

自分整理ノート(興味・関心編)

進路研究をはじめの前に、興味や関心のあること、得意・不得意教科・科目を整理しておきましょう。
 下記シートに記入しておけば、自分に合った進路や学校、入試方法を探すときに役立ちます。

スキな教科・科目①		●どんなところがスキなのか理由を書いておきましょう
スキな教科・科目②		●どんなところがスキなのか理由を書いておきましょう
得意な教科・科目①		●各教科のどの部分が得意なのか書いておきましょう
得意な教科・科目②		●各教科のどの部分が得意なのか書いておきましょう
興味を持ってない教科・科目①		●どうして興味を持ってないのか書いておきましょう
興味を持ってない教科・科目②		●どうして興味を持ってないのか書いておきましょう
苦手な教科・科目①		●各教科のどの部分が苦手なのか書いておきましょう
苦手な教科・科目②		●各教科のどの部分が苦手なのか書いておきましょう
今までで一番オモシロイと感じた授業		●どの部分がオモシロイと感じたのか書いておきましょう
最近、興味や関心を持ったニュース		●どんなところに興味や関心を持ったのか書いておきましょう
特技・取得している資格	●特技	●資格
自分の性格	●自分ではどんな性格だと思っているか	●友だちや先生、保護者など他人からはどんな性格だと思われているか

記入のポイント

●スキな教科・科目

成績とは関係なく、大スキな教科や科目名とスキな理由を書いてみよう。

●得意な教科・科目

興味や関心とは別に成績の良い教科や科目名を書いてみよう。

●興味を持ってない教科・科目

成績とは関係なく、なんとなく興味や関心の持てない教科や科目名とその理由を書いてみよう。

●苦手な教科・科目

興味や関心とは別に成績の良くない教科や科目名を書いてみよう。

●今までで一番オモシロイと感じた授業

誰だって1回くらいは、「オモシロイ」と感じた授業があるはず。そのときの教科・科目名と授業内容、オモシロイと感じた理由を書いてみよう。

●最近、興味や関心を持ったニュース

最近1年くらいの間に興味や関心を持ったニュースと、どの部分に興味や関心を持ったのか書いてみよう。

●特技・取得している資格

特技や取得している資格があれば書いておこう。

●自分の性格

性格は自分が思っているのと、他人が感じているのでは結構違う。主観的・客観的の両面から自分を見つめ、本当の自分はどういうタイプなのかを考えてみよう。

進路研究のポイント

●スキな教科・科目

●今までで一番オモシロイと感じた授業

●最近、興味や関心を持ったニュース

●特技・取得している資格

●自分の性格

進路研究のポイントはこの5項目。まずは、成績の善し悪しにかかわらず、「スキな教科」「オモシロイと感じた授業」「身につけている知識・技能」を深められる進路を考えてみよう。

●得意な教科 ●苦手な教科

この2項目は入試の準備に役立てよう。苦手教科を少しでも少なくすれば、受験教科・科目に左右されない進路選択が可能になるよ。

自分整理ノート(将来の夢・目標編)

進路研究をはじめの前に、高校卒業後の進路希望や将来やってみたいと思っている仕事、夢、目標を整理しておきましょう。下記シートに記入しておけば、自分に合った進路や学校を探すときに役立ちます。

将来やってみたい 仕事①	●仕事・職業名
	●どうしてその仕事をやってみたいか理由も書いておきましょう
	●この仕事に必要なと思われる知識・技術・資格
	●仕事に特定の知識や技術・資格が必要な場合、あなたなら、どうやって身につけようと思いますか
将来やってみたい 仕事②	●仕事・職業名
	●どうしてその仕事をやってみたいか理由も書いておきましょう
	●この仕事に必要なと思われる知識・技術・資格
	●仕事に特定の知識や技術・資格が必要な場合、あなたなら、どうやって身につけようと思いますか
受験や仕事以外の 将来の夢・目標	●夢や目標
	●実現するためにしなければならないと思うこと
高校卒業後の進路 はどう考えている？	<input type="checkbox"/> 大学に進学 <input type="checkbox"/> 短期大学に進学 <input type="checkbox"/> 専門学校に進学 <input type="checkbox"/> 留学 <input type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> とりあえず進学することだけ決めている <input type="checkbox"/> 進学か就職か迷っている <input type="checkbox"/> 未定

