



| 入学ノート | No.01-01

「今の自分を知ろう。自分の夢をかなえよう。」

入学ノート

高校入学おめでとう。

あなたはどんな高校生活を送りたいですか。一日も早く新しい生活に慣れ、充実した3年間にしましょう。

1 自分のプロフィールをつくり、これまでの自分を振り返ってみましょう。

■ 名前

■ 生年月日

■ 出身小学校

■ 出身中学校

■ 今までのクラブ・部活動とその取組など

■ あなたの趣味

■ 得意科目

■ 中学までの自分を振り返ってみましょう。

いよいよ高校生。
高校生活や
将来の目標を考える前に
これまでの自分のことを
振り返ってみよう。



【指導上の留意点】

- 主に「自己理解能力」を高めます。
- 記入後は朱書きをします。その後、ファイルに綴じて累積します。
- 学年振り返りノート、3年生は卒業式ノートを記入するときに利用します。
- これまでの自分と、将来になりたい自分を意識させ、
どのような高校生活を送りたいか具体的な目標をもたせることが重要です。

2 これからの高校生活のこと、将来のことを書いてみましょう。

■ 将来の夢とその理由は何ですか。

.....

.....

.....

.....

■ この高校への入学動機は何ですか。

.....

.....

.....

.....

■ 3年間の高校生活で
実現したいことは何ですか。

.....

.....

.....

.....

■ 目標を実施するために各学年で取り組みたいことを書きましょう。

1年

.....

.....

2年

.....

.....

3年

.....

■ 1年間の行事の中で楽しみなもの、努力したいことは何ですか。

.....

.....



さあ、将来の夢に向かって
高校の3年間で
取り組みたいこと、
そしてまずは
1年生で取り組みたいことを
はっきりさせると、
いっそう高校生活が
充実するはず。

先輩からのアドバイス

将来、自分はどんな職業に就きたいのかイメージし、その希望を
実現するために必要なことを考え、自分なりの目標を立てることが
大切です。まずは背伸びせず実現可能な目標から少しずつステッ
プアップしていこう。



部活動ノート | No.02-01

「仲間たちと目標に向かって努力しよう。」

部活動ノート

同じ目標をもつ仲間たちと切磋琢磨する、特技や興味を伸ばす、部活動に真剣に取り組むことは自分を大きく成長させてくれます。ぜひ真剣に取り組んでみましょう。

1 入る部活動を決めたら3年間の目標を立てましょう。

■ 部活名

■ 入部の動機は何ですか。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【指導上の留意点】

- PDCAサイクルで主に「キャリアプランニング能力」を高めます。
- 4月の雨天時等の部活動のミーティングの時間を利用して、目標の部分を記入します。
- 3月の雨天時等のミーティングの時間を利用して、記録や振り返り、次年度の目標について記入します。
- 記入後は顧問と担任で確認し、ファイルに綴じて累積し、学年振り返りノート、3年生は卒業式ノートを記入するときに利用します。

■ 3年間の目標は何ですか。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

■ 部活動を通して身に付けたいことは何ですか。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

中学と同じことを続けて
もっと上をめざすのもいいけど、
新しいことを
始めてみたい気もするな。



2

今年の目標を設定し、大会やコンクールなどの記録、自分自身の成長の記録を記入していきましょう。
また、年度末に振り返ってみましょう。

年

■ 今年の目標は何ですか。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

■ そのために必要なことは何ですか。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

■ 今年の記録(大会やコンクールなどの記録)

[記入例] 日程/〇月〇日(〇)~〇月〇日(〇) 大会名/愛知県高等学校野球選手権大会 成績/地区予選3位

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

■ 本年度の反省と次年度の目標を書きましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

今年の自分に
足りなかったものは何だろう。
それを克服するには
どうすればよいか考えよう。





進路講演会ノート

社会に出て仕事をするということは、どのような喜びや苦労があるのか。どのようにしてその仕事を選んだのか。実際に社会の中で働いている人の話を聞いて、自分の進路・働き方を考える際の参考にしましょう。

1 講演会をより有意義なものにするために、講師の方のプロフィールを知り、聞きたいことを考えておきましょう。

■ 講師のお名前

■ どんなことを聞いてみたいですか。

■ 職業

■ 勤務先

■ 仕事内容

【指導上の留意点】

主に「キャリアプランニング能力」を高めます。

記入後は朱書きをします。その後、ファイルに綴じて累積します。

2 講演会を終えて学んだこと、感じたことを書きましょう。

■ 心に残ったこと

■ 話を聞いて学んだこと

あなたは、どんなエピソードが心に残ったかしら。



■ 高校生活を含め、これからの将来に生かしたいこと



| 夏休みノート | No.04-01

「自分に挑戦しよう。」

夏休みノート

夏休みは規則正しい生活を心がけながら勉強や部活動、それに余暇などの時間も計画的に過ごしていきましょう。
苦手科目を克服したり、興味のある学校のオープンキャンパスにも参加してみましょう。

年 夏休み 準備シート

1 夏休みに取り組みたいこと、達成したいことは何ですか。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【指導上の留意点】

- PDCAサイクルで主に「課題対応能力」を高めます。
- 夏休みに入る前に計画を立てます。終わったら夏休みの過ごし方を振り返ります。
- 記入後は朱書きをします。その後、ファイルに綴じて累積します。

2 目標を実現するための行動計画を立てましょう。

■ 学習、部活動、オープンキャンパスやインターンシップへの参加、その他にやってみたいことを書きましょう。

7月	下旬

8月	上旬
	中旬
	下旬

学年によって
夏休みの過ごし方が
違って来るよ。
きみが今しなければ
ならないことは
何かな。





定期考査記録ノート | No.05-01

「進路実現へ向かって努力しよう。」

定期考査記録ノート

定期考査では学習への取り組む姿勢と努力の結果が分かります。毎回目標設定と振り返りを行いましょう。結果を振り返りながら進路実現への達成度を知り、次の考査への目標を設定しましょう。

年

期

考査 目標・振り返りシート

月 日 ~ 月 日

■ 今回の目標 (点数は別紙「点数・順位記録シート」に記入しましょう。)

.....

日頃の勉強の成果は出せたかな。



■ 今回の考査を振り返ってみましょう。

(今回特に努力したことは何ですか。)

(結果を見て自分の成績を分析してみましょう。)

(次回へ向け目標を立てましょう。)

【指導上の留意点】

- PDCAサイクルで主に「課題対応能力」を高めます。
- 一度のテストで一組のノートを使用します。
- テストの前に全体の目標と目標点数を記入します。
- テストの後に結果(点数・順位)、平均点、科目ごとの反省、全体の振り返り、次回の目標を記入します。
- 記入後は朱書きをします。その後、ファイルに綴じて累積します。

■ 次回の目標 次の考査へ向

.....

先生から

○
○
○
○
○
○
○

保護者の方から

○
○
○
○
○
○
○



行事ノート | No.06-01

「仲間たちと創り上げよう。協力しよう。」

行事ノート

クラスの仲間たちとつくりあげる一日。積極的に行事に関わり、自分の役割を果たしましょう。
終了後にはチームワークの視点からも行事を振り返ってみましょう。

年 行事名

準備シート

■日時[月 日] ■場所[]

1 クラス、またはグループで行うこととその目標・目的を書きましょう。

■内容

■クラスの目標は何ですか。

【指導上の留意点】

- 体育祭と文化祭等で使用し、PDCAサイクルで主に「人間関係・社会形成能力」を高めます。
- 行事前に「準備シート」を、行事後に「振り返りシート」を記入します。
- 記入後は朱書きをします。その後、ファイルに綴じて累積します。

2 あなたの目標は何ですか。

3 あなたの役割や関わること、それについて心がけることを書きましょう。

■役割や関わること

■心がけること

自分の得意なことを積極的に生かせるといいね。



年 行事名

振り返りシート

■日時[月 日] ■場所[]

1 個人として、またグループとして主体的に取り組み、協力、連携しながらできましたか。

■個人として

.....

.....

.....

■グループとして

.....

.....

