

本教材は、高等専修学校におけるインターンシップを
「**体験して終わる」ものではなく、「振り返り、成長につなげる学び**」として位置づけることを目的に作成しています。

パワーポイントの本文は生徒向けテキストとして、
各スライドのノート欄は教員向けの指導書として活用できる構成としています。

また、本教材は、別途作成した「インターンシップ評価シート」と連動しており、
事前・事後の自己評価や目標設定、振り返りを通して、
生徒自身が**自分の変化や成長を実感できる設計**となっています。
テキスト・評価シート・教員指導書を一体的に活用することで、
高等専修学校におけるインターンシップが、
より意味のある学びの機会となることを目指しています。

TABLE OF CONTENTS

高等専修学校におけるインターンシップ体験教育プログラム

第1章　基本行動・マナー
第2章　学ぶ姿勢
第3章　協働性・コミュニケーション
第4章　感謝と謙虚な態度
第5章　責任感とは
まとめ　全体を振り返って

1

第1章

基本行動・マナー

インターンシップは普段の学校生活とは違い、社会の現場で実際に人と関わりながら学ぶ特別な経験です。初めて会う人たちと過ごす中で、どんなふうに見られているのか、自分では気づきにくいものです。
その中でも、最初の挨拶や時間の使い方、話し方などは、「この生徒はどんなふうに取り組むのだろう？」という印象につながりやすいポイントです。

第1章では、インターンシップ初日から安心して関係を築けるように、基本的な行動・振る舞いを3つの視点から確認してみましょう。



2

【この章のねらい】
この章は、インターンシップに入る前に
「この生徒は**安心して関われる人かどうか**」という**第一印象をつくる力**を育てるための導入章です。
挨拶・時間の使い方・話し方は、スキル以前に**人としての信頼の入口**になります。
ここで完璧なマナーを身につけさせることが目的ではなく、
社会では「うまくできるか」より
「丁寧に関わろうとする姿勢」が評価される
という価値観に、生徒が気づくことが最大のねらいです。

第1章

基本行動・マナー

1-1 初対面の人に自分から挨拶できていますか？

1-2 時間、ぎりぎりになっていませんか？

1-3 丁寧な言葉づかいができていますか？



3

1-1 初対面の人に自分から挨拶できていますか？

❖ 挨拶は信頼の入口　やりとりの最初の一歩 ❖

初めて会う人との関係は、たった一言の挨拶から始まります。

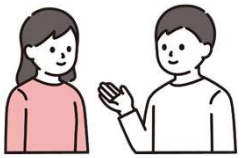
声の大きさよりも、

「自分から」

「相手の目を見て」

「笑顔で伝える」

ことが大切です。



「おはようございます」「よろしくお願いします」

この基本的な言葉が、職場の空気を和らげてくれます。

4

【つまずきやすいポイント】

・挨拶＝元気よく大きな声を出さないといけないと思い込み、緊張して動けなくなる

・恥ずかしさや不安で、目を合わせられず声が小さくなる

・自分では挨拶しているつもりでも、相手に伝わっていないことに気づきにくい

・挨拶が評価対象だと感じ、失敗したくなくて固まってしまう

→ 挨拶は「上手さ」ではなく、**相手に伝えようとする姿勢**が大切であることを繰り返し伝える。

1-1 初対面の人に自分から挨拶できていますか？

❖ うまく話すより“伝えようとする気持ち”が大切 ❖

自己紹介の場面などでは、緊張しても大丈夫。

大事なのは“伝えようという気持ち”です。

最初はうまくできなくても構いません。

一言でも自分から声をかけようとする姿勢が大切です。

少しずつ“自分から挨拶する”ことを目標にしていきましょう。



5

【教員の声かけ例】

NGワード

・「声が小さい」
・「ちゃんと挨拶しなさい」
・「もっと元気よく」

OKワード

・「今の挨拶、相手に“伝えよう”ってしてたね」
・「目を見てくれたの、すごくよかったよ」
・「大きさより“伝えようとする気持ち”が大事」

1-1 初対面の人に自分から挨拶できていますか？

❖ 挨拶のチェックポイント ❖

☐ 挨拶の声が相手にしっかり届くように意識できている？

☐ 目を見て、落ち着いた表情で伝えている？

☐ 名前を伝えるとき、はっきりと言えている？

☐ 「話しやすそうだな」と思ってもらえる雰囲気をつくれている？



ワンポイントアドバイス

うまく話すよりも、相手に“伝えようとする気持ち”を持つことが大事です。
少しずつ、心のこもった自分らしい挨拶の仕方を見つけていきましょう。

6

【1分ワーク】
問い：今日、学校で最初に話した人は誰でしたか？そのとき、どんな挨拶をしましたか？
→ 1人1人に言わせず、手を挙げさせたり、隣同士で30秒共有でOK。

1-2 時間、ぎりぎりになっていませんか？

❖ 10分前行動は準備力と信頼感のあらわれ ❖

“時間を守る”という行動は、その人への信頼感を
生み出します。

特に、インターンシップのような場面では、「早めに来て準備ができている」ことが、周囲に安心感を与えるポイントになります。時間に余裕があると、気持ちにもゆとりが生まれ、落ち着いて行動している印象にもつながります。

「5分前に準備」「10分前に到着」を意識するだけでも、周囲からの見え方は大きく変わります。そのうえで、自分自身も落ち着いて行動でき、忘れ物や焦りを防ぐなど、良いスタートを切るための備えにもなります。
早めの行動は、信頼される印象づくりにも、自分の安心にもつながる
一石二鳥の習慣です。



7

【つまずきやすいポイント】
・遅刻しなければいいと思っている
・早く来る意味がわからない
・準備が整っていないまま始まることに慣れてしまっている
・「時間に余裕をもつ」＝面倒くさいと思ってしまう
→ 時間を守るのは相手のためだけでなく、**自分が安心して動くための準備**だと伝える。

