間の思い出

○ 1年間の経験や体験の中で、最も思い出に残ったことを書きましょう。

やり残したこと

○ 達成できなかった努力や目標、時間不足となった計画などを書きましょう。

高校の体験入学やその他の体験活動で学んだこと

○ 高校の体験入学などを体験して、新たに芽生えた目標などを書きましょう。

なりたい自分や就きたい職業に対する気持ちの変化

○ この1年間をとおして、「なりたい自分」「就きたい職業」に対する自分の気持ちや考え方の変化を書きましょう。

希望する進路とその理由

希望する進路（進学、就職）

理由

試験等の種類

担任より

保護者より



中学 3 年生用

職場体験活動に向けた準備をしよう

(活動前)

○ 目標や目的を書きましょう。

○ 事業所名と業種を書きましょう。

事業所名： _____ 業種： _____

○ 体験する内容を書きましょう。

○ 働くことはどのようなことだと思うかを書きましょう。

○ 職場体験活動の中で、自分の良さや強みをどのように生かしたいかを書きましょう。

良さ・強み： _____

生かしたいところ： _____

職場体験活動で学んだことを振り返ろう！

(活動後)

○ 嬉しかった場面やできごと、自信がついたことなどを書きましょう。

○ 自分が成長したところ、新たな一面が発見できたところについて書きましょう。

○ 働くことについて、どのように考えるようになりましたか。

○ 働くことについて、どのように考えるようになりましたか。

○ 将来仕事につくとき、どのような気持ちで仕事に就きたいと思いましたか。

○ これからの自分の進路や将来について、どのように考えるようになりましたか。

修学旅行に向けた準備をしよう

(活動前)

○ 目標を書きましょう。

☆班の目標

☆自分の役割

○ 目標を達成するために準備することを書きましょう。

○ 特に体験したいこと、その理由を書きましょう。

修学旅行で学んだことを振り返ろう

(活動後)

○ 嬉しかったこと、自信がついたことなどを書きましょう。

○ 心に残った体験を書きましょう。

○ 自分が成長したと思うことを書きましょう。

○ 修学旅行の体験を踏まえて、今後の生活に生かしていきたいことを書きましょう。

学校行事（体育祭や文化祭など）に向けた準備をしよう

（活動前）

○ この学校行事の目標を書きましょう。

☆クラスの目標

☆班の目標

☆自分の役割

○ この学校行事の目標を達成するために準備することを書きましょう。

○ この学校行事で特に体験したいこと、その理由を書きましょう。

学校行事（体育祭や文化祭など）で学んだことを振り返ろう

（活動後）

○ この学校行事で、嬉しかったこと、自信がついたことなどを書きましょう。

○ この学校行事で、心に残った体験を書きましょう。

○ この学校行事を終えて、自分が成長したと思うことを書きましょう。

○ この学校行事の体験を踏まえて、今後の生活に生かしていきたいことを書きましょう。

下記の「基礎的・汎用的能力」「社会人基礎力」を参考に、1年間で身に付けたい能力を記入してください。

これまでに身に付いている能力 (自信や自覚のある能力)	これから身に付けたい能力

○ キャリア教育における「基礎的・汎用的能力」(文部科学省)

◇ 人間関係形成・社会形成能力

「人間関係形成・社会形成能力」は、多様な他者の考えや立場を理解し、相手の意見を聴いて自分の考えを正確に伝えることができるとともに、自分の置かれている状況を受け止め、役割を果たしつつ他者と協力・協働して社会に参画し、今後の社会を積極的に形成することができる力である。

この能力は、社会とのかかわりの中で生活し仕事をしていく上で、基礎となる能力である。特に、価値の多様化が進む現代社会においては、性別、年齢、個性、価値観等の多様な人材が活躍しており、様々な他者を認めつつ協働していく力が必要である。また、変化の激しい今日においては、既存の社会に参画し、適応しつつ、必要であれば自ら新たな社会を創造・構築していくことが必要である。さらに、人や社会とのかかわりは、自分に必要な知識や技能、能力、態度を気付かせてくれるものでもあり、自らを育成する上でも影響を与えるものである。具体的な要素としては、例えば、他者の個性を理解する力、他者に働きかける力、コミュニケーション・スキル、チームワーク、リーダーシップ等が挙げられる。