.....

2 今回学んだことや感じたこと、反省点を書きましょう。

.....

.....

.....

.....

一人一人が
自分の役割に向かって
取り組めたかな。



3 次回に生かしたいことは何ですか。

.....

.....

.....

先生から

.....

.....

.....

保護者の方から

.....

.....

.....



進路発見ノート

たくさん職業がある中で、あなたはどんな仕事に興味がありますか。
夢や希望を実現させるためには計画を立てることが大切です。そして目標に向かって一日一日を大切に過ごしていきましょう。

1 あなたの好きなこと、得意なこと、趣味など自分自身を分析してみましょう。

.....
.....
.....
.....
.....

【指導上の留意点】

- PDCAサイクルで主に「キャリアプランニング能力」を高めます。
- 「進学発見ノート」「就職発見ノート」を記入するときにも利用します。
- 職業の種類や実現するためのプロセス、学校を調べる際は、リンク先資料のほか、公共機関等のホームページ、書籍を参考にしてもよいでしょう。
- 記入後は朱書きをします。その後、ファイルに綴じて累積します。

2 今やってみたい仕事とその理由を書きましょう。

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3 資料【A-1】の職業発見リストの中から、あなたが気になるキーワードを書いてみましょう。

公共機関等のホームページも参考にしてみましょう。
情報検索サイト一覧 ▶ P223

資料【A-2】の職業一覧表を見て、上に書いたキーワードに関する職業から興味のあるものをいくつかピックアップしてみましょう。

公共機関等のホームページも参考にしてみましょう。
情報検索サイト一覧 ▶ P223



普段の生活の中でよく気になることから考えてみるといいよ。

4 設問 3 に書いたものから一つ選び、その仕事に就くまでのステップや仕事内容を詳しく調べてみましょう。

下の例を参考にしましょう

■ () になるには

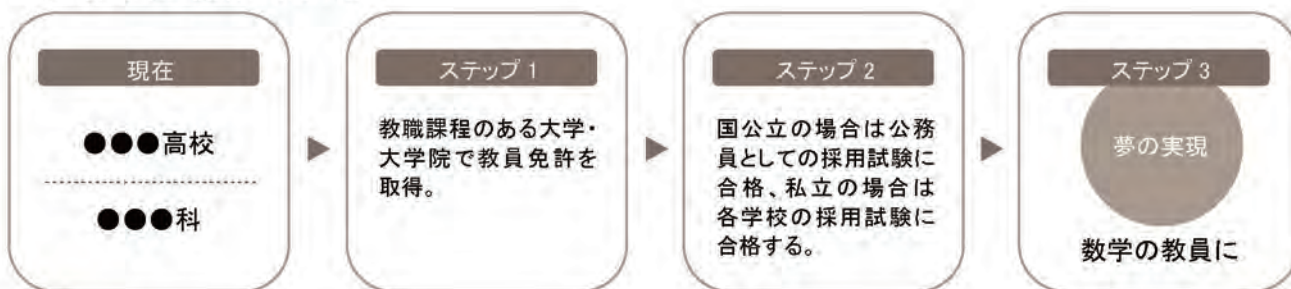
■ 仕事内容

.....

.....

例)

■ (高校の数学の教師) になるには



■ 仕事内容

- 主に自分の教科の授業、担任として受け持つクラスの指導、部活動の指導などがある。
- 具体的には教室整備、教材研究、ノートやプリントの点検、テストの採点、授業の準備、行事の準備、また会議や出張もある。

先輩からのアドバイス

正規雇用、非正規雇用の違いはわかりますか。社会構造も複雑になり、雇用形態もさまざまです。その違いをしっかりと認識しておきましょう。また、私たちの生活を守ってくれる社会保障制度もしっかり学んでおくことが大切です。公共のホームページなどを参考にしましょう。情報検索サイト一覧 ▶ 223



オープンキャンパス 体験入学参加 レポート

1 参加する前に、学校や学部の特徴を掴んでおきましょう。そして目的意識をもって参加しましょう。

■参加する学校

学校名

学部・学科・専攻・コース

■この学校・学部(学科・専攻・コース)の学習内容や特徴

■選んだ理由

■参加する目的

■参加日時

月 日 曜日 時 ~ 時

■担当の方の名前

役職 名前

2 実際に学校へ行き、感じたことや分かったことを書きましょう。

先生から

○
○
○
○
○
○
○

保護者の方から

○
○
○
○
○
○
○

社会には数えきれないほどの仕事や役割が存在します。ここに紹介している以外にもしたいことがあれば書いてみよう。

	したいこと	キーワード
1	法の知識で人を支えたい	法律
2	人々の暮らしを守りたい	安全 安心
3	立場の弱い人を守りたい	社会福祉
4	人をサポートしたい	サービス カウンセリング
5	教える仕事がしたい	教育
6	健康や命を守りたい	医療
7	海外と関わりたい	語学 外国
8	自然・動物が好き	自然環境 エコ
9	ITに関わる仕事がしたい	インターネット ゲーム
10	建物や空間をつくりたい	建築 インテリア
11	乗り物や機械に関わりたい	機械 工業
12	ものをつくる仕事がしたい	ものづくり
13	食に関わる仕事がしたい	食物 菓子
14	金融に関わる仕事がしたい	経済
15	人を美しくしたい	美容
16	エンターテインメントの世界で働きたい	芸能界 パフォーマンス
17	アートやデザインで自分のセンスを生かしたい	クリエイティブ
18	発想力を生かしたい	アイデア
18	自分から情報を発信したい	マスコミ

1	法の知識で人を支えたい	★法律に興味がある
	弁護士	法の知識でさまざまなトラブルから市民の権利を守る
	検察官	法に違反した人を取り調べ、被疑者を起訴する
	裁判官	中立な立場で物事を見極め、公正な判決を下す
	司法書士	土地の売買や会社設立などの際、法律上の手続きを市民に代わって行う
	行政書士	一般市民や企業が官公署へ提出するさまざまな書類の作成と提出手続きを行う
	社会保険労務士	中小企業の社会保険の加入や給付手続きの代行を行う
2	人々の暮らしを守りたい	★正義感が強い
	警察官	地域のパトロールや事故・事件の捜査などを行い国民の生活を守る
	消防官	火災や地震、台風などあらゆる災害から人々を守る
	救急救命士	救急車の中などで患者に処置を施す
	海上保安官	密輸や密航などの取り締まり、海難救助を行う
	自衛官	部隊で訓練を積み、国の安全を保つ
	電力会社勤務	各家庭や企業に安全に確実に電気を供給する
	ガス会社勤務	各家庭や企業に安全に確実にガスを供給する
	公務員	国民のためによりよい社会をめざし、さまざまな業務を行う
3	立場の弱い人を守りたい	★社会福祉に興味がある
	児童指導員	児童福祉現場で子どもたちの生活を指導する
	社会福祉士	老人福祉施設や福祉事務所、医療機関などで人々を援助する
	介護福祉士	高齢者や障がい者の介護をする
	医療ソーシャルワーカー	患者や家族の心理的・社会的問題の解決を援助する
	ケースワーカー	生活に困っている地域住民の相談を受け、解決策を練る
	ホームヘルパー	高齢者や障害者の自宅に行き介護する
	手話通訳者	聴覚に障害のある人とない人のコミュニケーションを支援する
	心理カウンセラー	心に悩みをもつ人の相談にのる
4	人をサポートしたい	★人と接するのが好き
	ホテルマン、ホテルウーマン	ホテル利用客に心地よいサービスを提供する
	スポーツインストラクター	科学的な知識に基づきスポーツを指導する
	ブライダルコーディネーター	結婚式や披露宴などの相談にのる
	スポーツトレーナー	スポーツ選手のトレーニング全般をサポートする
	販売員	アドバイスしながら商品をすすめる
	秘書	経営者や議員などの業務を陰でサポートする
	ツアーコンダクター	団体ツアー客の引率や案内を行う