1-2 時間、ぎりぎりになっていませんか？

❖ 10分前行動ができるようになるための4ステップ ❖

【ステップ①】「何時に出るか」ではなく、「何時に着きたいか」から逆算する

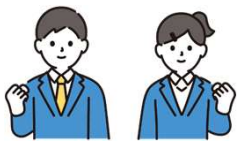
「〇時に家を出る」ではなく、「〇時に着いていたい」から考えるようにする。

例えば、8:30集合なら「8:20に到着」が目標。そのために何時に出るか逆算して動く。

【ステップ②】前日の夜に持ち物・服装準備、ルート確認を済ませておく

朝のバタバタを防ぐ最大のコツは、前日にすべて準備しておくこと。

荷物の確認、服の準備、地図や電車時間のチェックなどを前日のうちに済ませよう。



8

【教員の声かけ例】

NGワード

・「遅刻しなければいい」

・「時間は守りなさい」

OKワード

・「10分前って、自分のための時間なんだよ」

・「準備ができてる人って、安心して見えるよね」

・「早く来てる人は、信頼されやすい」

1-2 時間、ぎりぎりになっていませんか？

❖ 10分前行動ができるようになるための4ステップ ❖

【ステップ③】10分早く着いて、“落ち着く時間”を持つ

深呼吸したり、鏡で身だしなみをチェックしたり、資料を見返したりする余裕ができる。

バタバタと始まるより、静かに整えてスタートしたほうが集中力も上がる。

【ステップ④】時間を守ることで、信頼される存在になる

早く来ていると、「しっかりしているな」「任せても大丈夫だな」と思ってもらえる。

時間にルーズな人との違いは、見た目の印象だけでなく、“信頼の厚さ”そのもの。



9

【1分ワーク】

問い：もしも今より朝5分早く登校したら、何か変わりそうなことはありますか？

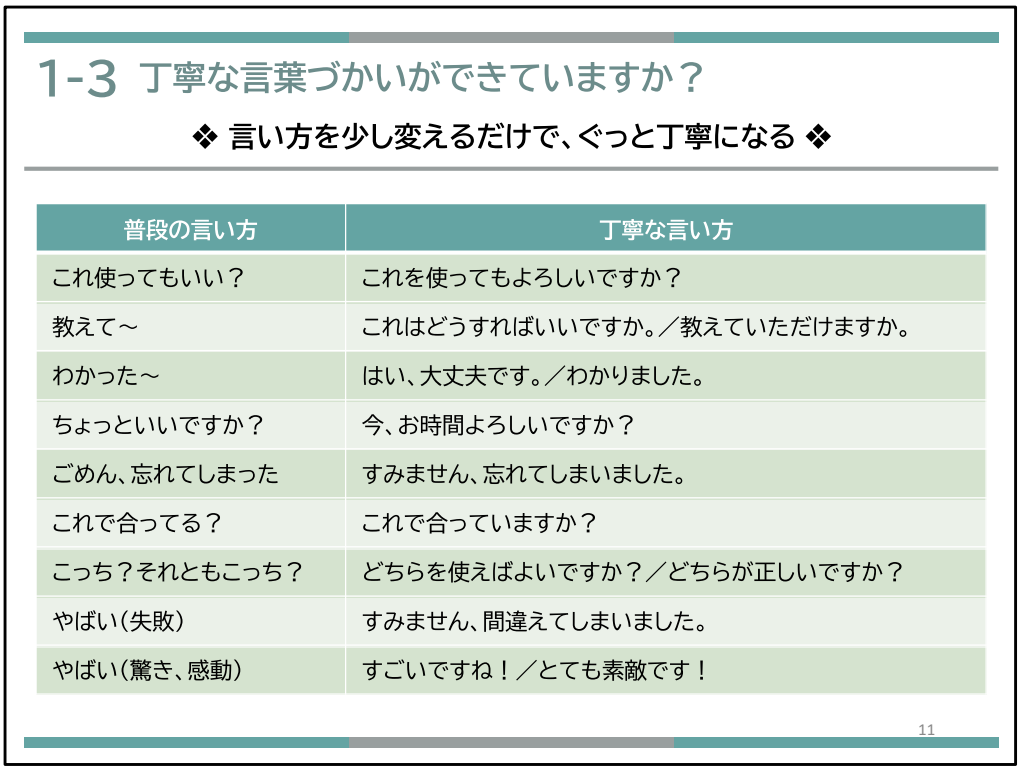
1-3 丁寧な言葉づかいができていますか？

❖ 丁寧な言葉づかいが信頼と安心につながる ❖

「です・ます」を使うだけでも、相手に丁寧な印象を与えることができます。
でも、インターンシップのような少しあらたまった場面では、もう一歩、相手への気づかいが伝わる話し方ができると、より安心してやりとりしてもらえるようになります。ここで言う「敬語」は、尊敬語や謙譲語を完璧に使うことではなく、
“失礼のないように話そう”という気持ちを、丁寧な言葉づかいで表すことを意味しています。
たとえば、「今、お時間よろしいですか？」「教えていただけますか？」といった言い方で、丁寧に話そうとする気持ちや、相手への気づかいがしっかり伝わります。
言葉づかいは、相手を思いやる“心づかい”のひとつ。
インターンシップでは、丁寧な話し方を意識することが、信頼や安心につながります。

10

【つまずきやすいポイント】
・敬語＝難しくて怖いものだと思い込む
・失敗したくなくて、話すのを避ける
・いつもの口調のまま話してしまう
・丁寧に話す意味がわからない
→ 丁寧な言葉づかいは、**相手を大事にしようとする気持ちの形**であることを伝える。



1-3 丁寧な言葉づかいができていますか？

❖ 言い方を少し変えるだけで、ぐっと丁寧になる ❖

普段の言い方	丁寧な言い方
これ使ってもいい？	これを使ってもよろしいですか？
教えて～	これはどうすればいいですか。／教えていただけますか。
わかった～	はい、大丈夫です。／わかりました。
ちょっといいですか？	今、お時間よろしいですか？
ごめん、忘れてしまった	すみません、忘れてしまいました。
これで合ってる？	これで合っていますか？
こっち？それともこっち？	どちらを使えばよいですか？／どちらが正しいですか？
やばい（失敗）	すみません、間違えてしまいました。
やばい（驚き、感動）	すごいですね！／とても素敵です！

11

【教員の声かけ例】

NGワード

・「敬語がなってない」

・「ちゃんとした言い方しなさい」

OKワード

・「今の言い方、相手を大事にしてる感じがするね」

・「その聞き方、すごく安心する」

・「丁寧に聞いてくれる人は、話しかけやすい」

第2章

学ぶ姿勢

インターンシップは「働くこと」や「社会のしくみ」を体験できる貴重な時間です。
この体験を通して、自分に合った仕事を見つけたり、自分の得意・不得意に気づいたりするチャンスでもあります。
しかし、すべてが楽しく、興味のあることばかりとは限りません。ときには苦手な作業や、意味がわかりにくいと感じる仕事に出会うこともあるでしょう。
そんなときに問われるのが、「どんなふうに向き合うか」という学ぶ姿勢です。

第2章では、目の前の仕事に対して前向きに取り組む力や、
工夫しながら学ぶ姿勢について、いくつかの視点から確認していきましょう。



12

【この章のねらい】
この章は、「やりたいこと」だけでなく、**やるべきことに向き合う力を育てる章**です。
インターンシップでは、楽しい作業・目立つ仕事ばかりではなく、
単調な作業、意味がわかりにくい仕事、苦手な作業にも出会います。
この章で育てたいのは、「好き・嫌い」ではなく、
・どんな作業にも**意味を見いだそうとする姿勢**
・言われたことだけで終わらず、**自分で考えて動こうとする意識**
です。
これは、**評価されるための態度ではなく、自分が困らずに働くための力**として伝えることがポイントです。

第2章

学ぶ姿勢

2-1 苦手な作業や、やりたくないことに向き合えていますか？

2-2 自分で考えて動けていますか？



2-1 苦手な作業や、やりたくないことに向き合えていますか？

❖ やってみようという姿勢が、自分を成長させるカギ ❖

インターンシップでは、自分の得意なことや好きなことばかりができるわけではありません。ときには「ちょっと面倒だな」「苦手だな」と感じる作業もあるかもしれません。

でも、社会では「やりたいこと」より「やるべきこと」に向き合うことの方が多くあります。そんなとき大切なのは、「できる・できない」ではなく、「やろうとする姿勢」です。黙々と作業に取り組む姿、わからないなりに工夫しようとする姿勢は、まわりにもしっかり伝わります。

誰かが見ていないときこそ、自分の姿勢が問われるチャンスです。

“やらされている”ではなく、“自分からやってみる”

