

KANKO 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き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。

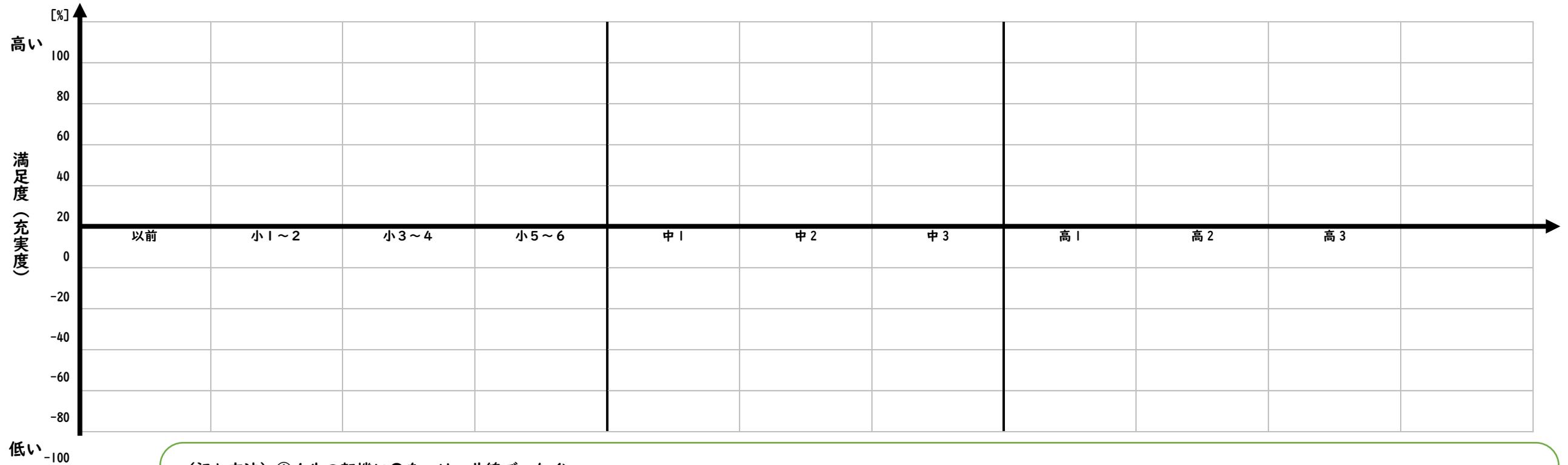
本シートの作成を通じて、皆さんが自己理解を深め、これまで習得・活用・探究の過程を通して身につけてきた資質・能力と将来やりたいことを結びつけて考えられるようになることで、主体的な進路選択の一助となることを願っています。

[1] 自分の歴史（自分史）

	西暦	・所属校、担った役目（学年） ・成功体験（満足感を得ることができたこと） ・失敗体験（満足感を得ることができなかったこと）	自分自身の出来事（すぐに思い出される出来事）	影響を受けた人（尊敬していた人など） 影響を受けた書籍	社会の出来事
(例)		〇〇中学校 学級委員（2年）、△△委員会委員長（3年） ・（成功）地元企業と連携し、特産のりんごのデザートを開発。祭りの出店で販売し、好評を得た。取材を受け、新聞に掲載された。 ・（失敗）教科△△の成績が伸びない。学習法をいろいろ変えたが、うまくいかない。	・県中総体 陸上100m個人2位	・陸上部の顧問〇〇先生 ・行動してみると人生は開ける（加藤諦三 著）	・令和6年能登半島地震（1.1）
小学生	2013.4 ～2019.3				
中学生	2019.4 ～2022.3				
高校生	2022.4～				

(参照 https://note.com/career_the_goal/n/nceacbla9fd83)

[2] ライフラインチャート



(記入方法) ①人生の転機に●をつけ、曲線をつなぐ。

②吹き出しを設け、考察する。

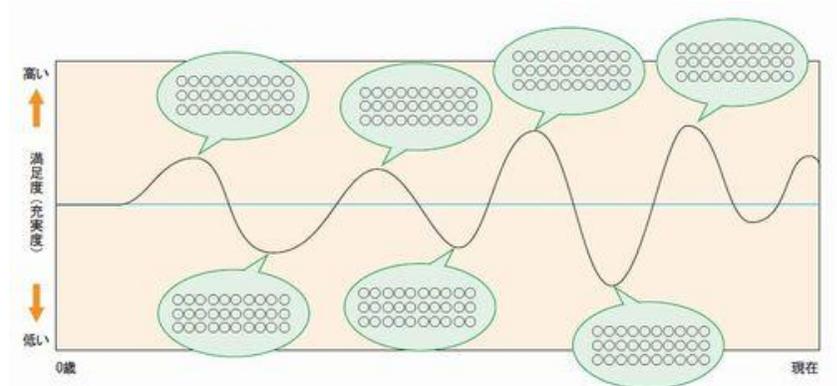
- ・曲線が上昇している時期：「なぜ満足していたのか」、「どうして満足することができていたのか」、「どうして成功することができたのか」
- ・曲線が下降している時期：「なぜ不満を感じていたのか」、「どうして満足できなかったのか」、「不満を感じていた時の共通点は何か」、「どうやって、この状況を克服したのか」、「何があったから克服できたのか」