◇ 自己理解・自己管理能力

「自己理解・自己管理能力」は、自分が「できること」「意義を感じること」「したいこと」について、社会との相互関係を保ちつつ、今後の自分自身の可能性を含めた肯定的な理解に基づき主体的に行動すると同時に、自らの思考や感情を律し、かつ、今後の成長のために進んで学ぼうとする力である。

この能力は、子どもや若者の自信や自己肯定感の低さが指摘される中、「やればできる」と考えて行動できる力である。また、変化の激しい社会にあって多様な他者との協力や協働が求められている中では、自らの思考や感情を律する力や自らを研鑽させる力がますます重要である。これらは、キャリア形成や人間関係形成における基盤となるものであり、とりわけ自己理解能力は、生涯にわたり多様なキャリアを形成する過程で常に深めていく必要がある。具体的な要素としては、例えば、自己の役割の理解、前向きに考える力、自己の動機付け、忍耐力、ストレスマネジメント、主体的行動等が挙げられる。

◇ 課題対応能力

「課題対応能力」は、仕事をする上での様々な課題を発見・分析し、適切な計画を立ててその課題を処理し、解決することができる力である。

この能力は、自らが行うべきことに意欲的に取り組む上で必要なものである。また、知識基盤社会の到来やグローバ

「基礎的・汎用的能力」

人間関係形成・
社会形成能力

自己理解・
自己管理能力

課題対応能力

キャリアプランニング能力

高校生1年生用

ル化等を踏まえ、従来の考え方や方法にとらわれずに物事を前に進めていくために必要な力である。さらに、社会の情報化に伴い、情報及び情報手段を主体的に選択し活用する力を身に付けることも重要である。具体的な要素としては、情報の理解・選択・処理等、本質の理解、原因の追究、課題発見、計画立案、実行力、評価・改善等が挙げられる。

◇ キャリアプランニング能力

「キャリアプランニング能力」は、「働くこと」の意義を理解し、自らが果たすべき様々な立場や役割との関連を踏まえて「働くこと」を位置付け、多様な生き方に関する様々な情報を適切に取捨選択・活用しながら、自ら主体的に判断してキャリアを形成していく力である。

この能力は、社会人・職業人として生活していくために生涯にわたって必要となる能力である。具体的な要素としては、例えば、学ぶこと・働くことの意義や役割の理解、多様性の理解、将来設計、選択、行動と改善等が挙げられる。