―そんな意識を少しずつ持ってみましょう。

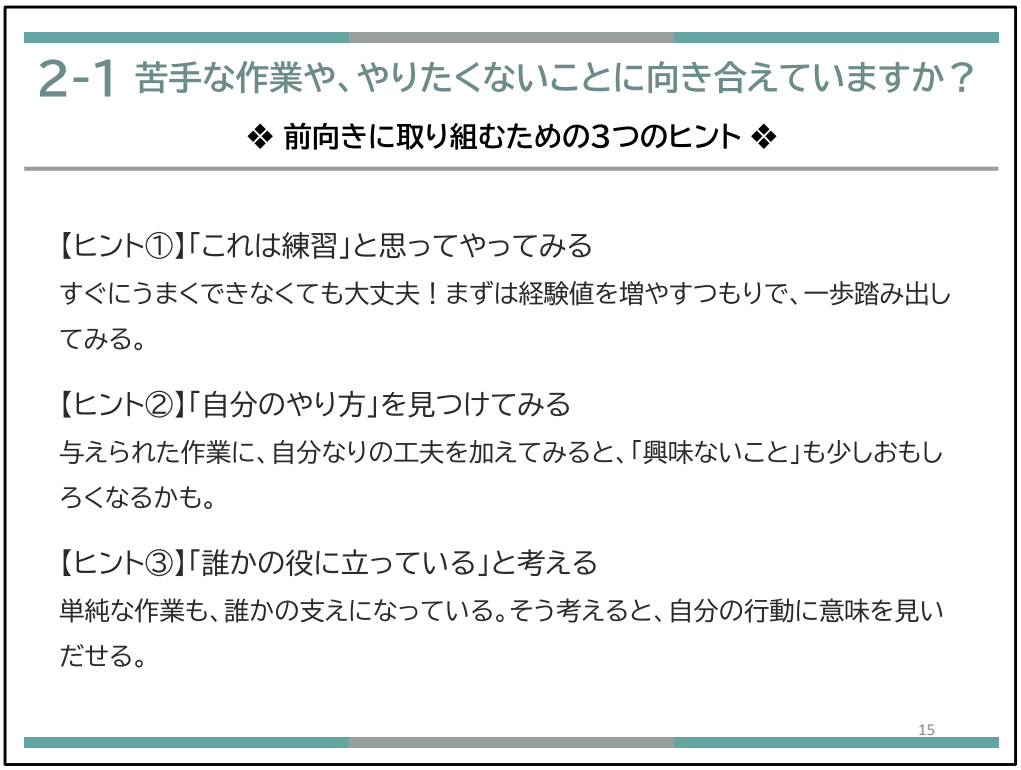


14

【つまずきやすいポイント】

・苦手＝やらなくていいと考えてしまう
・「どうせ評価されない」と投げやりになる
・最初からうまくできないと、すぐに諦めてしまう
・できない自分を責めすぎてしまう

→ **できるかどうかではなく、向き合おうとする姿勢を育てる章**であることを繰り返し伝える。



【教員の声かけ例】

NGワード

・「嫌でもやりなさい」
・「やる気の問題」
・「それくらいできるでしょ」

OKワード

・「これは“できるようになる途中”の練習だよ」
・「やろうとしてる姿がいいね」
・「うまくなくていい。続けることが大事」

2-1 苦手な作業や、やりたくないことに向き合えていますか？

❖ セルフチェックしてみよう ❖

普段の学校生活での自分を振り返ってみよう。

☐ 苦手なことでも、「やってみよう」と自分から取り組んでいる？

☐ 作業の意味や目的を考えながら、丁寧に取り組んでいる？

☐ まわりの人の役に立てるよう、前向きに動こうとしている？



ワンポイントアドバイス

前向きな姿勢は、技術よりも大切な“力”です。

「やらされる」から「自分からやってみる」へ。

ほんの少しの意識の変化が、大きな信頼につながります。

16

【1分ワーク】

問い：今までに「最初は苦手だったけど、今はできるようになったこと」はありますか？

→ 小さなことでもOK。隣同士で30秒共有。

2-2 自分で考えて動けていますか？

❖ “言われたことだけ”から“もう一歩先”へ ❖

インターンシップの最初は、指示を受けて動くことが多いと思います。
でも、仕事の中で少しずつ状況を見て、自分から動いてみることも大切です。
「次は何をすればいいかな？」「このやり方、もっとスムーズにできないかな？」と考えてみる。
そうした小さな工夫や気づきが、仕事への意欲や信頼にもつながっていきます。

たとえうまくいかなくても、「やってみよう」と思ったこと自体が立派な一歩です。

失敗を恐れず、小さなアイデアを形にしていく経験が、将来の大きな成長につながります。



17

【つまずきやすいポイント】
・言われたことだけやれば十分だと思い、まわりの様子に目を向けられない
・失敗が怖くて、自分の気づきや考えを出せない
・「正解」を探しすぎて動けなくなる
・工夫することは、出しゃばること・余計なことだと誤解してしまう
→ **考えて動くことは“評価を上げるためのアピール”ではなく、自分の居場所と信頼をつくるための行動である**と位置づける。

2-2 自分で考えて動けていますか？

❖ 自分で考えて動いた経験をふり返ってみよう ❖

あなた自身が、「言われたことをやるだけ」ではなく、自分で考えて動いたり、工夫したりした経験はありますか？
これまでの自分をふり返ってみましょう。



ワーク／思い出して書いてみよう

■場面や活動の内容は？（例：文化祭準備、掃除当番、部活の片づけ など）

18

【教員の声かけ例】

NGワード
・「それ、評価上がるよ」
・「今の、いいアピールだね」
・「目立ててるよ」
→ 生徒は“点数を取りにいく行動”だと受け取ってしまう。

OKワード
・「今の動き、場が楽になったね」
・「周りが助かったと思うよ」
・「そこに気づけるの、すごく大事な力」
・「一緒に働きやすい人の動き方だね」
・「ここに居やすくなる動き方だよ」

→ 生徒に「ここにいていい」「この場の一員として必要とされている」という感覚を育て、
考えて動く行動を“居場所と信頼をつくる力”として定着させるための言葉かけになる。

2-2 自分で考えて動けていますか？

❖ 自分で考えて動いた経験をふり返ってみよう ❖



ワーク／思い出して書いてみよう

■ 自分で考えて行動したこと、工夫したことは？
（例：こうした方が効率的だと思って～、誰かが困っていたから～）

■そのとき、どんな気持ちだった？
（例：うまくいってうれしかった／少し不安だったけどやってよかった…など）

19

第3章

協働性・コミュニケーション

インターンシップでは、一人で完結する仕事ばかりではなく、まわりと協力したり、確認しながら進めたりする場面が多くあります。
そんなときに大切なのが、「協働性」と「コミュニケーション」です。
たとえば、声をかけ合って作業を進めることや、わからないことを自分から質問して確認することは、職場で信頼される行動であると同時に、自分自身が安心して取り組むためにも大切なことです。
第3章では、「まわりの人と協力して行動できているか」
「わからないことを早めに自分から質問・確認できているか」という
2つの視点から、協働やコミュニケーションの力をふり返って
いきましょう。



20

【この章のねらい】
この章は、**一人で頑張る力ではなく、まわりと一緒に進む力**を育てる章です。
インターンシップの現場では、
作業の多くが「誰かとつながりながら」進みます。
その中で求められるのは、
うまく話せることよりも、
・わからないことを早めに聞く
・まわりの様子に気づいて動く
・声をかけ合いながら進める
といった、**安心して働くための行動の型**です。
この章の目的は、
協力することを「気合」や「性格」の問題ではなく、
身につけられる“行動スキル”として捉え直すことです。

第3章

協働性・コミュニケーション

3-1 まわりの人と協力して行動できていますか？

3-2 わからないことがあったときに、早めに自分から
質問や確認ができていますか？



21

3-1 まわりの人と協力して行動できていますか？

❖ 協働とはどういうこと？ ❖

インターンシップでは、まわりと声をかけ合いながら仕事を進める場面がたくさんあります。こうした「力を合わせて取り組むこと」を協働といいます。

協働とは

- ただ一緒にいるだけではなく、目的に向かって役割を果たすこと
- 自分の仕事だけではなく、まわりの動きにも目を向けること
- 困っている人がいれば、声をかけたり手を差し伸べたりすること

「協働」は、信頼を築くだけでなく、

自分自身が安心して働ける空気をつくる力でもあります。

22

【つまずきやすいポイント】
・自分の仕事だけ終わればいいと思ってしまう
・まわりを見て動くことが、出しゃばりだと思ってしまう
・声をかけるのが怖く、様子を見ているだけで終わってしまう
・「自分には関係ない」と一歩引いてしまう
→ **協力することは“おせっかい”ではなく、自分とまわりの居場所を一緒につくる行動である**
と位置づける。

3-1 まわりの人と協力して行動できていますか？

❖ 気づいて、動いてみることからはじめよう ❖

インターンシップ先では、「言われたこと」以外にも、
まわりを見て気づき、動ける場面がたくさんあります。

【よくある場面】
「作業に手間取っている人がいる」
「誰かが荷物を運ぼうとしている」
「終わっていない仕事が机に残っている」
こうしたとき、ただ見ているだけではなく、



「自分にできることはあるかな？」と気づいて動いてみることが協働の第一歩です。

「気づき → 行動」の流れを少しずつ意識してみましょう。

23

3-1 まわりの人と協力して行動できていますか？

❖ インターンシップの現場でも、声かけがカギになる ❖

協働は、「まわりを思いやる声かけ」から始まります。
インターンシップの現場でも、こんな一言が職場をスムーズにします。

【協働の姿勢が感じられる一言】
「この作業、私も手伝いましょうか」
「他に手伝えることがあれば教えてください」
「終わりました。このあと、何か私にできることありますか？」



こうした声かけは、

相手に安心感を与えるだけでなく、
自分も「この場に必要とされている」と感じることができる
言動です。

24

1分ワーク
問い：最近「声をかけてもらって助かった」「声をかけて助けた」場面はありますか？

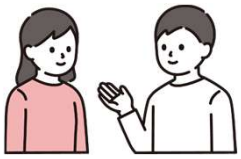
3-2 わからないことがあったときに、早めに自分から質問や確認ができていますか？