5	教える仕事がしたい	★教育に興味がある
	保育士	学齢前の子どもを預かり世話をする
	幼稚園教諭	幼児の生活習慣を身に付けさせ、創造力を養う
	小学校教諭	児童の学習や生活全般を指導する
	中学校教諭	専門科目を受けもつ。精神面の指導も求められる
	高校教諭	高度な専門知識と指導力が必要。進路指導も重要となる
	大学教員	自分の専門分野を研究しながら学生に指導する
	養護教諭	健康診断や健康観察を通して、子どもの健康管理や保健の指導を行う
	特別支援学校教諭	一人一人の障がいの状況に合わせて学習指導と自立支援を行う
	日本語教員	外国人に対して日本語や日本の文化を教える
	塾講師	生徒の能力や進路に合わせた学習計画を立て学力を伸ばす
6	健康や命を守りたい	★医療の分野に興味がある
	医師	病気の治療や原因究明にあたる
	歯科医師	虫歯など口腔内の病気の治療にあたる
	看護師	医療や福祉の場で患者のケアにあたる
	保健師	住民の健康を守るため相談や指導など様々な保健活動を行う
	薬剤師	病院や薬局での調剤業務や製薬会社、医薬品販売会社で知識を生かす
	臨床検査技師	患者の組織や計測データから検査を行う
	作業療法士	日常生活の作業や動作を用いて治療や訓練を行う
	言語聴覚士	言語聴覚に障害がある者に対して言語機能の訓練を行う
	はり師・きゅう師	はりやきゅうを用いて心身の不調を改善へ導く
	歯科技工士	人工的な歯や矯正装置の作製、修理などを行う
	歯科衛生士	歯科医のアシスタントのほか、歯の病気の予防処置、保健指導業務を行う
	医療秘書	医療の知識をもち、医師の事務作業をサポートする
7	海外と関わりたい	★語学や外国の文化に興味がある
	キャビンアテンダント	航空機内で乗客へのサービスを行う
	グランドスタッフ	空港カウンターで乗客へのサービスを行う
	大使館員	国際交流の最前線で働く
	外交官	国家間の交渉の最前線に立つ
	翻訳家	外国語の出版物を日本語に翻訳する
	通訳	企業や放送業界、警察や法廷などさまざまな場所で言葉を訳す

8	自然・動物が好き	★自然環境や動物に興味がある
	トリマー	ペットの毛並みの手入れや健康管理を行う
	獣医師	飼育動物の診療を行う
	動物飼育係・トレーナー	動物園などで動物の世話や健康管理をする
	動物看護師(アニマルヘルステクニシャン)	獣医師のもと動物の健康管理や治療の補佐をする
	林業系研究・技術者	森林の保護や活用について研究する
	農業系研究・技術者	農作物について研究開発を行う
	畜産系研究・技術者	家畜や加工品の研究開発を行う
	食品系研究・技術者	食品分野で新商品の研究開発などを行う
	水産系研究・技術者	水産資源について研究開発を行う
	海洋工学系研究・技術者	海について研究し、資源やエネルギー開発を行う
	原子力系研究・技術者	原子力の活用や管理を行う
	気象予報士	観測データなどをもとに天気を予測する
9	ITに関わる仕事がしたい	★情報処理やパソコンのシステムに興味がある
	プログラマー	仕様書に基づいてコンピュータ言語でプログラムを作成する
	システムエンジニア	ニーズに応じてパソコンソフトを開発する
	ゲームクリエイター	ゲームソフトを企画・開発する
	OA機器インストラクター	さまざまなパソコンソフトの操作を人々に教える
	CADオペレーター	CADソフトで設計図や図面を作製する
	システム監査技術者	ウイルスなどからコンピュータを守る
	キーバンチャー	早く正確にパソコンへの入力作業を行う
10	建物や空間をつくりたい	★建築やインテリアに興味がある
	建築技術者	建物の設計・施工をする
	大工	図面に基づき家屋の築造をする
	測量士	あらゆる工事の基礎となる測量を行う
	インテリアプランナー	住みやすく安全で魅力的な空間の企画、設計から工事監理までを行う
	建設会社勤務	大勢で力を合わせ一つの建物を造る

11	乗り物や機械に関わりたい	★運転や機械の仕組みに興味がある
	パイロット・操縦士	飛行機やヘリコプターを操縦し、安全に運航する
	航空整備士	航空機の点検、保守を行い安全な運行を支える
	航空管制官	無線電話やレーダーで航空機を誘導し、空の安全を守る
	自動車整備士	乗用車やバスなどを整備し、故障を修理、車両の点検などを行う
	トラック運転手	陸上貨物輸送を担う
	航海士	航海に関する知識と技術で、安全な航行を指揮する
	電車の運転士	電車を運転し運行ダイヤに従い乗客や荷物を目的地まで運ぶ
	鉄道会社	勤務利用者の安全な輸送を確保する
	自動車メーカー勤務	車の開発やカーライフのサポートに携わる
	機械系研究・技術者	さまざまな機械製品の開発、設計に関わる
	電子、電気系研究・技術者	電子機器、電気製品の研究開発に携わる
12	ものをつくる仕事がしたい	★作ることが好き
	旋盤工	工作物を回転させながら切削加工をする機械を用い、ミクロン単位で削りながら部品を作る
	溶接工	機械や自動車などの製造や建設の現場で金属を加熱・溶解して接合させる
	プレス工	製造業の現場において、プレス機器を使い金属板などを加工・成型する
	電気機器組立工	配電盤、変圧器などの電気機器の組立や製品の品質管理、修理、安全衛生管理などを行う
	半導体製造工	半導体メーカーなどで回路の製造作業を行う
	鋳物工	鋳型作り、鋳込みなどの作業を行う
13	食に関わる仕事がしたい	★食べるのが好き
	調理師	レストランやカフェ、ホテル、公共施設などで料理を作る
	管理栄養士、栄養士	病院や学校などの食事の栄養管理を行う
	パティシエ	洋菓子店、ホテルなどで洋菓子作りに携わる
	食品メーカー勤務	消費者のニーズに合う食品を世の中に送り出す
14	金融に関わる仕事がしたい	★経済やお金の流れに興味がある
	銀行員	主に窓口で預金業務、貸付業務、為替業務を行う
	証券会社勤務	企業や経済の動向を意識し、株式売買の仲介を行う
	公認会計士	会計、監査の専門家として企業の会計業務や経営指導を行う
	税理士	納税者に代わり税額の計算や申告書の作成を行う
	経営コンサルタント	会社の収益や資産内容などから経営状態を診断しアドバイスする
	アナリスト	証券会社などで企業の財務分析や業界分析を行う
	ファイナンシャルプランナー	顧客の貯蓄計画、保険対策や資産運用に対しアドバイスする
	経理・財務担当者	企業で日常の出納業務や資金調達を行う

15	人を美しくしたい	★美容に興味がある
	美容師、理容師	ヘアデザイン、ヘアケアで人々の美的満足を提供する
	エステティシャン	フェイシャル、ボディを中心に顧客の美への要望に応える
	化粧品会社勤務	メイクアップ、スキンケアなどで美へのニーズに応える
16	エンターテインメントの世界で働きたい	★芸能界やパフォーマンスで人々を湧かせたい
	タレント	才能や個性を生かしてテレビやラジオに登場する
	モデル	最新のファッションを着こなして雑誌やショーで活躍する
	俳優	テレビドラマや舞台、映画で活躍する
	歌手、ミュージシャン	音楽の世界で自分を表現する
	声優	映像の裏側で声の演技をする
	演出家	映画や舞台、ドラマの脚本のイメージをより高めるための指揮をとる
	シナリオライター	テレビや映画、ラジオの台本を作成する
	芸能マネージャー	芸能人の活動をサポートする
	音響エンジニア	テレビ局やイベントで音を効果的に演出する
17	アートやデザインで自分のセンスを生かしたい	★クリエイティブな仕事がしたい
	作詞家、作曲家	時代に合った音楽をつくり、ミュージシャンなどに提供する
	作家	純文学やエンターテインメントなどの作品を書き下ろし、出版したり連載をする
	音楽家	演奏会などのイベントやBGMの演奏を手掛ける
	画家	日本画、洋画、風景画など創作活動を行う
	マンガ家	雑誌などに連載する4コママンガやストーリーを創作する
	イラストレーター	広告や出版物のイラストを描く
	フォトグラファー	広告や出版、メディアで使う写真を撮影する
	メイクアップアーティスト	メイクで人を美しく演出する
	スタイリスト	ファッションのコーディネートを考える
	ファッションデザイナー	企業に所属したり独自でブランドを立ち上げ服をデザインする
	インテリアデザイナー	室内空間の立案や設計に関わる
	ディスプレイデザイナー	百貨店やショッピングモール、博物館などの展示物を美しく演出する
	フラワーコーディネーター	イメージに合わせ、花で空間を演出する
	グラフィックデザイナー	印刷物やWEBのデザインを手がける
	CGデザイナー	音楽やゲーム、アニメーションなどデジタルコンテンツのデザインを手がける
	インダストリアルデザイナー	家電や日用品など幅広くデザインを考える