○ 「社会人基礎力」（経済産業省）

3つの力	12の要素	定義	発揮できた例
（前に踏み出す力）	主体性	物事に進んで取り組む力	自分がやるべきことは何かを見極め、自発的に取り組むことができる 自分の強み・弱みを把握し、困難なことでも自信を持って取り組むことができる 自分なりに判断し、他者に流されず行動できる
	働きかけ力	他人に働きかけ巻き込む力	相手を納得させるために、協力することの必然性（意義、理由、内容など）を伝えることができる 状況に応じて効果的に巻き込むための手段を活用することができる 周囲の人を動かして目標を達成するパワーを持って働きかけている
	実行力	目標を設定し確実に行動する力	小さな成果に喜びを感じ、目標達成に向かって粘り強く取り組み続けることができる 失敗を恐れずに、とにかくやってみようとする果敢さを持って、取り組むことができる 強い意志を持ち、困難な状況から逃げずに取り組み続けることができる
（考え抜く力）	課題発見力	現状を分析し目的や課題を明らかにする力	成果のイメージを明確にして、その実現のために現段階でなすべきことを的確に把握できる 現状を正しく認識するための情報収集や分析ができる 課題を明らかにするために、他者の意見を積極的に求めている
	計画力	課題の解決に向けたプロセスを明らかにし準備する力	作業のプロセスを明らかにして優先順位をつけ、実現性の高い計画を立てられる 常に計画と進捗状況の違いに留意することができる 進捗状況や不測の事態に合わせて、柔軟に計画を修正できる
	創造力	新しい価値を生み出す力	複数のもの（もの、考え方、技術等）を組み合わせ、新しいものを作り出すことができる 従来の常識や発想を転換し、新しいものや解決策を作り出すことができる 成功イメージを常に意識しながら、新しいものを生み出すためのヒントを探している
（チームで働く力）	発信力	自分の意見を分かりやすく伝える力	事例や客観的なデータ等を用いて、具体的に分かりやすく伝えることができる 聞き手がどのような情報を求めているかを理解して伝えることができる 話そうとすることを自分なりに十分に理解して伝えている
	傾聴力	相手の意見を丁寧に聴く力	内容の確認や質問等を行いながら、相手の意見を正確に理解することができる 相槌や共感等により、相手に話しやすい状況を作ることができる 相手の話を素直に聞くことができる
	柔軟性	意見の違いや立場の違いを理解する力	自分の意見を持ちながら、他人の良い意見も共感を持って受け入れることができる 相手がなぜそのように考えるかを、相手の気持ちになって理解することができる 立場の異なる相手の背景や事情を理解することができる
	状況把握力	自分と周囲の人々や物事との関係性を理解する力	周囲から期待されている自分の役割を把握して、行動することができる 自分でできること・他人ができることを的確に判断して行動することができる 周囲の人の状況（人間関係、忙しさ等）に配慮して、良い方向へ向かうよう行動することができる
	規律性	社会のルールや人との約束を守る力	相手に迷惑をかけないよう、最低限守らなければならないルールや約束・マナーを理解している 相手に迷惑をかけたとき、適切な行動をとることができる 規律や礼儀が特に求められる場面では、粗相のないように正しくふるまうことができる
	ストレスコントロール力	ストレスの発生源に対応する力	ストレスの原因を見つけて、自分で、または他人の力を借りてでも取り除くことができる 他人に相談したり、別のことに取組んだりする等により、ストレスを一時的に緩和できる ストレスを感じることは一過性、または当然のことと考え、重く受け止めすぎないようにしている

自分の進路（生き方や将来設計など）

○ 自分の将来をイメージして、どのような進路を選択したいのかを書きましょう。

進路を実現するための目標

1 教科（授業）やテストなど学習に関する目標

2 学校行事（体育祭・文化祭など）に関する目標

3 ホームルーム活動や生徒会・委員会活動、部活動に関する目標

4 将来に役立てるために取得したい資格や検定

先生より

保護者より

高校生1年生用

○ 1年の始めと終わりに、自分の気持ちや行動を振り返り、一番近い番号に○をつけます。
 (4 : できた、3 : まあまあできた、2 : あまりできなかった、1 : できなかった)

1	他者の意見を聞くと、その人の考えや気持ちを受け止めようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
2	自分の考えや気持ちを伝えるために、相手が理解しやすいように工夫しようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
3	自分から役割や仕事を見つけようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
4	自分の役割や仕事を他者と協力したり分担したりしながら、行動しようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
5	自分の興味・関心や長所・短所などについて、理解しようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
6	気持ちが落ち込んでいるときや気持ちが進まないときでも、自分がすべきことに取り組もうとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
7	不得意なことや苦手なことに対しても、自分のこととして取り組もうとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
8	学習や学校行事などの取組みに対して、問題や分からないことが生じたとき、自分で解決しようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
9	分からないことがあるとき、人に尋ねたり資料や情報を収集、活用して、自分で調べようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
10	学習や学校行事などの取組みに対して、見通しをもって計画的に進めようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
11	同じ問題を繰り返さないように、工夫や改善をしようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
12	学ぶことや働くことの意義について、考えようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
13	学習や学校行事などの取組みに対して、具体的な目標やその実現に向けた計画を立てようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
14	将来の目標に向け、生活習慣の改善、学習や学校行事などの取組みに対して、努力しようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
15	学校で学んでいることと自分の将来とのつながりを感じますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1

