

キャリアプランニングシート

3年 _____ 組 _____ 番 _____ 名前 _____

はじめに

本校では、教育目標「岩手で、日本で、世界で活躍するリーダーの育成」のもと、グラデュエーション・ポリシー（育成を目指す資質・能力に関する方針）を、以下に定めています。

- ア 育てたい人間像
自主自立の精神を持ち、多様性を認めながら、他者と協働する人間性を育成します。
- イ 育てたい資質・能力
 - (ア) 身に着けた知識・技能を地域・国際社会等の課題解決のために活用する探究心を育成します。
 - (イ) 社会の変化に対応し、主体的に人生設計を立て、進路を選択する能力を育成します。

皆さんは、このポリシーのもと、授業や探究活動や授業、学校行事等の活動に取り組んでいます。そしてこれらの活動を通して身につけた資質・能力を活かして、進路を選択し、キャリアを形成していくこととなります。

「キャリア」とは、「人が生涯の中で様々な役割を果たす過程で、自らの役割の価値や自分と役割との関係を見出していく連なりや積み重ね」を意味しています（中央教育審議会、2011年）。

人は、他者や社会とのかかわりの中で、職業人、家庭人、地域社会の一員等、様々な役割を担いながら生きている。これらの役割は、生涯という時間的な流れの中で変化しつつ積み重なり、つながっていくものである。また、このような役割の中には、所属する集団や組織から与えられたものや日常生活の中で特に意識せず習慣的に行っているものもあるが、人はこれらを含めた様々な役割の関係や価値を自ら判断し、取捨選択や創造を重ねながら取り組んでいる。

人は、このような自分の役割を果たして活動すること、つまり「働くこと」を通して、人や社会にかかわることになり、そのかかわり方の違いが「自分らしい生き方」となっていくものである。

このように、人が、生涯の中で様々な役割を果たす過程で、自らの役割の価値や自分と役割との関係を見だしていく連なりや積み重ねが、「キャリア」の意味するところである。
(中央教育審議会「今後の学校におけるキャリア教育・職業教育の在り方について(答申)」(平成23年1月31日))

「キャリア」には、「外的キャリア」と「内的キャリア」という考え方があり、どちらもキャリアを形成する（主体的に進路選択をする）上で大切なものになります。

- 「外的キャリア」：履歴書や職務経歴書などに表されているような職種や役職名など、その人のキャリアの外部から観察可能な側面を指す。
- 「内的キャリア」：例えば、働くことに対する動機や意味付け、満たされた価値観など、その人自身の主観的な側面を指す。働き甲斐や、生きる意味にも通じる見方と言える。

高校生にとって、外的キャリアは、「将来、どのような職に就くのか」によって、「どの学部・学科を選択するのか」という視点で考えることができます（国家資格が必要な職種によっては、決められた学部・学科でなければならないものがある）。

一方、内的キャリアとは、皆さんが「働くことをどのようにとらえるのか」や「仕事を通じてどのようなことをしたいのか」、「どのようなことをしているときに、満たされているのか」を考えることとなります。言い換えれば、皆さんが「どのようなことに興味・関心を持っているのか」、「何に疑問を持ち、その解決にどのように貢献したいと考えているのか」や、「働きがいがあること（満足度が高いこと）」をどのように考えているのか、人生を振り返って、自分自身に対する理解を深めることとなります。このように、「本当にやりたいことは何か」自分に問いかけることは、進学や就職のミスマッチを防ぐためにも有効だと考えられます。

やりたいことが見つかったら、「それを実現するためにどのような方法があるのか」情報を収集し、「自分がどのように成長していきたいか」、「どのような環境で成長していきたいか」を考えると良いでしょう。

また、「中学校・高等学校キャリア教育の手引き」（令和5年3月、文部科学省）に示されている「社会的・職業的自立、学校から社会・職業への円滑な移行に必要な力」は、本校で定義した科学的素養等とその多くが共通しています（下表）。これまでの探究活動等を振り返ることで、どのような資質・能力が身につけているのか、自分で理解を深めましょう。

表 社会的・職業的自立、学校から社会・職業への円滑な移行に必要な力

| | | |
|---|---------------|---------------|
| 社会的・職業的自立、社会・職業への円滑な移行に必要な力（キャリアの形成に必要な力） | | 本校で定義する科学的素養 |
| 基礎的・基本的な知識・技能 | | 基礎学力、観察・実験の技能 |
| 勤労観・職業観等の価値観 | | |
| 意欲・態度 | | 意欲 |
| 論理的思考力・創造力 | | 論理的思考力 |
| 基礎的・汎用的能力 | 人間関係形成・社会形成能力 | コミュニケーション能力 |
| | 自己理解・自己管理能力 | 興味・関心 |
| | 課題対応能力 | 課題発見力、課題解決力 |
| | キャリアプランニング能力 | 情報収集力・データ分析力 |
| 専門的な知識・技能 | | |

そこで、本シートでは、①皆さんが自身の人生を振り返り、どのような時に満足したのか（または、不満を感じたのか）考察する過程を通して、内的キャリアの充実につながる「自分自身の考え方（性質）」について分析を行います。

<本シートの作成目的>

- ① これまでの人生を振り返り、どのような時に満足したのか、不満を感じたのか分析し、自分の考え方（性質）を理解する。
- ② これまでの探究活動等を振り返り、どのような資質・能力が身についたのか、具体的に考え理解する。
- ③ 将来やりたいと考えていることを実現するために、身につけた資質・能力をどのように活かすことができるか考え、将来のイメージを広げ、キャリアをプランニングする。

本シートの作成を通じて、皆さんが自己理解を深め、これまで習得・活用・探究の過程を通して身につけてきた資質・能力と将来やりたいことを結びつけて考えられるようになることで、主体的な進路選択の一助となることを願っています。