18	発想力を生かしたい	★アイデアを考えるのが得意
	広告代理店勤務	企業からの依頼を受け広告戦略を練る
	クリエイティブディレクター	商品を告知するキャンペーンの企画や管理を行う
	イベントプランナー	イベントの企画から運営、管理を行う
	マーケティングリサーチャー	消費者データを調査、集計、分析し販売促進につなげる
	ショッププランナー	ショップの立ち上げから運営に関して総合的に関わる
	プロダクトマネージャー	商品の開発、広告、販売、流通などを総合的にマネージメントする
19	自分から情報を発信したい	★マスコミに興味がある
	アナウンサー、キャスター	放送番組の顔として情報を伝えたり、番組を進行する
	TVディレクター、プロデューサー	テレビ番組の制作責任者としてリーダーシップをとる
	放送記者	事件や事故の現場取材し伝える
	レポーター	テレビなどで現場の様子を伝える
	放送技術者	テレビやラジオで映像を届けるためさまざまな機器を操作する
	新聞記者	社会や経済、政治などの動向を取材し日々の出来事を誌面で伝える
	編集者	さまざまな分野の知識や情報を本にまとめて伝える
	雑誌ライター	あらゆるテーマを取材し、記事を書く
	コピーライター	広告の文章を作成する

旅をしている中で
 いろんな職業の人に出会ったよ。
 世の中には約3万もの職業があるらしい。
 一人一人の働きのおかげで
 社会が成り立っているんだね。





学年振り返りノート | No.08-01

「自分の成長を知ろう。なりたい自分に近づこう。」

学年振り返りノート

4月に立てた目標はどれくらい達成できたでしょうか。
できていないと感じたらその理由を確かめて計画を立て直し、来年再びチャレンジしてみましょう。

1 今年の記録

年

■ 係活動

■ 表彰・資格

■ 委員会活動

2

年間目標ノートに記入した目標とも照らし合わせて、この1年で努力し成長したと感ずること、不十分だったと思うことを書いてみましょう。そして次の学年の目標を立てましょう。

■ 学習面

苦手科目、得意科目について、また定期考査、日々の予習復習はどうでしたか。

努力したこと

不十分だったこと

次の学年の目標

【指導上の留意点】

- PDCAサイクルで主に「課題対応能力」を高めます。
- 1年間で記入し累積したノートを用意します。
- ノートを見て一年間を振り返りながら記入し、次年度の目標を立てます。
- 将来の夢を書きます。
- 記入後は朱書きをします。その後、ファイルに綴じて累積します。

■ 生活面

遅刻や欠席、同級生との関係などについて、また余暇の過ごし方などを振り返りましょう。

努力したこと

不十分だったこと

次の学年の目標

■ 行事・生徒会活動

学校行事、生徒会活動、委員会活動への取組はどうでしたか。

努力したこと

不十分だったこと

次の学年の目標

できなかったことがあっても、それに気が付くことが大切だよ。



■部活動 []部 普段の取組や、大会、コンクールの結果などについて振り返りましょう。

努力したこと
不十分だったこと
次の学年の目標

3 今年あなたが最も努力したことは何ですか。具体的に書きましょう。

.....

.....

.....

.....

4 年間目標(入学)ノートに書いた将来の夢に向けて、行動を起こすことができましたか。できた人はどんなことができたか、できなかった人はその理由を書きましょう。

■将来の夢に向けて

.....

.....

.....

.....

企業の方から

社会人として大切なことは、先輩方の意見を素直に聞くことやコミュニケーションを上手く取れることです。一人では仕事は進められません。そのためには礼儀をわきまえ、人の立場に立って考えられる力を身に付けてください。

どんなに
小さな行動も未来に
つながっていくわ。



先生から

.....

.....

.....

○

○

○

○

○

○

保護者の方から

.....

.....

.....

○

○

○

○

○

○



年間目標ノート | No.09-01

「夢に向かって1年をスタートしよう。」

年間目標ノート

さあ1年の始まり。最初に今年の学校行事などを確認しましょう。
そして改めて自分の夢や目標を書き出し、それに向かうために今すべきことを考えてみましょう。

1 1年間のカレンダーを作って取り組み目標を記入しましょう。

年

月	行事	取組目標	月	行事	取組目標
4	10

5	11

6	1

7	2

8	3

9			
			
			

【指導上の留意点】

- PDCAサイクルで主に「課題対応能力」を高めます。
- 記入後は朱書きをします。その後、ファイルに綴じて累積します。
- 学年振り返りノート、3年生は卒業式ノートを記入するときに利用します。

2 今年の目標と具体的に何をするかを書きましょう。

■学習面の目標

.....
.....
.....

■具体的な内容

.....
.....
.....

■生活面の目標

.....
.....
.....

■具体的な内容

.....
.....
.....

■部活動の目標

.....
.....
.....

■具体的な内容

.....
.....
.....

3 あなたの将来の夢と、それに向けて必要なことを書きましょう。

■将来の夢

.....
.....
.....

■その理由

.....
.....
.....

今は無理だと思うことも
コツコツと
努力を続ければ
かなえることができる。



■その夢をかなえるために必要なことは何ですか。

.....
.....
.....
.....
.....
.....

先輩からの声

資格取得のためにがんばる、学校行事に積極的に参加する、部活動を一生懸命頑張るなど、自分をステップアップさせる目標を定め、計画的に取り組んでいくことが大切だと思います。



インターンシップノート(準備) | No.10-01

「社会を学ぼう。体験しよう。」

インターンシップノート(準備)

実社会ではどんな知識や技術が必要とされているのか、学校の学習が社会でどう役立つのか、将来の自分のためにインターンシップを通して学びましょう。

1 中学までの職場体験では、どのような職業でどのようなことを学びましたか。

.....

.....

.....

2 今回体験してみたい仕事はありますか。またその理由は。

.....

.....

.....

3 受入れ先情報をまとめましょう。

事業所名		職種	
期間	月 日 ~ 月 日		時 ~ 時
集合場所		集合時間	
連絡先		担当者	
最寄駅		アクセス	

4 この職場を選んだ理由は何ですか。

.....

.....

.....

【指導上の留意点】

- PDCAサイクルで主に「キャリアプランニング能力」を高めます。
- インターンシップの前に記入し、振り返りノートを記入するときに利用します。
- 記入後は朱書きをします。その後、ファイルに綴じて累積します。



インターンシップノート(振り返り)

インターンシップを経験してどんなことを学んだり感じたりしましたか。
この経験を自分の進路設計に生かすためよく振り返ってみましょう。

1 どんな仕事を体験しましたか。

2 体験や見学を振り返って、自分の行動を確認してみましょう。

■ 事前準備・事前学習について

■ 敬語・挨拶・職場の人とのコミュニケーションについて

■ 勤務態度について

【指導上の留意点】

○PDCAサイクルで主に「キャリアプランニング能力」を高めます。

準備ノートを見ながら記入します。

記入後は朱書きをします。その後、ファイルに綴じて累積します。

3 体験した中でどんなことが心に残っていますか。

4 自分に足りないものなどの気付きはありましたか。

5 中学校の時の職場体験との違いはどんなことですか。

6 インターンシップの前と比較して、この事業所の仕事に対するイメージは変わりましたか。変わったとしたらどんな点ですか？

.....