1年間で身に付いた能力

「基礎的・汎用的能力」「社会人基礎力」を参考に記入してください。

能力	身に付いた場面

生き方や将来設計など自分の進路に対する考え方の変化

目標の振り返り

◆ 教科（授業）やテストなど学習の状況

◆ 学校行事（体育祭・文化祭など）の状況

◆ ホームルーム活動や生徒会・委員会活動、部活動などの状況

◆ キャリア教育で学んだこと

◆ 取得した資格や検定

希望する進路（就職、進学）とその理由

希望する進路

理由

担任より

保護者より

下記の「基礎的・汎用的能力」「社会人基礎力」を参考に、1年間で身に付けたい能力を記入してください。

これまでに身に付いている能力 (自信や自覚のある能力)	これから身に付けたい能力

○ キャリア教育における「基礎的・汎用的能力」(文部科学省)

◇ 人間関係形成・社会形成能力

「人間関係形成・社会形成能力」は、多様な他者の考えや立場を理解し、相手の意見を聴いて自分の考えを正確に伝えることができるとともに、自分の置かれている状況を受け止め、役割を果たしつつ他者と協力・協働して社会に参画し、今後の社会を積極的に形成することができる力である。

この能力は、社会とのかかわりの中で生活し仕事をしていく上で、基礎となる能力である。特に、価値の多様化が進む現代社会においては、性別、年齢、個性、価値観等の多様な人材が活躍しており、様々な他者を認めつつ協働していく力が必要である。また、変化の激しい今日においては、既存の社会に参画し、適応しつつ、必要であれば自ら新たな社会を創造・構築していくことが必要である。さらに、人や社会とのかかわりは、自分に必要な知識や技能、能力、態度を気付かせてくれるものでもあり、自らを育成する上でも影響を与えるものである。具体的な要素としては、例えば、他者の個性を理解する力、他者に働きかける力、コミュニケーション・スキル、チームワーク、リーダーシップ等が挙げられる。

◇ 自己理解・自己管理能力

「自己理解・自己管理能力」は、自分が「できること」「意義を感じること」「したいこと」について、社会との相互関係を保ちつつ、今後の自分自身の可能性を含めた肯定的な理解に基づき主体的に行動すると同時に、自らの思考や感情を律し、かつ、今後の成長のために進んで学ぼうとする力である。

この能力は、子どもや若者の自信や自己肯定感の低さが指摘される中、「やればできる」と考えて行動できる力である。また、変化の激しい社会にあって多様な他者との協力や協働が求められている中では、自らの思考や感情を律する力や自らを研鑽させる力がますます重要である。これらは、キャリア形成や人間関係形成における基盤となるものであり、とりわけ自己理解能力は、生涯にわたり多様なキャリアを形成する過程で常に深めていく必要がある。具体的な要素としては、例えば、自己の役割の理解、前向きに考える力、自己の動機付け、忍耐力、ストレスマネジメント、主体的行動等が挙げられる。

◇ 課題対応能力

「課題対応能力」は、仕事をする上での様々な課題を発見・分析し、適切な計画を立ててその課題を処理し、解決することができる力である。

この能力は、自らが行うべきことに意欲的に取り組む上で必要なものである。また、知識基盤社会の到来やグローバ

「基礎的・汎用的能力」

人間関係形成・
社会形成能力

自己理解・
自己管理能力

課題対応能力

キャリアプランニング能力

高校2年生用

ル化等を踏まえ、従来の考え方や方法にとらわれずに物事を前に進めていくために必要な力である。さらに、社会の情報化に伴い、情報及び情報手段を主体的に選択し活用する力を身に付けることも重要である。具体的な要素としては、情報の理解・選択・処理等、本質の理解、原因の追究、課題発見、計画立案、実行力、評価・改善等が挙げられる。

◇ キャリアプランニング能力

「キャリアプランニング能力」は、「働くこと」の意義を理解し、自らが果たすべき様々な立場や役割との関連を踏まえて「働くこと」を位置付け、多様な生き方に関する様々な情報を適切に取捨選択・活用しながら、自ら主体的に判断してキャリアを形成していく力である。