❖「聞くこと」は、弱さではなく“力”です❖

「こんなこと聞いたら変かな…」と不安になることもあります。
でも実は、質問や確認ができる人こそ、自分にも相手にも誠実な人です。

・自分が安心して取り組むためにも、早めに確認することが大切
・わからないまま進めると、かえって迷惑をかけてしまうことも
・聞ける人は、信頼される人です

「聞くこと」は、“できないから”ではなく、
“良くしたいから”する行動です。



25

【つまずきやすいポイント】
・聞くこと＝迷惑・できない人だと思ってしまう
・間違えたくなくて、一人で抱え込んでしまう
・忙しそうな人に声をかけるのが怖い
・ミスしてから落ち込んでしまう
→ **聞くことは弱さではなく、自分が安心して、まわりも安心する行動である**と位置づける。

聞かずに進むと
・本人はずっと不安
・まわりは「ちゃんと分かってるかな？」と不安
・結果、ミスも増えて、空気もピリつく。
聞くと
・本人は安心
・まわりは任せやすい
・場の空気がやわらぐ。
だから「聞く」は、気合の話ではなく、**その場の安心をつくる“安全行動”。**

3-2 わからないことがあったときに、早めに自分から質問や確認ができていますか？

❖ タイミングと伝え方を意識してみよう ❖

質問するときは、「いつ・どんなふうに聞くか」も大切です。

【タイミング】

→ 相手が忙しそうなときは少し待つ／手が空いたときに声をかける

【伝え方】

→「今、お時間よろしいですか？」

→「このやり方で合っていますか？」など、相手が答えやすい聞き方を意識しよう

丁寧に聞けば、きっと丁寧に返してもらえます。

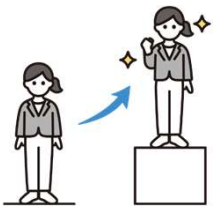
26

3-2 わからないことがあったときに、早めに自分から質問や確認ができていますか？

❖ 質問できると、安心して行動できる ❖

質問や確認ができるようになると、仕事がもっとやりやすくなります。

- 自信をもって作業に取り組めるようになる
- ミスややり直しが減る
- 「自分から動ける人だな」と信頼される



わからないことを聞くことは、自分を守る力であり、
成長のチャンスでもあります。

27

【1分ワーク】
問い：今までに「聞いてよかった」と思った場面はどんなときでしたか？

3-2 わからないことがあったときに、早めに自分から質問や確認ができていますか？

❖ 失敗から学ぶコミュニケーション ❖

ワーク／事例を読んで考えよう

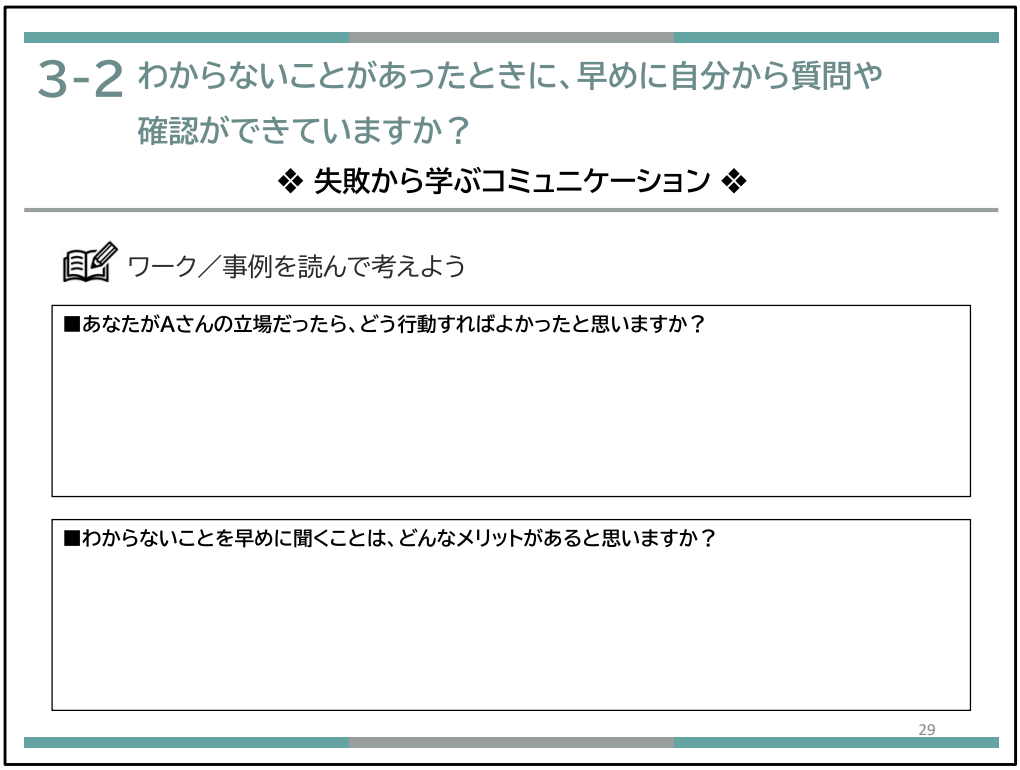


【事例】

Aさんは、店舗の棚に商品を並べる作業を任されました。
担当の人から「この順番で並べてね」と言われましたが、
商品の並べ方がよくわからず、「たぶんこっちだろう」と自分なりに判断して並べてしまいました。
作業が終わったあと、並べ方が間違っていてやり直すことに。
担当の人から「聞いてくれてよかったのに」と言われ、Aさんは少し落ち込んでしまいました。

28

【ワークのねらい】
このワークは、**質問しなかったことで起きる“見えない不安”と、質問することで生まれる“安心”の差に気づくこと**が目的です。
正解を当てるためのワークではありません。
「聞く」という行動の意味を、
生徒自身の感覚で理解するための時間です。



■あなたがAさんの立場だったら、どう行動すればよかったと思いますか？（回答例）
・作業を始める前に、　「この順番で合っていますか？」と一言確認する
・少しでも迷った時点で、　「ここ、もう一度教えていただいてもいいですか？」と聞く
・わからないまま進めず、　“わからない”をそのままにしない行動を選ぶ
→ 一人で判断せず、早めに確認する行動が、自分とまわりの安心を守る行動になる。

■わからないことを早めに聞くことは、どんなメリットがあると思いますか？（回答例）
・ミスややり直しが減る
・自分が安心して作業できる
・まわりの人も安心して任せられる
・仕事がスムーズに進む
・場の空気がピリピリしにくくなる
・「一緒に働きやすい人」と思ってもらえる
→ 聞くことは、自分のためだけでなく、その場の安心をつくる行動である。

第4章

感謝と謙虚な態度

誰かに何かをしてもらったとき、あるいは助言を受けたときに、感謝の気持ちを持つことや素直に受け止める姿勢は、人と信頼関係を築くうえでとても大切です。「ありがとう」の一言が相手をうれしくさせ、自分の印象を良くすることにもつながります。また、自分に向けられた助言を前向きに受け止められる人は、成長が早く、まわりからの信頼も得られやすくなります。

第4章では、感謝の気持ちは言葉や行動で伝えてこそ相手に届くということ、そして、助言を前向きに受け止めることで、自分の成長につなげられるということを学びます。



30

【この章のねらい】
この章は、
人とのやりとりの中で、安心して関係を続けていく力を育てる章です。
インターンシップでは、
誰かに助けてもらったり、注意や助言を受けたりする場面が多くあります。
そのときの受け止め方ひとつで、
安心して学べるか、萎縮してしまうかが分かれます。
この章では、
・感謝をきちんと伝えること
・助言を前向きに受け止めること
を通して、**人との関係を壊さずに続けていくための考え方と行動**を学びます。

