

自分発見シート

記入日： 月 日 ()

年 組 番 氏名：

進路相談会で集めた学校情報とともに、自分の興味・関心を整理しよう！

<p>1 自分が認識している 得意・不得意科目は？</p>	<p>●得意科目 ()</p>	<p>●不得意科目 ()</p>
<p>2 自分は文系？ 理系？ (☑をつけてみよう)</p>	<p><input type="checkbox"/>文系</p>	<p><input type="checkbox"/>理系 <input type="checkbox"/>その他 <input type="checkbox"/>わからない</p>
<p>3 進みたい進路は？ (☑をつけてみよう)</p>	<p><input type="checkbox"/>大学 [学びたい分野：] <input type="checkbox"/>短期大学 [学びたい分野：] <input type="checkbox"/>専門学校 [学びたい分野：] <input type="checkbox"/>就職(公務員も含む) [就きたい仕事：]</p>	<p>[] [] [] []</p>
<p>4 受験するならどの 入試形式が向いてる？</p>	<p><input type="checkbox"/>AO入試 <input type="checkbox"/>推薦入試 <input type="checkbox"/>大学入試センター試験 <input type="checkbox"/>一般入試 <input type="checkbox"/>その他 () <input type="checkbox"/>わからない</p>	<p>)</p>
<p>5 今日の進路相談会で、 興味を持った学校は？</p>	<p>学校名 () 学部・学科 () 学校名 () 学部・学科 () 学校名 () 学部・学科 ()</p>	<p>)))</p>
<p>6 興味のある職業分野は？ (☑をつけてみよう)</p>	<p><input type="checkbox"/>コンピュータ(情報処理・マルチメディア) <input type="checkbox"/>電気 <input type="checkbox"/>自動車 <input type="checkbox"/>航空 <input type="checkbox"/>建築・土木 <input type="checkbox"/>インテリア <input type="checkbox"/>放送・音響・映像・写真 <input type="checkbox"/>まんが・イラスト・アニメーション <input type="checkbox"/>音楽・芸能 <input type="checkbox"/>デザイン <input type="checkbox"/>広告 <input type="checkbox"/>ビジネス <input type="checkbox"/>医療秘書・医療福祉ビジネス <input type="checkbox"/>通訳・翻訳 <input type="checkbox"/>トラベル <input type="checkbox"/>公務員 <input type="checkbox"/>教育・教員 <input type="checkbox"/>幼児教育・保育 <input type="checkbox"/>栄養・調理・製菓・製パン <input type="checkbox"/>ファッション <input type="checkbox"/>スポーツ <input type="checkbox"/>医療・福祉・心理 <input type="checkbox"/>理容・美容・メイク・エステ・ネイル <input type="checkbox"/>動物・植物 <input type="checkbox"/>その他 ()</p>	<p>)</p>
<p>7 将来就きたい仕事は？ (☑をつけてみよう)</p>	<p><input type="checkbox"/>人とふれ合うことの多い仕事 <input type="checkbox"/>人のお世話をする仕事 <input type="checkbox"/>チームで行う仕事 <input type="checkbox"/>個人単位で行う仕事 <input type="checkbox"/>実力主義で評価される仕事 <input type="checkbox"/>安定度の高い仕事 <input type="checkbox"/>技術を身につけられる仕事 <input type="checkbox"/>学んだ技術を生かせる仕事 <input type="checkbox"/>スポットライトを浴びる仕事 <input type="checkbox"/>体を動かす仕事 <input type="checkbox"/>デスクワークの仕事 <input type="checkbox"/>海外に行くことの多い仕事 <input type="checkbox"/>給料が高い仕事 <input type="checkbox"/>将来的に独立ができる仕事 <input type="checkbox"/>その他 ()</p>	<p>)))))</p>
<p>8 6・7を参考にして 思いつく仕事は？</p>	<p>仕事／分野 () [理由：] 仕事／分野 () [理由：] 仕事／分野 () [理由：]</p>	<p>]]]</p>

●キャリア計画用

明日から行動シート

記入日： 月 日 ()

年 組 番 氏名：

10ページで具体的にになった将来就きたい仕事(または分野)について、それを実現するために必要な日々の取り組みをシートに沿って書き出してみよう!

<p>1 自分が将来就きたい仕事(または分野)は何だろう? 思いつくままに書き出してみよう。</p>	<p>(例) 食や健康に関わる仕事。栄養や製菓に興味がある</p>
<p>2 1の仕事(または分野)に就くために必要とされる条件は? (例: 資格、経験、勉強など)</p>	<p>(例) 管理栄養士や製菓衛生師の資格、栄養や健康の知識</p>
<p>3 2を十分に身につけるためにいまは何をすべきかを考えてみよう。</p>	<p>(例) 専門的に学びたいか、幅広く興味を追求したいのか。学べる学科や入学に必要な入試科目等を研究</p>
<p>4 3を実行するために最も適した卒業後の進路は? 大学なのか、専門学校なのか、それとも…?</p>	<p>(例) 栄養、お菓子が学べる○○短期大学や△△専門学校!</p>
<p>5 1~4を確かに実現するための手段として、明日からの自分が起こすべき行動の目標は?</p>	<p>★ 1 週間の目標 () ★ 1 カ月の目標 () ★ 1 年間の目標 ()</p>
<p>6 自分自身に宣言しよう!</p>	<p>(例) 将来はヘルシーなお菓子を開発したい!</p>

ワークシートを120%活用しよう!

●キャリア計画用

未来の姿デザインシート

記入日： 月 日 ()

年 組 番 氏名：

みなさんは自分の将来についてどのように想像していますか？
また、10年後・20年後の自分自身はどんな人生を歩んでいきたいですか？
その未来を実現するために、みなさん自身がいま、高校生活で取り組むべきことも合わせて考えてみましょう。

	仕事・学びは？	趣味・部活動は？	家庭・生活は？
現在 (歳)	●工学系大学進学を目指していて、数学が得意	●野球部で仲間と部活動ひと筋	
1年後 (歳)	●自宅通学できる大学の工学部へ進学	●大学でも野球を続ける	●ひとり暮らしを始める
5年後 (歳)	●自動車メーカーに勤務	●地元の野球チームに所属	
10年後 (歳)	●企画のアイデアが認められ、主任に昇進		●結婚を機に独立。賃貸マンションへ引越し
20年後 (歳)	●課長として、地方支店に栄転		
30年後 (歳)	●取締役本部長として会社の経営に参画	●地域の少年野球チームを指導	

★あなたがデザインした`自分の未来の姿`に近づくために必要なことは？