この能力は、社会人・職業人として生活していくために生涯にわたって必要となる能力である。具体的な要素としては、例えば、学ぶこと・働くことの意義や役割の理解、多様性の理解、将来設計、選択、行動と改善等が挙げられる。



○ 「社会人基礎力」(経済産業省)

3つの力	12の要素	定義	発揮できた例
前 (前に踏み出す力)	主体性	物事に進んで取り組む力	自分がやるべきことは何かを見極め、自発的に取り組むことができる 自分の強み・弱みを把握し、困難なことでも自信を持って取り組むことができる 自分なりに判断し、他者に流されず行動できる
	働きかけ力	他人に働きかけ巻き込む力	相手を納得させるために、協力することの必然性(意義、理由、内容など)を伝えることができる 状況に応じて効果的に巻き込むための手段を活用することができる 周囲の人を動かして目標を達成するパワーを持って働きかけている
	実行力	目標を設定し確実に行動する力	小さな成果に喜びを感じ、目標達成に向かって粘り強く取り組み続けることができる 失敗を恐れずに、とにかくやってみようとする果敢さを持って、取り組むことができる 強い意志を持ち、困難な状況から逃げずに取り組み続けることができる
考 (考え抜く力)	課題発見力	現状を分析し目的や課題を明らかにする力	成果のイメージを明確にして、その実現のために現段階でなすべきことを的確に把握できる 現状を正しく認識するための情報収集や分析ができる 課題を明らかにするために、他者の意見を積極的に求めている
	計画力	課題の解決に向けたプロセスを明らかにし準備する力	作業のプロセスを明らかにして優先順位をつけ、実現性の高い計画を立てられる 常に計画と進捗状況の違いに留意することができる 進捗状況や不測の事態に合わせて、柔軟に計画を修正できる
	創造力	新しい価値を生み出す力	複数のもの(もの、考え方、技術等)を組み合わせ、新しいものを作り出すことができる 従来の常識や発想を転換し、新しいものや解決策を作り出すことができる 成功イメージを常に意識しながら、新しいものを生み出すためのヒントを探している
チ (チームで働く力)	発信力	自分の意見を分かりやすく伝える力	事例や客観的なデータ等を用いて、具体的に分かりやすく伝えることができる 聞き手がどのような情報を求めているかを理解して伝えることができる 話そうとすることを自分なりに十分に理解して伝えている
	傾聴力	相手の意見を丁寧に聴く力	内容の確認や質問等を行いながら、相手の意見を正確に理解することができる 相槌や共感等により、相手に話しやすい状況を作ることができる 相手の話を素直に聞くことができる
	柔軟性	意見の違いや立場の違いを理解する力	自分の意見を持ちながら、他人の良い意見も共感を持って受け入れることができる 相手がなぜそのように考えるかを、相手の気持ちになって理解することができる 立場の異なる相手の背景や事情を理解することができる
	状況把握力	自分と周囲の人々や物事との関係性を理解する力	周囲から期待されている自分の役割を把握して、行動することができる 自分のできること・他人ができることを的確に判断して行動することができる 周囲の人の状況(人間関係、忙しさ等)に配慮して、良い方向へ向かうよう行動することができる
	規律性	社会のルールや人との約束を守る力	相手に迷惑をかけないよう、最低限守らなければならないルールや約束・マナーを理解している 相手に迷惑をかけたとき、適切な行動をとることができる 規律や礼儀が特に求められる場面では、粗相のないように正しくふるまうことができる
	ストレスコントロール力	ストレスの発生源に対応する力	ストレスの原因を見つけて、自力で、または他人の力を借りても取り除くことができる 他人に相談したり、別のことに取組んだりする等により、ストレスを一時的に緩和できる ストレスを感じることは一過性、または当然のことと考え、重く受け止めすぎないようにしている

自分の進路（生き方や将来設計など）

○ 自分の将来をイメージして、どのような進路を選択したいのかを書きましょう。

進路を実現するための目標

1 教科（授業）やテストなど学習に関する目標

2 学校行事（体育祭・文化祭など）に関する目標

3 ホームルーム活動や生徒会・委員会活動、部活動に関する目標

4 将来に役立てるために取得したい資格や検定

先生より

保護者より

高校2年生用

○ 1年の始めと終わりに、自分の気持ちや行動を振り返り、一番近い番号に○をつけます。 (4 : できた、3 : まあまあできた、2 : あまりできなかった、1 : できなかった)