【考察】

○曲線が上昇している時期（満足度が高いとき）

学年	内容
(例)	成績が良い、初めて偏差値が○以上、インターハイ出場、他

(作成イメージ)



(<https://www.j-cda.jp/your-own-career/think-about-a-career.php> より引用)

○曲線が下降している時期（満足度が低いとき）

学年	内容
(例)	友達と喧嘩、成績が下降、受験に失敗、他

【自己分析】

○曲線が上昇している時期（満足度が高いとき）の共通点（どんなときに満足するのか）。

○曲線が下降している時期（満足度が低いとき）の共通点（どんなときに不満を感じるのか）。

[3] 好きなことや興味・関心の変化、原体験と原体験がもたらした変化

年齢 (学年)	①当時（または現在）の好きなこと ②持っている興味・関心 ③そのきっかけ	好きなことや、興味・関心があることを深めるために、個人で取り組んだこと。(調べたこと、受講した講演会・高大連携講座、参加したイベント、他)	当時（または現在）の興味・関心のある仕事や、将来やりたいと考えていたこと
(例) 小学校	①防災情報（地震、台風、他）を見ること。 ②災害の発生メカニズムや被害について ③初めて緊急地震速報を見たときにとても驚き、地震について知りたかった。	<ul style="list-style-type: none"> ● 地震の発生メカニズムについて調べた（本、インターネット）。 ● 巨大地震（M9.0以上）について、発生日時や被害について自由研究した。 ● 地震の揺れがどのようなものか知るため、地震体験車に乗り、震度6強の地震の揺れを体験した。 ● 地震や災害の伝承について調べた（本、インターネット、博物館・伝承館）。 	<ul style="list-style-type: none"> ● テレビで気象情報について話をする仕事に興味を持っている。 ● 将来やりたいことまでは決まっていない。
小学校			
中学校			
高校			
<p>1) 皆さんの人生に強く影響を及ぼした体験のうち最も古く、皆さん自身を形作るきっかけになった体験（<u>原体験</u>）は、どのようなものですか。</p> <p>2) その体験は、皆さんにどのような影響を与えてきましたか。</p> <p>3) それを受けて、今の皆さんは、どのように考えていますか。</p>			

[4] 探究活動の振り返り

学年	取り組んだテーマ	・グループでの役割 ・積極的に果たしたこと	ア) ①探究活動を通して、身についた視点や考え方 ②具体的にできるようになったことや身についたスキル	イ) ①探究を進めるために苦勞したところ ②改善に向けて取り組んだこと・工夫したこと ③取り組んだ結果どうなったか
高1	(個人)		ア)	イ)
	(合同課題研究・異年齢間の協働)		ア)	イ)
高2	(グループ研究)		ア)	イ)
高3	(グループ研究)		ア)	イ)
まとめ	探究活動を通して、多くの視点や考え方を身につけ、できること・スキルが増えたことで、その後の皆さんの考え方や行動はどのように変わりましたか。		探究活動を通して、多くの視点や考え方を身につけ、できること・スキルが増えたことは、皆さんの進路選択（キャリア形成）にどのように役立っていますか。	

[5] キャリアとの接続

①自分の将来に向けて、今考えていること(必要となる資質・能力)

将来、解決したい(解決に貢献したい)と考えていること(社会的・学問的課題)	将来、自分が就きたい職業・仕事	☆解決に向けた取り組みや、職業・仕事で必要となるスキル・能力、見方・考え方
解決に向けて、あなた自身は、具体的に何をどのようにしたいのか。どのように取り組みたいのか(一般論だけでなく、自身の経験に基づいた解決方法にする)。		

②そのように考えるようになったきっかけ

興味を持った時期・年代	①につながる原体験([3]参照)
その後、取り組んだこと。取り組んで気づいたこと、考えるようになったこと。	

③現状の把握

①の課題は、現在どのように取り組まれているか。どのような状況にあるのか(できていること、できていないこと)。	①の課題は、5~10年後、どのようになっていると考えられるか(社会がどのように変化しているかも想定する)。
5~10年後に求められるスキル・能力	