第4章

感謝と謙虚な態度

4-1 感謝の気持ちを言葉や行動で伝えられていますか？

4-2 指導や助言を素直に受け止められていますか？



31

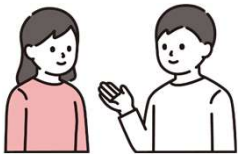
4-1 感謝の気持ちを言葉や行動で伝えられていますか？

❖ 感謝は“伝えてこそ”伝わる ❖

たとえ心の中で「ありがたいな」と思っていても、
相手には伝わっていないことが多いのです。

「ありがとうございます」

「助かりました」



こうした言葉を、自分から伝えられていますか？
「言わなくても伝わる」は、思い込みかもしれません。
まずは一言、伝える勇気を持ってみましょう。

インターンシップ最終日では「大変お世話になりました。ありがとうございました。」
と伝えると好印象です。

32

【つまずきやすいポイント】
・「心の中で思っていれば伝わっている」と思ってしまう
・恥ずかしくて「ありがとう」を言いそびれる
・お礼を言うタイミングがわからず、そのまま流してしまう
・年上の人に感謝を伝えるのが気恥ずかしい
・何度も言うとわざとらしいのでは、と気にしてしまう
→「**伝えたい気持ちはあるのに、行動にできない**」ところで止まりやすい。

4-1 感謝の気持ちを言葉や行動で伝えられていますか？

❖ 感謝は「ありがとう」という言葉以外にも伝えられる ❖

感謝の気持ちは、「ありがとう」と言うだけではありません。
笑顔や行動でも伝えることができます。



- 笑顔で「ありがとう」を言う
  → 笑顔があるだけで、感謝の気持ちがしっかりと伝わる
- 何かをしてもらったら、次はこちらが手伝ってみる
  → 感謝を“行動”で返す
- 頼まれごとを丁寧にやる／きちんと仕上げる
  →「あなたのために大事にやりました」という気持ちが伝わる

相手から「ありがとう」をもらったとき、自分もうれしい気持ちになるはず。
その気持ちを次は自分から届けてみることが、信頼関係をつくる第一歩です。

33

【教員の声かけ例】
「今の場面、一言『ありがとうございます』があると、相手はすごくうれしいと思うよ」
「感謝は、上手に言おうとしなくて大丈夫。短くていいんだよ」
「言葉にしないと、相手には伝わらないことも多いんだよね」
「『ありがとう』って言える人は、安心して一緒に仕事ができる人なんだよ」
「感謝は相手のためだけじゃなくて、自分を助ける行動でもあるよ」
※ 評価せず、**行動の意味をそっと伝える**声かけを意識。

4-1 感謝の気持ちを言葉や行動で伝えられていますか？

❖ 感謝が伝わると、自分もまわりも心地よくなる ❖

「ありがとう」を伝えることで、

・相手がうれしくなる

・自分も少し気分が明るくなる

・まわりとの関係がやわらかくなる



感謝は、人間関係の“潤滑油”です。

職場でも学校でも、「感じて→伝える」ことで、いい空気が生まれます。

ワンポイントアドバイス

＊「ありがとう」「助かりました」をためらわずに口にしよう！

＊ ちょっと照れくさくても、笑顔を添えて伝えてみよう！

＊ 感謝を伝える人は、信頼されやすく、チームでも大切にされます。

34

【1分ワーク】

「最近、ありがとうを伝えた場面を思い出してみよう」

今日・昨日・最近で、誰かに助けてもらった場面はありましたか？

そのとき、あなたは「ありがとう」を言えましたか？

もし言えていなかったら、次に同じ場面があったら、どんな一言を伝えたいですか？

書けなくてもOK。思い浮かべるだけでもOK。

4-2 指導や助言を素直に受け止められていますか？

❖ 指導やアドバイスの受け止め方 ❖

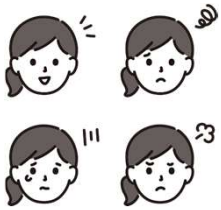
誰かから注意されたりアドバイスを受けたとき、

ついムッとしたり、気まずく感じたりすることはありませんか？

でも実は、それは

「あなたに期待しているから」こその言葉

かもしれません。



まずは、「そういう考え方もあるんだ」と、

受け止めてみることから始めてみましょう。

35

4-2 指導や助言を素直に受け止められていますか？

❖ 受け止め方の違いが行動の差になる ❖

誰かから注意されたりアドバイスを受けたとき、

「なんで自分ばっかり…」と思って終わる
→ 気持ちが沈んでしまい、前に進めない



「なるほど、そう見えたのか」と考えてみる
→ 少しずつ行動を変えるヒントになる



アドバイスをどう受け止めるかで、その後の行動が変わります。

36

【つまずきやすいポイント】
・注意されると「責められた」と感じてしまう
・恥ずかしさや悔しさから、素直に聞けなくなる
・言い方がきつく感じて、内容より感情が先に立ってしまう
・「自分なりに頑張っていたのに…」と思ってしまう
・どう返事をすればいいかわからず、黙ってしまう
→ **助言そのものより、「言われた」という事実に心が引っ張られやすい。**

4-2 指導や助言を素直に受け止められていますか？

❖ 受け止めて終わりじゃない、その後が大事 ❖

アドバイスを受けたあと…

- 少しでも行動にうつしてみる
- うまくいったら、「あのとき言ってくれてよかった」と
  ふり返る
- 成長につながる“きっかけ”になったと感謝する

すぐには難しくても、「やってみようかな」と思えたら、

それが第一歩です。



37

【教員の声かけ例】
・「注意された＝ダメ、ではないんだよ」
・「それは『期待しているからこそ』の言葉かもしれないね」
・「まずは最後まで聞いてみよう。それだけでも大事な一歩だよ」
・「すぐに直せなくても、『わかりました』と言えるだけで印象は変わるよ」
・「助言をどう受け取るかは、自分で選べるんだよ」
※ 否定せず、**受け止め方の選択肢を示す**声かけ。

4-2 指導や助言を素直に受け止められていますか？

❖ アドバイスの受け止め方を考えてみよう ❖

次のような一言を、あなたならどう受け止めますか？
「うるさいな」と思う？「ありがたい」と思う？



「そこ、もっと丁寧にやって」

→ 雑に見えたところがあったのかもしれない。

→ 丁寧さを意識すれば、次からは任せてもらえるかもしれない。

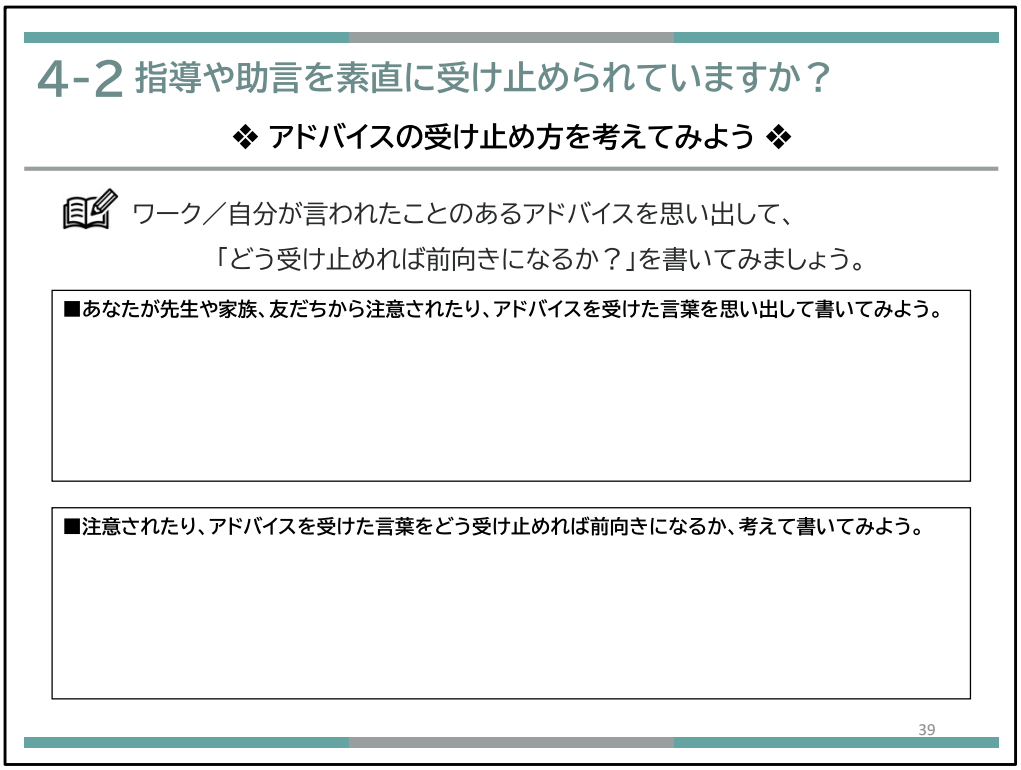
「それ、やる前に聞いてくれたらよかったのに」

→ 確認してから動くことの大切さを教えてくれている。

→ 次は「これで合っていますか？」と最初に聞いてみる。

38

【1分ワーク】
「言われたことを、別の見方で考えてみよう」
最近、注意されたり、アドバイスをもらった場面はありましたか？
そのとき、どんな気持ちになりましたか？
もし「よくなってほしいからの言葉」だとしたら、
　その助言から何を受け取れそうですか？
書けなくてもOK。思い出すのがつらければ、**例を想像するだけでもOK。**