1	他者の意見を聞くと、その人の考えや気持ちを受け止めようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
2	自分の考えや気持ちを伝えるために、相手が理解しやすいように工夫しようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
3	自分から役割や仕事を見つけようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
4	自分の役割や仕事を他者と協力したり分担したりしながら、行動しようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
5	自分の興味・関心や長所・短所などについて、理解しようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
6	気持ちが落ち込んでいるときや気持ちが進まないときでも、自分がすべきことに取り組もうとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
7	不得意なことや苦手なことに対しても、自分のこととして取り組もうとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
8	学習や学校行事などの取組みに対して、問題や分からないことが生じたとき、自分で解決しようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
9	分からないことがあるとき、人に尋ねたり資料や情報を収集、活用して、自分で調べようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
10	学習や学校行事などの取組みに対して、見通しをもって計画的に進めようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
11	同じ問題を繰り返さないように、工夫や改善をしようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
12	学ぶことや働くことの意義について、考えようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
13	学習や学校行事などの取組みに対して、具体的な目標やその実現に向けた計画を立てようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
14	将来の目標に向け、生活習慣の改善、学習や学校行事などの取組みに対して、努力しようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1
15	学校で学んでいることと自分の将来とのつながりを感じますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	4	3	2	1

1年間で身に付いた能力

「基礎的・汎用的能力」「社会人基礎力」を参考に記入してください。

能力	身に付いた場面

生き方や将来設計など自分の進路に対する考え方の変化

目標の振り返り

◆ 教科（授業）やテストなど学習の状況

◆ 学校行事（体育祭・文化祭など）の状況

◆ ホームルーム活動や生徒会・委員会活動、部活動などの状況

◆ キャリア教育で学んだこと

◆ 取得した資格や検定

希望する進路（就職、進学）とその理由

希望する進路

理由

受験方法等

下記の「基礎的・汎用的能力」「社会人基礎力」を参考に、1年間で身に付けたい能力を記入してください。

これまでに身に付いている能力 (自信や自覚のある能力)	これから身に付けたい能力

○ キャリア教育における「基礎的・汎用的能力」(文部科学省)

◇ 人間関係形成・社会形成能力

「人間関係形成・社会形成能力」は、多様な他者の考えや立場を理解し、相手の意見を聴いて自分の考えを正確に伝えることができるとともに、自分の置かれている状況を受け止め、役割を果たしつつ他者と協力・協働して社会に参画し、今後の社会を積極的に形成することができる力である。

この能力は、社会とのかかわりの中で生活し仕事をしていく上で、基礎となる能力である。特に、価値の多様化が進む現代社会においては、性別、年齢、個性、価値観等の多様な人材が活躍しており、様々な他者を認めつつ協働していく力が必要である。また、変化の激しい今日においては、既存の社会に参画し、適応しつつ、必要であれば自ら新たな社会を創造・構築していくことが必要である。さらに、人や社会とのかかわりは、自分に必要な知識や技能、能力、態度を気付かせてくれるものでもあり、自らを育成する上でも影響を与えるものである。具体的な要素としては、例えば、他者の個性を理解する力、他者に働きかける力、コミュニケーション・スキル、チームワーク、リーダーシップ等が挙げられる。

◇ 自己理解・自己管理能力

「自己理解・自己管理能力」は、自分が「できること」「意義を感じること」「したいこと」について、社会との相互関係を保ちつつ、今後の自分自身の可能性を含めた肯定的な理解に基づき主体的に行動すると同時に、自らの思考や感情を律し、かつ、今後の成長のために進んで学ぼうとする力である。