④本校での学び

探究活動で取り組んだテーマと内容	授業や学校行事・部活動等で力を入れたこと	
探究活動で身につけたスキル・能力、見方・考え方。	授業で身につけたスキル・能力、見方・考え方。	学校行事・部活動で身につけたスキル・能力、見方・考え方。
現在、自分が抱えている課題と、解決に向けて取り組んでいること(あれば)		

⑤今後取り組みたいこと

①の「解決に向けた取り組み」の実現に向けて、あなたは何をどのように学び、取り組んでいきたいですか。
①と③から、必要なスキル・能力、ものの見方・考え方を挙げて、身につけたもの(④参照)を丸で囲もう。
現在、身につけていないスキル・能力、ものの見方・考え方をどのように身につけていきたいですか
現在、希望している進路(学問系統や学部・学科など)

○本校のSSHプログラムを通じて育成する資質・能力は、「科学的素養」と呼び、以下の5つで定義しています。

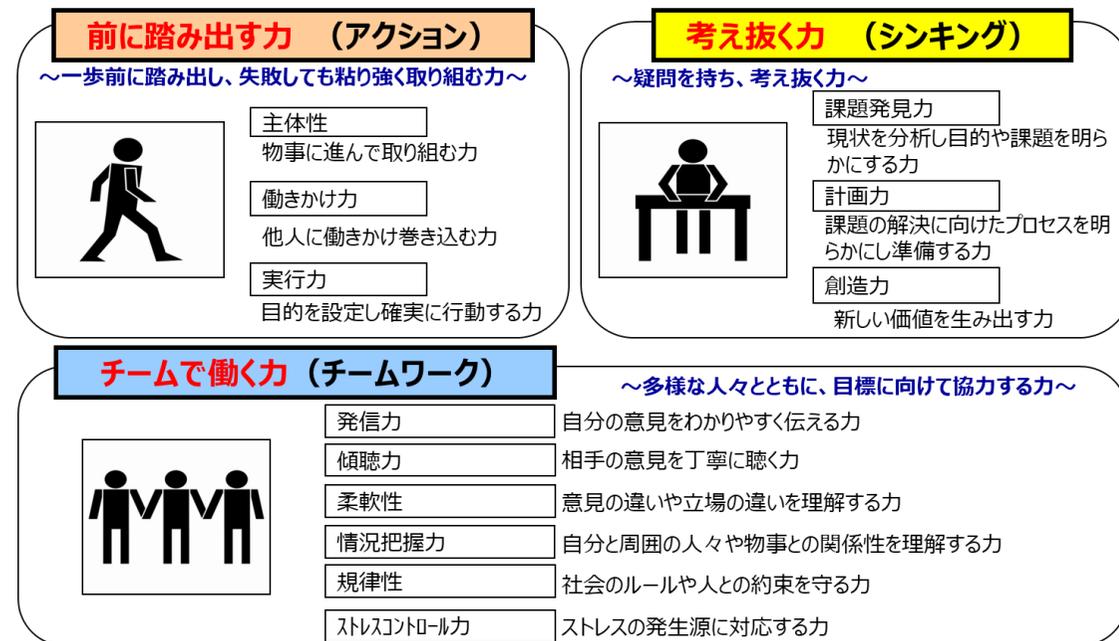
- (a)自然や科学技術に対する興味・関心
- (b)科学的知識に基づいて課題を発見する力
- (c)情報収集力・データ分析力や観察・実験の技能
- (d)科学的根拠に基づいて課題を解決する力
- (e)コミュニケーション能力（プレゼンテーション能力・ディスカッション能力）

○社会に出て求められるスキル、資質・能力はさまざまあります。皆さんの就きたい職業等によっても変わるので、それぞれ調べてください。

(例)「社会人基礎力」(経済産業省HPより)