ポイントは、
×「自分が悪い」
○「次にどうすればいいか」
に視点を移すこと。
行動につながる一文が書けていれば十分です。
文章が短くても、具体的でなくてもOK。
「やってみよう」と思えていれば、それが正解です。

【回答例】例①
言われたアドバイス
「そこ、もう少し丁寧にやって」
前向きな受け止め方
→ 雑に見えていた部分があったのかもしれない。
→ 次は、最初から丁寧さを意識してやってみよう。
→ 丁寧にできれば、また任せてもらえるかもしれない。

【回答例】例②
言われたアドバイス
「それ、やる前に聞いてくれたらよかったのに」
前向きな受け止め方
→ やり方を間違えないために、先に確認してほしかったという意味かもしれな

い。
→ 聞いてから動けば、相手も自分も安心できたのかもしれない。
→ 次からは、「これで合っていますか？」と最初に一言確認してみよう。

第5章

責任感とは

責任感とは、任された役割や仕事を最後までやり遂げる姿勢を指します。掃除や当番といった小さなことでも、やり抜く姿勢が周囲からの信頼を生みます。
また、途中で投げ出さずに粘り強く取り組む経験は、自分自身の成長や達成感にもつながります。社会に出ると一層求められる力だからこそ、今のうちに練習することが大切です。

第5章では、日常の小さな役割を通じて責任感を高め、
やり抜く力を身につけるためのポイントを学びます。



40

【この章のねらい】
この章は、**最後までやり抜く力＝信頼される力**を育てる章です。
社会では、派手な成果よりも、
小さな役割をきちんとやり切れる人が信頼されます。
第5章は、
責任感を「重たい義務」ではなく、**自分を守る行動の型**として捉え直す章です。

第5章

責任感とは

5-1 掃除や当番など、任されたことに責任をもって取り組んでいますか？

5-2 頼まれごとや苦手なことでも途中であきらめずに、最後までやり抜いていますか？



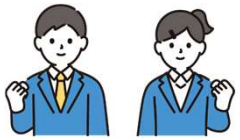
41

5-1 掃除や当番など、任されたことに責任をもって取り組んでいますか？

❖ 任されたことをやりきる責任感 ❖

掃除や当番は、日常の中では「ちょっとしたこと」と思えるかもしれません。
しかし、それをきちんと果たすことは

「信頼される第一歩」です。



学校生活でもインターンシップでも、

任されたことをやりきる姿勢が、

「この人に任せても大丈夫だ」と思ってもらえる

大切なポイントになります。

42

【つまずきやすいポイント】
「掃除や当番くらい…」と軽く考えてしまう
忘れてしまったとき、「まあいいか」と流してしまう
面倒だと感じて、手を抜いてしまう
自分一人がやらなくても大丈夫だと思ってしまう
注意されるまで、責任に気づかない
→ **「小さな役割」と思っているところで、責任感が止まりやすい。**

5-1 掃除や当番など、任されたことに責任をもって取り組んでいますか？

❖ 小さな役割が信頼をつくる ❖

・掃除や当番を忘れると、まわりに迷惑をかけてしまう

・「やるべきことをやる」ことで、安心感を与えられる

・小さな役割を果たせる人は、大きな仕事も任せてもらえる



インターンシップ先でも、最初は小さなことを頼まれる場面が多いでしょう。

そこで責任感をもって取り組むかどうかが、

評価や信頼につながります。

43

【教員の声かけ例】
「小さな役割こそ、信頼が見える場面なんだよ」
「掃除や当番は、誰かが安心して過ごすための仕事なんだよね」
「忘れたこと自体より、そのあとどうするかが大事だよ」
「きちんとやり切れる人は、次も任せてもらいやすいよ」
「インターンシップでも、最初はこういう小さな仕事から始まるよ」
※ 行動を評価し、**人としての価値を否定しない声かけ**を意識。

5-1 掃除や当番など、任されたことに責任をもって取り組んでいますか？

❖ 自分の経験をふり返ろう ❖



ワーク／これまでの学校生活を思い出してみよう。

■掃除や当番などを忘れてしまったことはありますか？そのとき、自分はどんな気持ちでしたか？

■最後まで責任をもってやりきった経験はありますか？そのとき、自分はどんな気持ちで、まわりはどんな反応をしましたか？

44

5-1 掃除や当番など、任されたことに責任をもって取り組んでいますか？

❖ 責任感を高める3つのコツ ❖

1. 忘れない工夫をする

当番をスケジュールに書いておく、友だちと声をかけ合う



2. 途中で投げ出さない

面倒でも「自分の役割」として最後までやりきる

3. まわりを意識する

「自分の行動で安心できる人がいる」と考えて取り組む

ワンポイントアドバイス

「やらされている」ではなく「自分の役割」と思うと、行動が変わります。

45

5-1 掃除や当番など、任されたことに責任をもって取り組んでいますか？

❖ 責任感は“信頼の証” ❖

・掃除や当番のような小さな役割こそ、責任感を示す場面

・きちんとやりきることで、まわりに安心感を与えられる

・学校生活もインターンシップも同じ。「任されたことを果たす姿勢」が評価される。

まずは、身近なことから

「任されたことを責任をもってやりきる」

を実践してみましょう。



46

「**完璧にできたか**」**より**「**やり切ろうとしたか**」 を大切にしてください。
忘れた経験や、うまくできなかった経験も、
「次にどうするか」を考えられれば十分です。
責任感は、
大きな仕事でいきなり身につくものではなく、
小さな役割の積み重ねで育つ力です。

5-2 頼まれごとや苦手なことでも途中であきらめずに、最後までやり抜いていますか？

❖ やり抜く経験は社会で活きる ❖

途中でやめたくなる気持ちは、誰にでもあります。
けれども、最後まで取り組む経験が、自分を大きく成長させます。
インターンシップは、「やり抜く力」を練習できる絶好の場です。