記入のポイント

●将来やってみたい仕事

具体的な職業名があればそれを記入。具体的な職業名は浮かばないという人は、「医療関連」「福祉関連」「モノをつくる仕事」など自分がイメージする仕事分野を書いてみよう。

●その仕事をやってみたい理由

「人の役に立つ」「みんなを楽しませることが出来る」「自分の特技を生かせる」など、その仕事に魅力を感じる理由を書いてみよう。

●仕事に必要なと思われる知識・技術・資格

具体的な職業名を書いた人はその仕事に必要なと思われる知識・技術・資格を記入。「○○関連の仕事」と仕事分野を書いた人は、その仕事分野に必要なと思われる知識・技術・資格を書いてみよう。わからない場合は空欄のままOK。

●知識・技術・資格をどうやって身につけるか

具体的な手法を知っている場合は「どこで」「何を」「どうやって身につけるか」を記入。今のところ思いつかない場合は空欄のままOK。

●受験や仕事以外の将来の夢・目標

将来やってみたい仕事とは別に将来の夢や目標がある場合はそれを記入。「○○大学に入ること」など受験にかかわる目標を除く。

●夢や目標を実現するためにしなければならないと思うこと

夢や目標を実現するためにしなければならないことを記入。実行不可能なことは記入しないこと。

●高校卒業後の進路

今の気持ち(予定)に該当するものにチェックしておこう。

進路研究のポイント

●将来やってみたい仕事

●将来の夢や目標

●必要な知識・技術・資格

●どうやって身につけるか

進路研究のポイントはこの4項目。大学・短大・専門学校への入学はゴールではなく、社会への入り口と考えるなら、将来の夢や目標に合った進路を考えてみよう。将来やってみたい仕事に「○○関連の仕事」と書いた人は、その業界や分野にはどのような職業があり、どんな知識や技術が必要なのか調べてみよう。資格が必要な仕事なら、どこでその資格が取れるのかも要チェック。

自分整理ノート(やってみたい仕事・職業発見編)

『自分発見ワークブック』の10～27ページを読んで、興味を持った仕事群や仕事タイプ、職業を書き出しましょう。

●記入のポイント

興味を持った仕事群	6～7ページに書かれている仕事群ごとの概要や10～27ページに書かれている仕事内容を読んで、興味や関心を持った仕事群、将来やってみたい仕事群すべてに <input checked="" type="checkbox"/> しましょう。
興味を持った仕事タイプ、将来やってみたい仕事タイプ	10～27ページには、それぞれの「仕事タイプ」はどのようなことをする仕事なのか書かれています。興味を持った仕事群だけでなく、すべての仕事タイプの内容をよく読んで、「将来やってみたい」と思える仕事タイプすべてに <input checked="" type="checkbox"/> しましょう。
興味を持った職業、将来やってみたい職業	10～27ページに表示されている「2次元コード」を携帯電話で読み取れば、それぞれの仕事タイプごとに「関連する職業の一覧」と「各職業の仕事内容」を確認することができます。興味を持った仕事タイプの中で、特に興味を持った職業、将来やってみたい職業があれば、すべて書き出しておきましょう。このとき注意したいのは「職業名」だけで選ばないこと。必ず各職業の仕事内容を読んだ上で、関心を持った職業を書き出すようにしましょう。

興味を持った仕事群	興味を持った仕事タイプ、将来やってみたい仕事タイプ	興味を持った職業、将来やってみたい職業
<input type="checkbox"/> 社会のしくみに興味がある	<input type="checkbox"/> お金の流れにかかわる仕事	
	<input type="checkbox"/> 商品を立案・宣伝する仕事	
	<input type="checkbox"/> お客様の要望に応じた商品を提案・販売する仕事	
	<input type="checkbox"/> 企画どおりに商品をつくる仕事	
	<input type="checkbox"/> 企業の経営・運営・管理にかかわる仕事	
<input type="checkbox"/> 文化や観光に興味がある	<input type="checkbox"/> 人々の生活を改善するルールを考案・実施する仕事	
	<input type="checkbox"/> 海外の国や人に日本を紹介・アピールする仕事	
	<input type="checkbox"/> 旅行やイベントを立案・コーディネートする仕事	
	<input type="checkbox"/> 旅行者をおもてなしする仕事	
<input type="checkbox"/> コンピュータ・デジタル・ITに興味がある	<input type="checkbox"/> 国内外の文化にかかわる資料を収集・管理する仕事	
	<input type="checkbox"/> より便利なソフトウェアやコンピュータシステムを開発する仕事	
	<input type="checkbox"/> コンピュータを使って情報の入力・加工・検索をする仕事	
	<input type="checkbox"/> ゲームやアニメを企画・制作する仕事	
<input type="checkbox"/> 機械・モノづくりに興味がある	<input type="checkbox"/> コンピュータを使ってデザインする仕事	
	<input type="checkbox"/> 乗り物を開発・設計する仕事	
	<input type="checkbox"/> 乗り物や機械製品を点検・整備・修理する仕事	
	<input type="checkbox"/> 乗り物を操縦する仕事	
	<input type="checkbox"/> 機械製品を設計・開発する仕事	
	<input type="checkbox"/> 住宅やビル、橋や道路の建築にかかわる仕事	