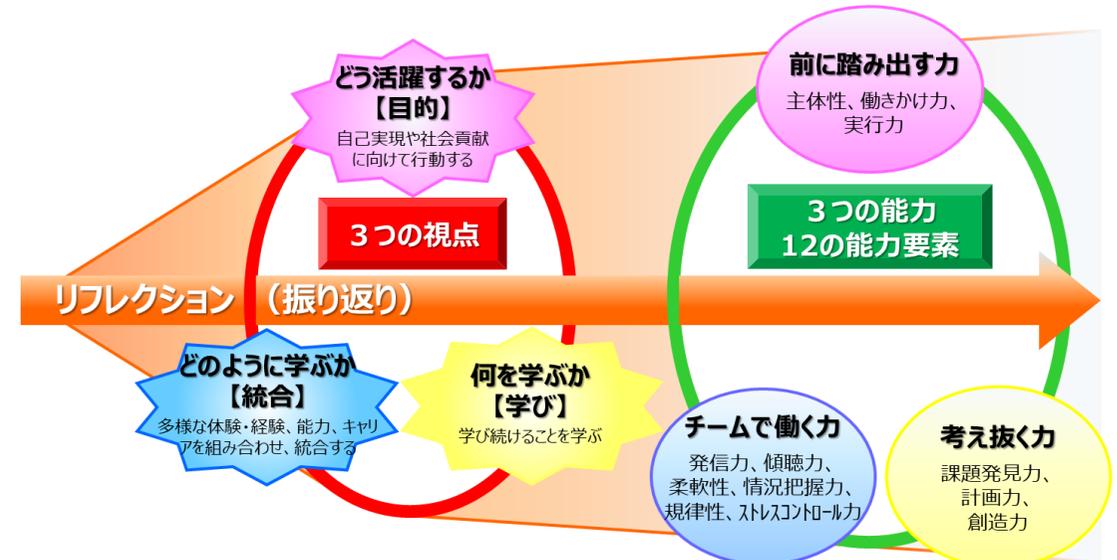
今までの「社会人基礎力」とは

経済産業省が主催した有識者会議により、職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力を「社会人基礎力(=3つの能力・12の能力要素)」として定義。



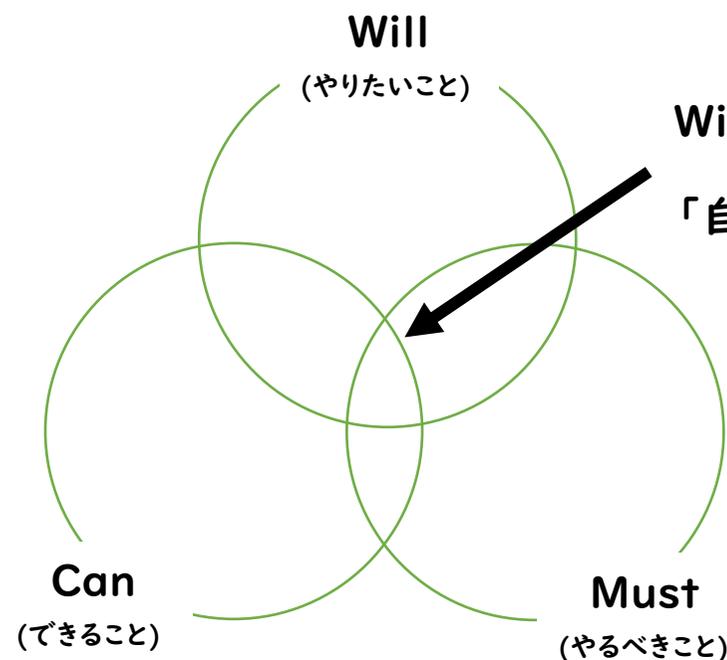
「人生100年時代の社会人基礎力」とは

「人生100年時代の社会人基礎力」は、これまで以上に長くなる個人の企業・組織・社会との関わりの中で、ライフステージの各段階で活躍し続けるために求められる力と定義され、社会人基礎力の3つの能力/12の能力要素を内容としつつ、能力を発揮するにあたって、自己を認識してリフレクション(振り返り)しながら、目的、学び、統合のバランスを図ることが、自らキャリアを切りひらいていく上で必要と位置付けられる。



[6] キャリアプラン（今後どのようなキャリアを築いていくのかの具体的な計画）の作成

①キャリアプラン作成に向けた自己分析



Will—Can—Must が重なる部分は、
「自己実現」する可能性が高い部分になる。

自己実現に向けて、Will-Can-Must について、
それぞれ、以下の欄に3つ程度、箇条書きでまとめよう。

Will (やりたいこと、実現したいこと、自分が満足すること) ([5]キャリアとの接続①と[2]ライフラインチャートの自己分析を見てまとめよう)

Can (できること、持っている資質・能力、スキル、自分の強み) ([5]キャリアとの接続④などを見てまとめよう)

Must (やるべきこと、実現に向けて取り組むこと) ([5]キャリアとの接続⑤今後取り組みたいことなどを見てまとめよう)

②MY キャリアプラン

(自己分析の Must の内容について、
年齢とその時に実現したいことを例にならって書き出しましょう)

(例) 19歳 … ○○大学△△学部入学
20歳 … ●●の資格に関する勉強開始
21歳 … ●●の資格を取得
23歳 … □□大学大学院××研究科修士課程入学
25歳 … 株式会社◆◆に入社
…