.....

7 体験した仕事に就きたいですか。以下にチェックしてその理由を書きましょう。

強く思う 少し思う あまり思わない まったく思わない

■理由

.....

8 インターンシップを体験し、社会で働くということについて考え方は変わりましたか。 はい いいえ

9 働くということは、どんなことだと考えますか。

.....

.....

10 今、どんな進路を考えていますか。

4年生大学へ進学したい 短期大学に進学したい 専門学校に進学したい 卒業後すぐに就職したい
 迷っている(下に理由を書きましょう)

■理由

.....

企業の方からのアドバイス (お話を聞いてあなた自身でまとめましょう)

.....

先輩からのアドバイス

私は働くことの大切さや社会人としての責任の重さが分かりました。一つのミスが仕事全体に関わることやお客様のことを考えて行動することも大切です。インターンシップを振り返り、自分に足りなかったところは何かをよく考え、今後の学校生活を送ってください。

先生から

保護者の方から



ボランティア活動ノート(準備)

ボランティア活動を通して、自分も社会の一員であることを自覚し、社会貢献する喜びを体験しましょう。

1 今までにどのようなボランティア活動をし、どのようなことを学びましたか。

.....

.....

.....

2 今回体験してみたい活動はありますか。

.....

.....

.....

3 受入れ先情報をまとめましょう。

事業所名		職種	
期間	月 日 ~ 月 日		時 ~ 時
集合場所		集合時間	
連絡先		担当者	
最寄駅		アクセス	

4 ここを選んだ理由は何ですか。

.....

.....

.....

.....

【指導上の留意点】

- PDCAサイクルで主に「人間関係・社会形成能力」を高めます。
- ボランティア活動前に記入し、振り返りノートを記入するときに利用します。
- 記入後は朱書きをします。その後、ファイルに綴じて累積します。



ボランティア活動ノート(振り返り)

ボランティア活動では自分の立場や役割を認識して積極的に取り組むことができましたか。
体験してどんな学びや気づきがありましたか。ここで振り返ってみましょう。

1 どんなことを体験しましたか。

2 体験を振り返って、自分の行動を確認してみましょう。

■ 事前準備・事前学習について

■ 敬語・挨拶・受入れ先の人とのコミュニケーションについて

■ 活動中の態度について

【指導上の留意点】

○PDCAサイクルで主に「人間関係・社会形成能力」を高めます。

□ 準備ノートを見ながら記入します。

□ 記入後は朱書きをします。その後、ファイルに綴じて累積します。

3 体験した中でどんなことが心に残っていますか。

4 これまでのボランティア活動との違いはどんなことですか。

5 体験前と比較して、ボランティアに対するイメージは変わりましたか？変わったとしたらどんな点ですか。



自分発見ノート | No.14-01

「自分のことを理解しよう。新しい可能性を見つけよう。」

自分発見ノート

自分の強みや弱み、良いところや悪いところ。誰でも「自分」について知っているようで知らないものです。自分を生かせる進路は何かを考えていくためには、まずは自分自身をよく知ることが大切です。このノートで、新たな自分自身を発見しましょう。

「ジョハリの窓」から自分自身を見てみましょう。STEP1～4に従って、窓を埋めていきます。今回は性格について、興味のあることや特技について、将来の夢などについて書いていきましょう。

ジョハリの窓とは？

「自分自身」についての認識について図にしたもので対人コミュニケーションを円滑にする目的で使われています。「自分」が「知っていることと知らないこと」を横軸に、「周りの人」が「知っていることと知らないこと」を縦軸にとって分けると、以下の図のように4つの領域に分かれます。これが窓に見えることから、発案者の心理学者ジョセフ・フルフトとハリー・インガムの名をとって「ジョハリの窓」と呼ばれ、それぞれの領域に名前がついています。

ジョハリの窓

【指導上の留意点】

- 主に「自己理解・自己管理能力」を高めるために使います。
- まずA、Bのスペースには自分が知っている自分の個性を書きます。
- 生徒によっては記述がしづらい面もありますので、補助として板書に、「自分の長所」「苦手なこと」「好きなこと」「性格」「将来の夢」などヒントを記述し、それらが他の人に知られていることならAに、「知られていないけど実は」ということならBに書かせます。
- Cの欄には、他の人が見えているその生徒のいいところを書こう、という誘導をします。他人からのいいコメントで前向きにすることを主眼において進めます。お互いにいいところを見つけて褒め合うという流れになります。
- ノートの交換後、お互いの気づきを話し合う時間を設けるとより理解が深まります。（「意外にこう見えていたんだ」、「実は●●さんはこういう目標をもっていたんだね。」という気づき）
- 記入後は朱書きをします。その後、ファイルに綴じて累積します。

▼ 自分が知

▶ 周りの人が知っている

（A）開
自分も他人

（B）秘密の窓

自分は知っているが
他人には知られていない

▶ 周りの人が知らない

（D）未知の窓

自分も他人も知らない



自分発見STEP

STEP 1 Aの開放の窓部分を書きましょう。

STEP 2 Bの秘密の窓の部分を書きましょう。

STEP 3 4人グループを作り、グループの中でノートを交換し合ひましょう。
そしてほかの3人に、Cの盲点の窓の部分を書いてもらいましょう。

STEP 4 交換して書いてもらった内容を読み、気づいたこと、感じたことを書きましょう。
その後、グループで話し合ってみましょう。また将来にどう生かせるか考えてみましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ノッキーが環境問題に興味があるなんて知らなかったわ。だったら将来は自然を守るための研究者なんていいかもね。



ハナは困ってる人を見るとほっとけない性格だから、福祉の仕事に向いてるかもしれないね。



ジョハリの窓では「開放の窓」を広げることで新たに感じたり学んだり、気づくことがある。これが成長するきっかけになる。「開放の窓」を広げるということは、「秘密の窓」にあるみんなの知らない自分を知ってもらったり、友だちや家族に「盲点の窓」にあるみんなが知っていて自分が知らない自分を教えてもらうこと。お互いに協力しあって可能性を探ってみよう。もう一つ大事なことは他人も自分も知らない「未知の窓」。「自分は実は～が得意だった」とか、「苦手と思っていたけど、やってみたらできた！」など、この「未知の窓」には自分の未知の可能性が隠れている。だからこそ、これからの人生で新たなことに挑戦することが、この未知の窓から「新たな自分」を発見する方法なのだ。



進学発見ノート

大学・短大や専門学校など数多くある学びの分野の中から、自分の夢や目標に向けてどこで何を学んだらいいか、学校・学科について調べてみましょう。

1 進路を決めるにあたり、まずは自分を振り返りましょう。

■得意なこと

■興味のあること

■性格

■趣味

■苦手なこと

■得意科目

■苦手科目

■向いていると思う科目

■向いていないと思う科目

【指導上の留意点】

○PDCAサイクルで主に

「自己理解・自己管理能力、キャリアプランニング能力」を高めます。

「進学発見ノート」を見ながら書いてもよいでしょう。

学校や職業、資格を調べる際は、リンク先資料のほか、公共機関等のホームページ、書籍を参考にしてもよいでしょう。

記入後は朱書きをします。その後、ファイルに綴じて累積します。



2

資料【B-1】学校の種類について、
【B-2】大学・短期大学学科一覧、
【B-3】専門学校 学科・コース一覧表を見て、
興味や得意科目を伸ばすとしたら、
また向いていると思う職業にふさわしい学びの分野を
書き出してみましょう。

好きなこと・興味のあることから、
得意な科目から、将来就きたい仕事からなど、
大きく3つの方向から考えてみてはどうだろう。
学びの分野は時代の流れとともに
多彩になっているから、書籍やインターネットも
活用してどんどん調べよう。

公共機関等のホームページも参考にしてみましょう。
情報検索サイト一覧 ▶ P223

文系か理系か○を付けましょう。

ア []文系 ・ []理系

イ []文系 ・ []理系

ウ []文系 ・ []理系

エ []文系 ・ []理系

3 2で記入した興味のあることを学べる学科を調べてみましょう。
 (「あいちの学校連携ネット」などを利用しよう。情報検索サイト一覧 ▶ P223)

学科 ※学校種に○を	学習内容や取得できる資格	卒業後の進路
ア (大学 短大 専門学校)
イ (大学 短大 専門学校)
ウ (大学 短大 専門学校)
エ (大学 短大 専門学校)

4 この学科のある進学先を調べてみましょう。

	学校名	学科 コース		学校名	学科 コース
ア			ウ		
イ			エ		

悩んだら、先生や友だち、
 家族に相談してみよう。
 一人で考えるよりもきっといい答えが
 見つかるはずだ。



5 この進路を実現するとしたら、これからどんな行動が必要ですか。
 また進路実現のための心がまえを書きましょう。

.....