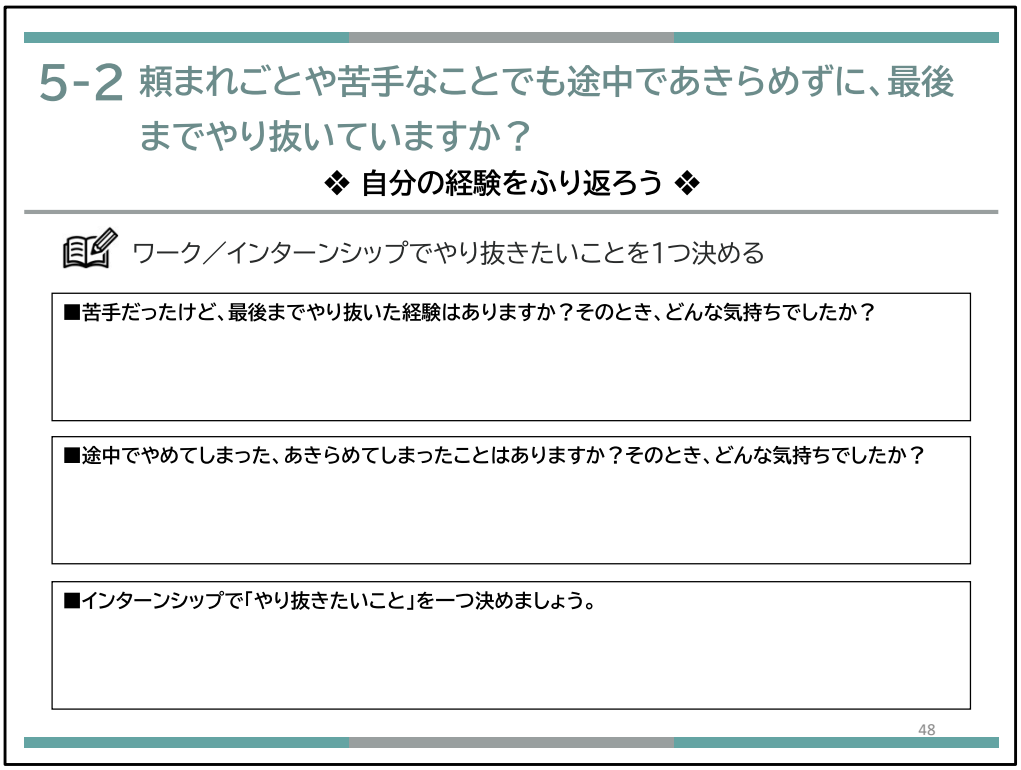
やり抜く経験は社会で活きる。

・苦手なことや面倒なことでも、続ける姿勢が評価される
・やり抜いた経験は、自信や達成感につながる
・高校生の今は、失敗してもやり直せる時期

今のうちに「やり抜く力」を積み重ねておくことが大切です。

47

【つまずきやすいポイント】
途中で「無理かも」「向いてない」と感じてしまう
苦手だとわかった瞬間に、やる気が下がる
うまくいかないと、投げ出したくなる
完璧にできないなら、やらない方がいいと思ってしまう
困っても、誰にも相談できず一人で抱え込んでしまう
→ **「続ける前にあきらめてしまう」ことで、経験が積み上がりにくい。**



【教員の声かけ例】
「途中でしんどくなるのは、誰でもあることだよ」
「完璧じゃなくていいから、最後まで行ってみよう」
「小さく区切ってやればいいんだよ」
「困ったら、相談するのも“やり抜く力”の一つだよ」
「やり切った経験は、あとから自信になるよ」
※ **結果ではなく「続けようとする姿勢」** に焦点を当てる。

5-2 頼まれごとや苦手なことでも途中であきらめずに、最後までやり抜いていますか？

❖ やり抜くための工夫 ❖

1. 大きな課題を小さく分けて進める
2. 困ったときは一人で抱え込まず相談する
3. 終わったときの達成感をイメージする
4. 苦手なことほど、やり抜けば自信になると考える



ワンポイントアドバイス

やり抜く力は、一度で完璧にできるものではありません。
挑戦と失敗を繰り返す中で、少しずつ身についていきます。

49

5-2 頼まれごとや苦手なことでも途中であきらめずに、最後までやり抜いていますか？

❖ 継続力が信頼と成長をつくる ❖

頼まれごとや苦手なことでも、

途中で投げ出さずやり抜くことが大切です。



続けた先に「成果」「達成感」「信頼」が生まれます。

今の皆さんは練習の段階にいます。

社会に出てから本番で役立つように、挑戦と学びを積み重ねていきましょう。

50

「**やり抜けなかった経験**」**も大切な学び**として扱ってください。
途中でやめた
投げ出してしまった
という経験も、
「次はどうしたいか」を考えられれば、前向きな学習になります。
やり抜く力は、
失敗と挑戦をくり返す中で、少しずつ育つ力です。
インターンシップは、その練習の場であることを伝えてください。

まとめ

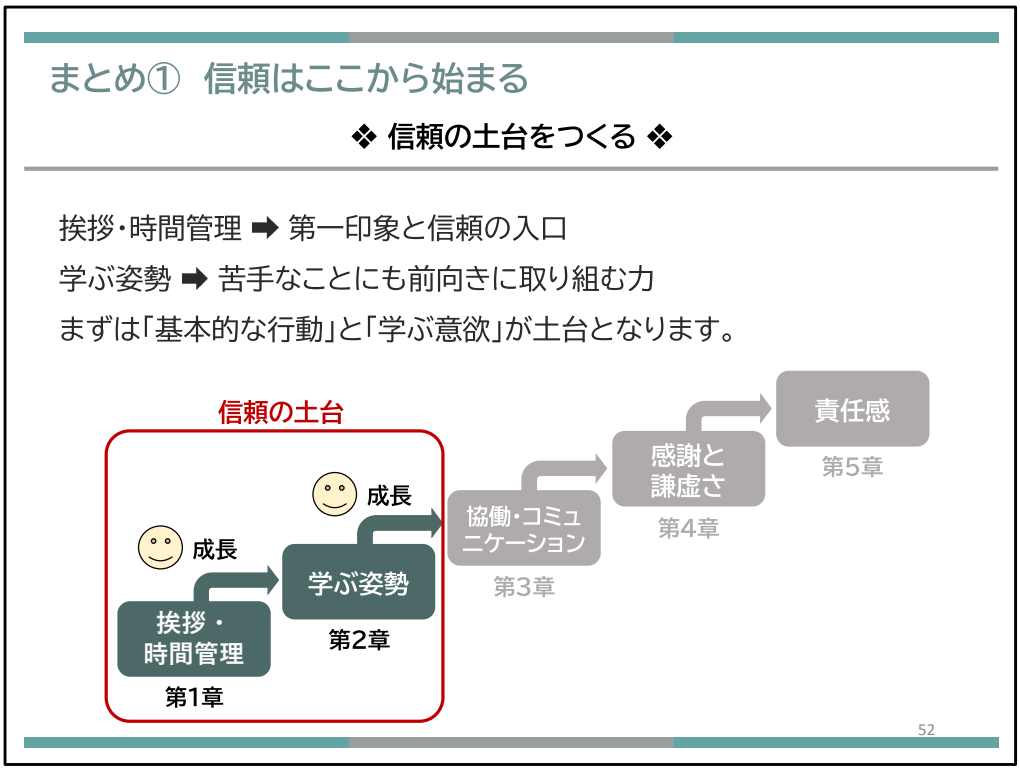
全体を振り返って

インターンシップに参加する上で大切なのは、ひとつひとつの小さな行動や姿勢の積み重ねです。第1章では挨拶や時間の使い方など、基本的な行動・マナーを確認しました。第2章では苦手なことにも前向きに向き合う学ぶ姿勢を、第3章では協働やコミュニケーションの大切さを学びました。さらに第4章では感謝や謙虚さを行動で示すこと、第5章では責任感をもってやり抜く力を取り上げました。

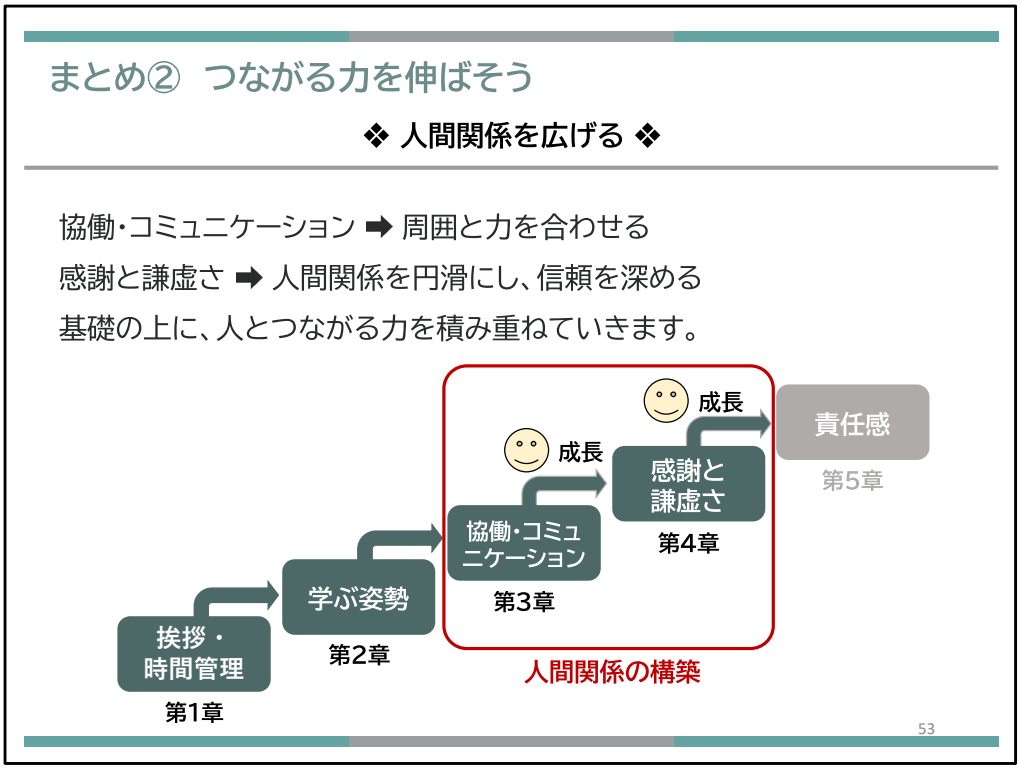
これらを整理し、自分はどこまでできているかを振り返りましょう。
そして、振り返りをもとに目標を立て、インターンシップに
臨むことが大切です。