興味を持った仕事群	興味を持った仕事タイプ、将来やってみたい仕事タイプ	興味を持った職業、将来やってみたい職業
<input type="checkbox"/> 生きものや環境に興味がある	<input type="checkbox"/> 動物を世話・育成する仕事	
	<input type="checkbox"/> 植物を世話・育成する仕事	
	<input type="checkbox"/> 環境を守る仕事	
	<input type="checkbox"/> 化学やバイオの技術を活用して商品を開発する仕事	
<input type="checkbox"/> 医療や健康に興味がある	<input type="checkbox"/> 患者の治療・治療サポートを担う仕事	
	<input type="checkbox"/> 病院の運営を支える仕事	
	<input type="checkbox"/> スポーツを通じて健康を指導する仕事	
	<input type="checkbox"/> 食べ物を通じて健康に関するアドバイスをする仕事	
<input type="checkbox"/> 人の役に立つことに興味がある	<input type="checkbox"/> 地域住民の暮らしにかかわる問題を解決する仕事	
	<input type="checkbox"/> 介護や支援が必要な人々を支える仕事	
	<input type="checkbox"/> 人々の心の悩みを解消する仕事	
	<input type="checkbox"/> 子どもの成長を支える仕事	
	<input type="checkbox"/> 病院患者や児童・生徒の栄養を管理する仕事	
<input type="checkbox"/> つくること・表現することに興味がある	<input type="checkbox"/> 自分の得意を生かして、人に教える仕事	
	<input type="checkbox"/> テレビ・ラジオ番組、映画、本の制作にかかわる仕事	
	<input type="checkbox"/> 楽曲の制作にかかわる仕事	
	<input type="checkbox"/> カメラの前、舞台の上などで演技・表現する仕事	
<input type="checkbox"/> オシャレや食に興味がある	<input type="checkbox"/> CG技術を活用してゲームやアニメをつくる仕事	
	<input type="checkbox"/> 建築物やインテリアのデザイン・設計にかかわる仕事	
	<input type="checkbox"/> 衣服や服飾小物をデザインする仕事	
	<input type="checkbox"/> ファッションコーディネートを提案する仕事	
	<input type="checkbox"/> 「美」にかかわるサービスを提供する仕事	
	<input type="checkbox"/> 「美しく、おいしい料理」をつくる・提案する仕事	

自分整理ノート(興味のある職業研究編)

「自分整理ノート(やってみたい仕事・職業発見編)」で書き出した「興味を持った職業、将来やってみたい職業」がどのような仕事をする職業なのか、必要な資格はあるのか、それぞれの職業ごとに詳しく調べていきましょう。

★あなたが興味を持った職業ごとにシートを記入しファイリングすれば、オリジナルの職業カタログができあがります。

職業名			仕事タイプ	
この職業に興味を持った理由	●この職業のどのような部分に興味を持ったのか詳しく書いておきましょう		この職業にどのようなイメージを持っているか	●この職業についてあなたが持っているイメージを書いておきましょう
この職業の仕事内容	●この職業の仕事内容を詳しく書いておきましょう		この職業には、どのような知識や技術が必要か	●この職業に必要な知識や技術を書いておきましょう
			この職業に就くために必要な資格・免許状、取得しておく仕事に立つ資格	●職業に就くために必要な資格・免許状
				●取得しておく仕事の役に立つ資格
どのような職場で活躍できる職業か	●どのような職場で活躍できるのか書いておきましょう(例:看護師=病院、保健所、訪問看護ステーション)			
この職業に就くために最適と思われる進学ルート	教育機関	●この職業に関連する知識や技術が学べる学部・学科、必要な資格や免許状が取得できる学部・学科を書いておきましょう。		
	大学			
	短期大学			
	専門学校			