	大 学	短期大学	専修学校 各種学校
修業年限	原則として 4年 (医・歯・獣医学部は6年)	原則として 2年 (医・歯・獣医学部は3年)	原則として 1年以上
目的	学術の中心として、広く知識を授けるとともに、深く専門の学芸を教授研究し、知的、道德的および応用的能力を展開させることを目的とする。(学校教育法83条より抜粋)	深く専門の学芸を教授研究し、職業または、實際生活に必要な能力を育成することをおもな目的とする。(学校教育法108条より抜粋)	職業若しくは實際生活に必要な能力を育成し、または教養の向上を図ることを目的とする。(学校教育法124条より抜粋)
特色	大学では学術的・理論的な学問を学び、社会で生きるための幅広い教養を身に付けるための教育機関です。総合大学や単科大学があり、特色ある教育が展開されています。	短期間のうちに教養科目と専門科目を学ぶため、大学より実習時間が多く、知識と技術を並行して学びます。卒業後即戦力として働ける人材育成をめざす教育が行われています。	特定の職業に必要な知識や技術を専門的に学びます。実習の時間を多く取り入れ、即戦力として働ける人材を育成しています。職業別にさまざまな学校があります。

人文科学分野	★人間の行動や思想から「人間とは何か」を追求する
文学系	文学作品の研究や表現方法を学ぶ
外国語系	外国語を習得し、言語を軸として研究する
史学・地理学系	古代から現代まで文献や史料をもとにその時代を立体的に再現する
哲学・倫理・宗教系	人間の存在、倫理観、生き方等の人間の本質に関する問題を追求する
心理学・行動科学系	人の精神構造や心の動きを科学的に検証しながら学ぶ
文化・教養学系	人間を高めていくことに関わる学問で、人間が作り出した文化をさまざまな角度から研究する
人間科学系	学際的観点から、人間とは何かなど人間を科学的に探究する
教育系	教員になるために教科の知識や教育の在り方を学ぶ
芸術学系	美術、音楽、写真、建築・デザインなどの実技や知識を学び、表現技術と感性を磨く
児童学系	幼児・児童の存在をその心身の発達と家族・社会・教育等の関わりからとらえ子どもへの理解を深める
社会科学分野	★人間社会のさまざまな面を探究する。社会現象や発展を可能にする諸原理などを探究する
法学系	憲法や基本六法の成り立ち、解釈を学ぶ
政治学系	政治の動向、地方自治などの歴史やしぐみなどを学ぶ
経済学系	経済の理論・歴史・政策検討から人間の経済的な営みについて学ぶ
商学・経営学系	企業の運営・管理の中で発生する事象の分析を通して実際のビジネスで役立つ理論や方法を学ぶ
社会学系	個人を取り巻くあらゆる社会関係や、社会関係における人間の営みを探究し人間組織のしぐみについて学ぶ
社会福祉系	社会福祉などの制度や施設運用など、福祉について理論と実践をトータルに学ぶ
国際関係学系	国際協力のため複雑に絡み合う国際的な問題を多角的な視点から研究する
環境系	ゴミ処理等の身近な問題から温暖化等地球レベルの問題まで、人間と環境の関係を掘り下げて研究する
情報系	コンピュータのハード、ソフト両面からの研究や、情報と人間の関わりを研究する
理学分野	★科学の技術を習得し産業へ生かすための技術を学ぶ
数学系	代数・幾何・解析・統計などの数学を学び、公式・証明等の法則化を学ぶ
物理学系	物質の性質や構造などを学び自然界で生じている現象の研究をする
化学系	物質の性質や構造について理論的、実験的に学び、人間の暮らしに役立つ新しい物質をつくり出す
生物学系	全ての生物のしぐみや生態について個々の生体現象の解明を探究する
地球科学系	地球そのものの存在について解明し、自然現象の問題解決を目指すための知識を学ぶ

あなたの夢が実現できる
学校はどこかしら？
たくさん比較検討して
じっくり選んでね。



工学分野	★それぞれの分野の目的に向かい、製造や開発技術、原理や設計法を学ぶ
機械工学系	機械のメカニズムや方法論を研究し、それを応用して機械やシステムに利用するテクノロジーを学ぶ
航空・宇宙工学系	航空機の飛行原理や構造を学び、航空機やロケット開発等に必要な先端科学技術を研究する
電気・電子工学系	電気や通信機器の構造などを学び、コンピュータのソフト・ハードやネットワーク技術の開発に関わる
通信・情報工学系	情報理論やコンピュータのハード・ソフト、情報処理について学ぶ
建築学系	建築物の構造、耐震等の具体的な技術や材料や空間表現、デザインについて学ぶ
土木・環境工学系	道路・鉄道・橋等の交通施設、堤防・上下水道・ダム等のライフラインを構築する土木工法を実験的に学び研究をする
材料工学系	材料について、構造・機能を研究し、新機能の発見から実用化するための開発技術までを広く学ぶ
応用物理学系	物理理論を基に工業製品や薬品などに関する新技術の開発を進める
応用科学系	化学理論に工学的な要素を交え、新素材の開発を目的とした研究を行う
生物工学系	物質の構造と化学反応を利用し、新素材の開発を目的とした研究を行う
資源・エネルギー工学系	資源の探査・開発・処理、環境問題の研究などを行う
経営工学系	経営の効率化を図るために経営資源を使い、新製品やサービスを生み出す手法を研究する
船舶・海洋工学系	船舶の構造に関する物理的な基礎理論や海洋環境について学ぶ
農学・水産学分野	★農作物や森林、家畜などについて研究し産業への応用技術を学ぶ
農学・農芸科学系	食糧資源の生産・加工方法、バイオテクノロジーなどを学ぶ
農業工学・林学系	土地の有効利用と水資源の開発について学ぶ
農業経済学系	農産物の物流、農業経営の在り方を学び、日本や世界の食糧・農業を研究する
獣医学系	獣医師になるための動物の病気の治療、予防、飼育・生産方法などを学ぶ
酪農・畜産学系	畜産動物の飼育・管理、改良の方法や技能を学び人間の食生活への利用を研究する
水産学系	魚介類など水産資源の捕獲や加工の方法、海や河川等の有効利用について学ぶ
医療・看護分野	★病気やケガの治療、予防、健康増進についての知識・技術を得る
医学系	医師になるための知識を学ぶ。病気の治療や予防に関する研究をする
歯学系	歯科医師になるための知識を学ぶ。口腔疾患を予防し、健康の維持・増進するための研究を行う
薬学系	薬の開発や作用、品質管理などについて学び研究を行う
看護系	看護師になるため、看護法や精神的なケアの方法を学ぶ
医療技術系	人間の健康について学びながら、各種療法、検査技術、医療工学などを研究する
保健・福祉系	病気や福祉について学び、社会サービスにつなげる方法を学ぶ
家政・生活科学分野	★衣・食・住など生活全般を対象に科学的な視点から学ぶ
食物・栄養系	栄養学、生理学、食品科学、調理学の知識を身に付け、文化や食生活、調理について学ぶ
被服学系	服飾の歴史などの文化や素材研究、裁縫技術の習得、デザイン、マーケティングを学ぶ
住居学系	豊かな住環境の実現を図ることを目的に、トータルで居住空間について学ぶ
生活科学系	衣・食・住を中心とする人間の暮らしや社会との関わりを学ぶ
体育・健康科学分野	★スポーツによる健康づくりを科学的に理解する
体育・健康科学系	健康増進に必要な科学的知識や、スポーツ指導について学ぶ