この能力は、子どもや若者の自信や自己肯定感の低さが指摘される中、「やればできる」と考えて行動できる力である。また、変化の激しい社会にあって多様な他者との協力や協働が求められている中では、自らの思考や感情を律する力や自らを研鑽させる力がますます重要である。これらは、キャリア形成や人間関係形成における基盤となるものであり、とりわけ自己理解能力は、生涯にわたり多様なキャリアを形成する過程で常に深めていく必要がある。具体的な要素としては、例えば、自己の役割の理解、前向きに考える力、自己の動機付け、忍耐力、ストレスマネジメント、主体的行動等が挙げられる。

◇ 課題対応能力

「課題対応能力」は、仕事をする上での様々な課題を発見・分析し、適切な計画を立ててその課題を処理し、解決することができる力である。

この能力は、自らが行うべきことに意欲的に取り組む上で必要なものである。また、知識基盤社会の到来やグローバ

「基礎的・汎用的能力」

人間関係形成・
社会形成能力

自己理解・
自己管理能力

課題対応能力

キャリアプランニング能力

高校3年生用

ル化等を踏まえ、従来の考え方や方法にとらわれずに物事を前に進めていくために必要な力である。さらに、社会の情報化に伴い、情報及び情報手段を主体的に選択し活用する力を身に付けることも重要である。具体的な要素としては、情報の理解・選択・処理等、本質の理解、原因の追究、課題発見、計画立案、実行力、評価・改善等が挙げられる。

◇ キャリアプランニング能力

「キャリアプランニング能力」は、「働くこと」の意義を理解し、自らが果たすべき様々な立場や役割との関連を踏まえて「働くこと」を位置付け、多様な生き方に関する様々な情報を適切に取捨選択・活用しながら、自ら主体的に判断してキャリアを形成していく力である。

この能力は、社会人・職業人として生活していくために生涯にわたって必要となる能力である。具体的な要素としては、例えば、学ぶこと・働くことの意義や役割の理解、多様性の理解、将来設計、選択、行動と改善等が挙げられる。



○ 「社会人基礎力」(経済産業省)

3つの力	12の要素	定義	発揮できた例
前 (前に踏み出す力)	主体性	物事に進んで取り組む力	自分がやるべきことは何かを見極め、自発的に取り組むことができる 自分の強み・弱みを把握し、困難なことでも自信を持って取り組むことができる 自分なりに判断し、他者に流されず行動できる
	働きかけ力	他人に働きかけ巻き込む力	相手を納得させるために、協力することの必然性(意義、理由、内容など)を伝えることができる 状況に応じて効果的に巻き込むための手段を活用することができる 周囲の人を動かして目標を達成するパワーを持って働きかけている
	実行力	目標を設定し確実に行動する力	小さな成果に喜びを感じ、目標達成に向かって粘り強く取り組み続けることができる 失敗を恐れずに、とにかくやってみようとする果敢さを持って、取り組むことができる 強い意志を持ち、困難な状況から逃げずに取り組み続けることができる
シ (考える力)	課題発見力	現状を分析し目的や課題を明らかにする力	成果のイメージを明確にして、その実現のために現段階でなすべきことを的確に把握できる 現状を正しく認識するための情報収集や分析ができる 課題を明らかにするために、他者の意見を積極的に求めている
	計画力	課題の解決に向けたプロセスを明らかにし準備する力	作業のプロセスを明らかにして優先順位をつけ、実現性の高い計画を立てられる 常に計画と進捗状況の違いに留意することができる 進捗状況や不測の事態に合わせて、柔軟に計画を修正できる
	創造力	新しい価値を生み出す力	複数のもの(もの、考え方、技術等)を組み合わせ、新しいものを作り出すことができる 従来の常識や発想を転換し、新しいものや解決策を作り出すことができる 成功イメージを常に意識しながら、新しいものを生み出すためのヒントを探している
チ (チームで働く力)	発信力	自分の意見を分かりやすく伝える力	事例や客観的なデータ等を用いて、具体的に分かりやすく伝えることができる 聞き手がどのような情報を求めているかを理解して伝えることができる 話そうとすることを自分なりに十分に理解して伝えている
	傾聴力	相手の意見を丁寧に聴く力	内容の確認や質問等を行いながら、相手の意見を正確に理解することができる 相槌や共感等により、相手に話しやすい状況を作ることができる 相手の話を素直に聞くことができる
	柔軟性	意見の違いや立場の違いを理解する力	自分の意見を持ちながら、他人の良い意見も共感を持って受け入れることができる 相手がなぜそのように考えるかを、相手の気持ちになって理解することができる 立場の異なる相手の背景や事情を理解することができる
	状況把握力	自分と周囲の人々や物事との関係性を理解する力	周囲から期待されている自分の役割を把握して、行動することができる 自分のできること・他人ができることを的確に判断して行動することができる 周囲の人の状況(人間関係、忙しさ等)に配慮して、良い方向へ向かうよう行動することができる
	規律性	社会のルールや人との約束を守る力	相手に迷惑をかけないよう、最低限守らなければならないルールや約束・マナーを理解している 相手に迷惑をかけたとき、適切な行動をとることができる 規律や礼儀が特に求められる場面では、粗相のないように正しくふるまうことができる
	ストレスコントロール力	ストレスの発生源に対応する力	ストレスの原因を見つけて、自力で、または他人の力を借りても取り除くことができる 他人に相談したり、別のことに取組んだりする等により、ストレスを一時的に緩和できる ストレスを感じることは一過性、または当然のことと考え、重く受け止めすぎないようにしている