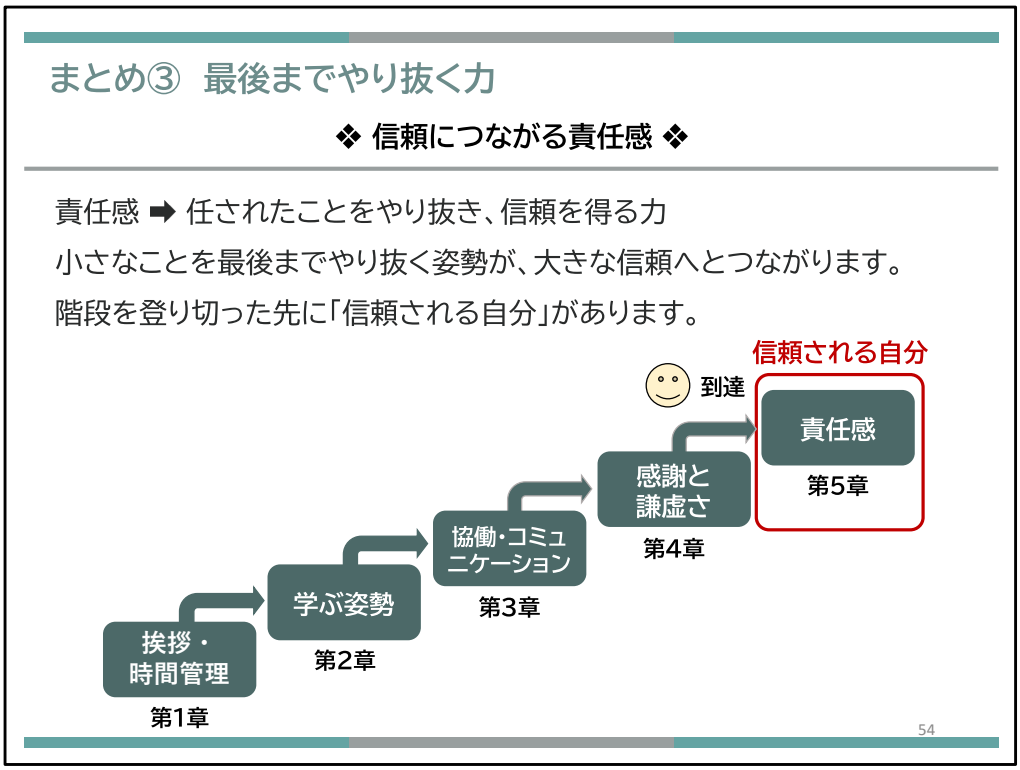
51



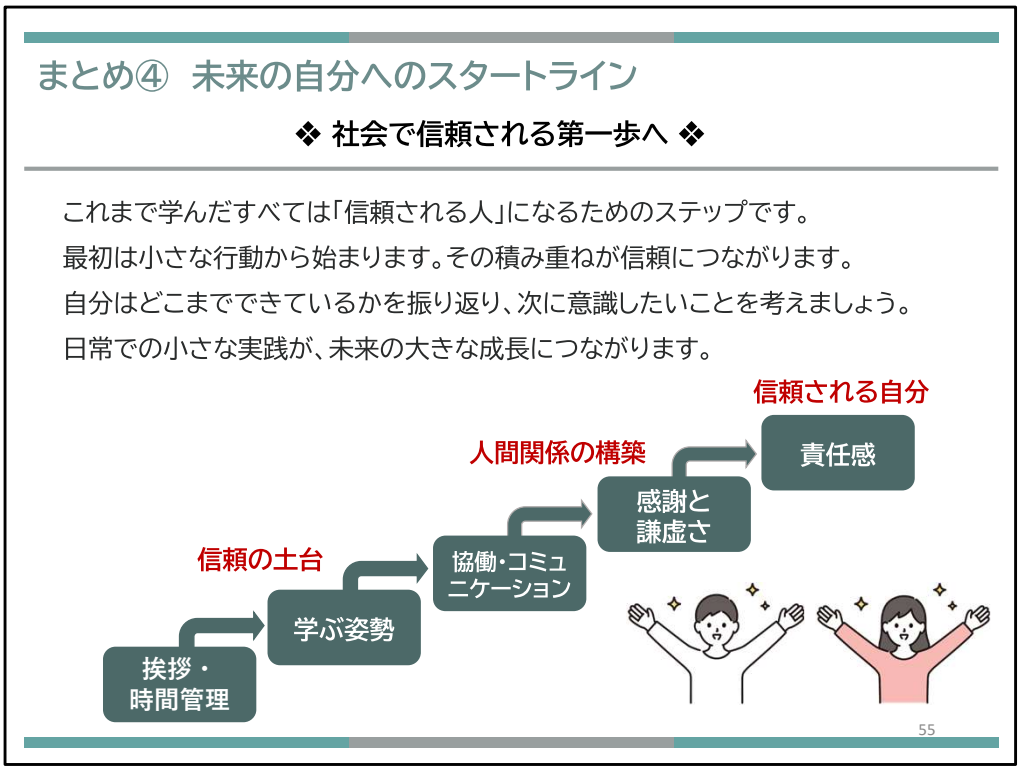
「信頼は特別な能力ではなく、日々の基本行動から生まれる」
という点を、あらためて押さえます。
生徒の中には、
「信頼される＝仕事ができる人」「特別な人」
というイメージを持っている場合があります。
しかし実際には、
自分から挨拶する
時間を守ろうとする
苦手なことにも向き合おうとする
こうした**当たり前の行動の積み重ね**が、
最初の信頼をつくっていくことを伝えましょう。
ここでは、
「全部できているか」ではなく、
「意識できていることはどれか」
に目を向けさせることが大切です。



協働や感謝、謙虚さは、
性格の問題ではなく、
意識と行動で少しずつ身につく力です。
声をかける
質問する
ありがとうを伝える
助言を受け止めようとする
どれも最初は勇気が必要ですが、
一度経験すると、
「やったほうが楽」「安心できる」
と感じられるようになります。
生徒には、
「完璧にできなくても、やろうとしたこと自体が前進」
であることを、ぜひ伝えてください。



責任感＝完璧にやり切ることではない
という点を押さえます。
途中で困ったり、失敗したりしても、
投げ出さずに向き合おうとする
相談しながらでも続けようとする
こうした姿勢そのものが、
信頼につながる責任感であることを伝えましょう。
また、「やり抜く力」は、
一人で我慢する力ではありません。
工夫したり、人に頼ったりすることも、
責任を果たそうとする行動の一つです。
ここでは、
「うまくできたか」よりも
「最後まで関わろうとしたか」
に目を向けて振り返らせてください。



「今すぐ変わらなくていい」
というメッセージを、ぜひ添えてください。
この教材で扱った内容は、
一度で身につくものではありません。
今日、少し意識できた
明日、ひとつ試してみる
うまくいかなくても、また考える
その繰り返しが、
将来の大きな成長につながります。
生徒一人ひとりが、
「これならできそう」と思えた行動を
一つでも持ち帰れたら十分です。
インターンシップはゴールではなく、
社会に向かうスタートラインであることを、
あたたかく伝えて締めくくりましょう。

全体を通してのメッセージ
正解を言わせなくていい
書けない生徒がいてもいい
気づきのタイミングは人それぞれ
この教材は、

「変えさせる」ためのものではなく、
「自分で考え始める」ためのものです。

高等専修学校におけるインターンシップ体験教育プログラム

令和8年2月

本教材は、文部科学省の教育政策推進事業委託費による委託事業として、学校法人KBC学園　KBC高等学院が
実施した令和7年度「高等専修学校における多様な学びを保障する先導的研究事業」の成果物です。