おもな学科・コース	内容	目指す職業	主な進路
機械・電子・コンピュータ・ゲーム			
建築	建築や設計について学ぶ	建築士 土木技術者	土木・建築・住宅関連企業、設計事務所、製造業、ゲームソフト制作会社、コンピューター関連企業、通信関連企業、航空会社、自動車メーカー、自動車ディーラーなど
測量・土木	建設工事や道路工事、測量について学ぶ	測量士 土木技術者	
CAD・製図	機械や自動車の設計図作成を学ぶ	設計技師 CADオペレーター	
インテリア	建物や部屋の内装について学ぶ	インテリアコーディネーター	
航空整備	飛行機の機体のしくみや整備方法を学ぶ	航空整備士	
自動車整備	自動車の点検や整備について学ぶ	自動車整備士	
電気・電子・通信	電気工事や電子機械、通信技術について学ぶ	電気工事士 工事担当者	
ゲーム	ゲームのプログラミングやデザインについて学ぶ	ゲームクリエイター	
マルチメディア	CGやインターネットの技術を学ぶ	CGデザイナー WEBデザイナー	
コンピュータ	ソフトウェア開発やプログラミングについて学ぶ	システムエンジニア プログラマー	
情報処理	経理やビジネスに欠かせない情報処理技術を学ぶ	プログラマー ネットワーク技術者	
医療			
看護	看護に必要な医療知識や技術を身に付ける	看護師	大学病院、公立病院、個人病院、保健所、診療所、医療・医薬品製造企業、接骨院、鍼灸院など
柔道整復	基礎医学を学び骨折や脱臼、捻挫などを正常にする知識を身に付ける	柔道整復師	
臨床検査	検査に関する専門知識や技能を身に付ける	臨床検査技師	
臨床工学	医療器具の操作、製作、加工技術を身に付ける	臨床工学技士	
歯科技師	歯科医療の知識を身に付け義歯などの製作、加工技術を身に付ける	歯科技工士	
歯科衛生	予防歯科や歯科診療の補助をするための知識や技能を身に付ける	歯科衛生士	
診療放射線	放射線医療やX線検査の知識や技能を身に付ける	診療放射線技師	
理学療法・作業療法	リハビリテーションを行うための運動療法など専門知識を学ぶ	理学療法士 作業療法士	
鍼灸・マッサージ	東洋医学の知識と鍼灸マッサージの技術を学ぶ	はり師 きゅう師 マッサージ師	
植物・動物			
農業	農作物や農業経営のための知識を身に付ける	農業従事者	農業従事者、食品メーカー、食品加工会社、園芸関連企業、フラワーショップなど
園芸・フラワーデザイン	植物の生育や造園に関する技術、美しく見せるアレンジを身に付ける	ガーデンデザイナー フラワーデザイナー	
トリマー・動物看護	動物の看護や美容に関する知識や技能を身に付ける	トリマー 動物看護士	
教育・社会福祉			
幼稚園教諭・保育士	幼児教育や児童保育に関する知識を身に付ける	幼稚園教諭 保育士	保育園、幼稚園、福祉施設など
介護福祉・社会福祉	介護や福祉に関する知識を身に付ける	介護福祉士 社会福祉士	

おもな学科・コース	内容	目指す職業	主な進路
経済・経営・ビジネス			
経理・簿記・経営	経理事務や会社経営に必要な知識を学ぶ	経理専門職 自営業	一般企業、会計事務所、税理士事務所、ホテル、旅行会社、病院、速記事務所など
ビジネス・秘書・OA	ビジネスマナーやパソコン操作を身に付ける	販売員 秘書 事務スタッフ	
旅行・観光・ホテル	旅行や観光、ホテルビジネス、サービスについて学ぶ	ツアーコンダクター ホテルスタッフ	
速記	速記する技術を身に付ける	速記者	
医療事務・医療秘書	医療機関でのカルテ管理、保険料請求手続きについて学ぶ	医療事務スタッフ 医療秘書	
ファッション・美容			
スタイリスト	着る人の個性や美しさを引き出すスタイリング手法を学ぶ	スタイリスト	アパレルメーカー、アパレルショップ、縫製所、スタイリスト事務所など
パタンナー	服のデザインを型紙(パターン)にする技術を学ぶ	パタンナー	
和裁・着物	和服の製作、着付け、和装の文化について学ぶ	和裁士	
ファッションビジネス	ファッションの流通やショップ運営に関して学ぶ	ショップスタッフ	
ファッションデザイン	服のデザインや製作方法について学ぶ	デザイナー	
理容・美容	髪に関する技術や理容・美容に関する衛生知識を学ぶ	理容師 美容師	
食物・栄養			
調理	日本料理、西洋料理、中華料理など料理の技術を学ぶ	調理師	レストラン、ホテル、学校、病院、菓子店など
栄養	栄養管理に関する知識や調理法について学ぶ	栄養士	
製菓・製パン	洋菓子、和菓子、パンなどの調理技術を学ぶ	製菓衛生士 パティシエ	
語学・デザイン・音楽・マスコミ			
語学	外国語で話すスキル、書くスキルを身に付ける	通訳 翻訳家	翻訳事務所、エンターテインメント関連企業、テレビ局、デザイン事務所など
音楽	演奏や作曲、音響技能を学ぶ	演奏者 ミキサー サウンドプログラマー	
スポーツ・健康	あらゆる運動の技能や身体に関する知識を身に付ける	スポーツインストラクター	
放送・音響	放送や映像に関する技術を学ぶ	放送・映像技術者 コンサートプロモーター	
演劇・映画・シナリオ	映画やドラマなどのシナリオ制作に関する技能を学ぶ	俳優 放送作家 プロデューサー	
絵画・造形デザイン・美術	絵画やデザインの表現技術を学ぶ	デザイナー 画家	
写真	報道写真、芸術写真の撮影技法を学ぶ	カメラマン	



就職発見ノート

職業選びにあたって自分の能力や適性を知ることはもちろん、自分が何をしたいのか具体的なイメージをもてるようにさまざまな職業を研究しましょう。

1 あなたの好きなこと、得意なこと、趣味は何ですか。

.....

.....

【指導上の留意点】

- PDCAサイクルで主に「自己理解・自己管理能力、キャリアプランニング能力」を高めます。
- 「進路発見ノート」を見ながら書いてもよいでしょう。
- 職業の種類や実現するためのプロセスを調べる際は、リンク先資料のほか、公共機関等のホームページ、書籍を参考にしてもよいでしょう。
- 記入後は朱書きをします。その後、ファイルに綴じて累積します。

2 今やってみたい仕事はありますか

.....

.....

3 次ページの業種一覧表から興味のあるものを選んでみましょう。

資料【A-1】の職業発見リストにあるキーワードや【A-2】の職業一覧表も参考にしてみましょう。
 または公共機関等のホームページも参考にしてみましょう。
 情報検索サイト一覧 ▶ P223

自分にぴったりな仕事を見つければ長く続けられるね。

4 次ページの職種一覧表から興味のあるものを選んでみましょう。

資料【A-2】の職業一覧表や【A-1】の職業発見リストにあるキーワードも参考にしてみましょう。
 または公共機関等のホームページも参考にしてみましょう。
 情報検索サイト一覧 ▶ P223



5 上に書いたものから一つ選び、仕事内容について詳しく調べてみましょう。

.....

.....

.....