自分の進路（生き方や将来設計など）

○ 自分の将来をイメージして、どのような進路を選択したいのかを書きましょう。

進路を実現するための目標

1 教科（授業）やテストなど学習に関する目標

2 学校行事（体育祭・文化祭など）に関する目標

3 ホームルーム活動や生徒会・委員会活動、部活動に関する目標

4 将来に役立てるために取得したい資格や検定

先生より

保護者より

高校3年生用

○ 1年の始めと終わりに、自分の気持ちや行動を振り返り、一番近い番号に○をつけます。
（4：できた、3：まあまあできた、2：あまりできなかった、1：できなかった）

1	他者の意見を聞くと、その人の考えや気持ちを受け止めようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- -----			
2	自分の考えや気持ちを伝えるために、相手が理解しやすいように工夫しようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- -----			
3	自分から役割や仕事を見つけようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- -----			
4	自分の役割や仕事を他者と協力したり分担したりしながら、行動しようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- -----			
5	自分の興味・関心や長所・短所などについて、理解しようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- -----			
6	気持ちが落ち込んでいるときや気持ちが進まないときでも、自分がすべきことに取り組もうとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- -----			
7	不得意なことや苦手なことに対しても、自分のこととして取り組もうとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- -----			
8	学習や学校行事などの取組みに対して、問題や分からないことが生じたとき、自分で解決しようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- -----			
9	分からないことがあるとき、人に尋ねたり資料や情報を収集、活用して、自分で調べようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- -----			
10	学習や学校行事などの取組みに対して、見通しをもって計画的に進めようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- -----			
11	同じ問題を繰り返さないように、工夫や改善をしようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- -----			
12	学ぶことや働くことの意義について、考えようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- -----			
13	学習や学校行事などの取組みに対して、具体的な目標やその実現に向けた計画を立てようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- -----			
14	将来の目標に向け、生活習慣の改善、学習や学校行事などの取組みに対して、努力しようとしていますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- -----			
15	学校で学んでいることと自分の将来とのつながりを感じますか。	年度始	4	3	2	1
		年度末	----- ----- -----			

1年間で身に付いた能力

「基礎的・汎用的能力」「社会人基礎力」を参考に記入してください。

能力	身に付いた場面

目標の振り返り

◆ 教科（授業）やテストなど学習の状況

.....

◆ 学校行事（体育祭・文化祭など）の状況

.....

◆ ホームルーム活動や生徒会・委員会活動、部活動などの状況

.....

◆ キャリア教育で学んだこと

.....

◆ 取得した資格や検定

.....

希望または決定した進路（就職、進学）とその理由

希望または決定した進路	理由	受験方法等

30歳の私を想像しよう

担任より	保護者より
------	-------