業種一覧表

A	農業、林業	耕種農業、畜産農業、育林業、素材生産業など
B	漁業	海面漁業、内水面漁業、海面養殖業、内水面養殖業など
C	鉱業、採石業、砂利採取業	金属鉱業、石炭・亜炭鉱業、原油・天然ガス鉱業、採石業、砂・砂利・玉石採取業など
D	建設業	土木工事業、舗装工事業、建築工事業、大土工事業、左官工事業など
E	製造業	食料品製造業、飲料・たばこ・飼料製造業、繊維工業、織物業、木材・木製品製造業、家具・装備品製造業、印刷・同関連業、化学工業、石油製品・石炭製品製造業、プラスチック製品製造業、ゴム製品製造業、鉄鋼業、金属製品製造業、生産用機械器具製造業、業務用機械器具製造業、電子部品・デバイス・電子回路製造業、情報通信機械器具製造業、輸送用機械器具製造業など
F	電気・ガス・熱供給・水道業	電気業、ガス業、熱供給業、水道業など
G	情報通信業	通信業、放送業、情報サービス業、映像・音声・文字情報制作業など
H	運輸業、郵便業	鉄道業、道路旅客運送業、道路貨物運送業、航空運輸業、倉庫業、郵便業など
I	卸売業、小売業	繊維・衣服等卸売業、飲食物品卸売業、建築材料、鉱物・金属材料等卸売業、機械器具卸売業、各種商品小売業、飲食物品小売業、機械器具小売業など
J	金融業、保険業	銀行業、協同組織金融業、金融商品取引業、商品先物取引業、保険業など
K	不動産業、物品賃貸業	不動産取引業、不動産賃貸業・管理業、物品賃貸業など
L	学術研究、専門・技術サービス業	学術・開発研究機関、専門サービス業、広告業、技術サービス業など
M	宿泊業、飲食サービス業	宿泊業、飲食店、持ち帰り・配達飲食サービス業など
N	生活関連サービス業、娯楽業	洗濯・理容・美容・浴場業、娯楽業など
O	教育、学習支援業	学校教育、学習支援業など
P	医療・福祉	医療業、保健衛生、社会保険、社会福祉、介護事業など
Q	複合サービス事業	郵便局、協同組合など
R	サービス業(他に分類されないもの)	廃棄物処理業、自動車整備業、機械等修理業、政治・経済・文化団体など
S	公務(他に分類されるものを除く)	国家公務、地方公務
T	分類不能の産業	分類不能の産業

【総務省：日本標準産業分類(平成19年11月改定)より抜粋】



職種一覧表

A	管理的職業従事者	議会議員、管理的国家公務員、会社役員、独立行政法人等管理職員など
B	専門的・技術的職業従事者	自然科学系研究者、農林水産技術者、食品技術者、電気・電子・電気通信技術者、金属技術者、建築技術者、土木技術者、システム設計者、ソフトウェア作成者、医師、歯科医師、助産師、臨床工学技士、理学療法士、栄養士、保育士、裁判官、検察官、弁護士、公認会計士、税理士、教員、記者、彫刻家、画家、デザイナー、音楽家、俳優、演出家、図書館司書、カウンセラーなど
C	事務従事者	庶務事務員、企画事務員、受付・案内事務員、秘書、現金出納事務員、預・貯金窓口事務員、営業・販売事務員、集金人、旅客・貨物系事務員、郵便事務員、パーソナルコンピュータ操作員、電子計算機オペレーターなど
D	販売従事者	小売店主・店長、卸売店主・店長、不動産仲介・売買人、質屋店主、食料品営業職業従事者、医薬品営業職業従事者、通信・システム営業職業従事者、金融・保険営業職業従事者など
E	サービス職業従事者	家政婦(夫)、家事手伝い、介護職員、訪問介護従事者、看護助手、歯科助手、理容師、美容師、クリーニング職、調理人、飲食店主、旅館主・支配人、ビル管理人、広告宣伝員など
F	保安職業従事者	自衛官、警察官、海上保安官、消防員、警備員など
G	農林漁業従事者	農耕従事者、養畜従事者、造園師、伐木・造材・集材従事者、漁労従事者、船長・航海士、水産養殖従事者など
H	生産工程従事者	生産設備制御・監視従事者、機械組立設備制御・監視従事者、製品製造・加工処理従事者、機械組立従事者、機械整備・修理従事者、製品検査従事者、機械検査従事者など
I	輸送・機械運転従事者	電車運転士、バス運転者、貨物自動車運転者、船長、航海士、航空機操縦士、発電員、変電員、ボイラー・オペレーター、クレーン・ウインチ運転従事者など
J	建設・探掘従事者	型枠大工、とび職、鉄筋作業従事者、大工、左官、配管従事者、送電線架線・敷設従事者、電気通信設備工事従事者、土木従事者、石切出従事者など
K	運搬・清掃・包装等従事者	郵便・電報外務員、配達員、ビル・建物清掃員、ハウスクリーニング職、ごみ・し尿処理従事者、産業廃棄物処理従事者、包装従事者など
L	分類不能の職業	分類不能の職業

【総務省：日本標準職業分類(平成21年12月統計基準設定)より抜粋】



卒業ノート | No.17-01

「夢をかなえよう。なりたい自分に出会おう。」

卒業ノート

いよいよ卒業。どのように成長できましたか。そして今後、どう歩んでいきたいと思いませんか。
3年間の学びを振り返り、高校卒業後のキャリアプランニングについて考えましょう。

1 学習面の記録

■ 努力したこと

.....
.....

■ 不十分だったこと

.....
.....

2 生活面の記録

■ 努力したこと

.....
.....

■ 不十分だったこと

.....
.....

3 生徒会活動

■ 努力したこと

.....
.....

【指導上の留意点】

○PDCAサイクルで主に

「自己理解・自己管理能力、キャリアプランニング能力」を高めます。

- 3年間で記入し累積したノートを用意します。
- ノートを見て3年間の振り返りながら記入します。
- 高校生活を振り返って、成長できたこと、一番印象に残っていることなどを記入します。
- 将来の夢と夢へのステップを書きます。
- 記入後は朱書きをします。その後、ファイルに綴じて累積し渡します。

4 部活動

■ 努力したこと

.....
.....

■ 不十分だったこと

.....
.....

5 入学ノートに書いた「3年間の高校生活で実現したいこと」については、実現できましたか。

.....
.....
.....
.....

情報検索サイト一覧

1 進路に関すること

【進学に関すること】

○愛知県教育委員会 □高校生・大学生・教職員のためのマッチングサイト□
「あいちの学校連携ネット」 <http://www.gakkourenkei.aichi-c.ed.jp/>

○文部科学省 <http://www.mext.go.jp/>

・大学・大学院、専門学校 http://www.mext.go.jp/a_menu/01_d.htm

○社団法人 愛知県専修学校各種学校連合会 <http://www.askr.or.jp/>

○独立行政法人 大学入試センター <http://www.dnc.ac.jp/>

【就職に関すること】

○厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/>

・職業部門、職業分類及び職種（厚生労働省）

○愛知労働局 <http://aichi-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/>

・愛知ハローワーク <http://aichi-hellowork.jsite.mhlw.go.jp/home.html>

・ハローワークインターネットサービス <https://www.hellowork.go.jp/>

・しごと情報ネット <http://www.job-net.jp/>

2 社会人として知っていたいこと

【社会保障に関すること】

○厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/>

・社会保障全般 <http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/hokabunya/shakaihoshou/>

【税金に関すること】

○名古屋国税局 <http://www.nta.go.jp/nagoya/index.htm>

・税の学習コーナー <http://www.nta.go.jp/shiraberu/ippanjoho/gakushu/kyousitu.htm>

3 行政関係

○文部科学省 <http://www.mext.go.jp/>

大学、大学院、専門学校など高等教育機関の概要と振興についてや各学校へのリンクが掲載されている。

○厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/>

社会福祉、社会保障、公衆衛生の向上・増進に関することや、雇用や労働など働く環境の整備、職業の安定・人材の育成などについて掲載されている。

○愛知労働局 <http://aichi-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/>

本県における労働基準、職業安定、需要調整などの情報やハローワークへのリンクや、しごと情報ネットなどへのリンクが掲載してある。

(ホームページのアドレスは、平成24年2月1日時点のものです。)