

アクティブ・ラーニング型キャリア教育ワークブック

# 「未来ノート」

- 「未来ノート」は、**アクティブ・ラーニング型のキャリア教育**ワークブックです。学生は楽しく効果的にキャリアについて学び、キャリア意識を高められるようになります。
- 目標達成を目指して行われるチームでの「**主体的・対話的な深い学び**」は、**就業観やコミュニケーション能力**の育成に大きな効果を発揮します。
- 教員用ガイドには、コマごとの学習目標が設定され、それを達成するための学習内容と時間配分が表示されており、そのまま**シラバス作成の資料**として利用できます。
- キャリア教育を担当したことのない方でも、ワークブックと**教員用ガイド**を活用すれば、授業が担当できるように工夫されています。
- 学校独自のオプション・カリキュラム（例えばプレゼンテーション演習、企業・組織研究、社会人講話）と組み合わせると、より**実践的なキャリア教育**が実施できます。
- この「教材サンプル&教員用ガイド」（抜粋）には、第2章 自己理解 セッション2「私ってどんな人？」の一部を掲載してあり、わずか**30分**で**トライアル授業**が行えます。
- 本ワークブックは文部科学省の補助を受け、当財団の研究委員会が開発しました。



## このワークブックで目指すもの

このワークブックは、はじめチームの力を借りながら、自分のキャリアのあり方を考えていく、チーム学習を中心にしたキャリア教育の教材として作られました。

ところが、将来の仕事環境についての先行きがますます不透明さを増している現在、自分で自分らしいキャリアのあり方を見つけるには、より能動的（アクティブ）に、より主体的に学習していくことが求められるようになってきています。

そこで、学生が自分のキャリアのあり方を探しやすいように、今までのチーム学習のやり方をより構造化、具体化して、主体的・対話的で深い学びができるようにワークブックを編成し直しました。

そのため、学習課題を明確にして、一人ひとりが主体的に取り組み、お互いが協働して解決をしていきます。ワークの中では小さな体験を繰り返し、フィードバックを得て、やがて大きなプロジェクトを体験します。そのプロセスの中で、自分のキャリアの方向性が少しずつはっきりとしていきます。

そして、キャリアについての学習をしながら、社会人として必要なコミュニケーション能力、仕事に取り組む姿勢や仕事の進め方を自然と身につけることが出来るようになります。

こうしたワークを進めていくにしたがって、学生が自分への洞察を深め、仕事全般についての理解を高めて、仕事選択がしやすくなるのです。

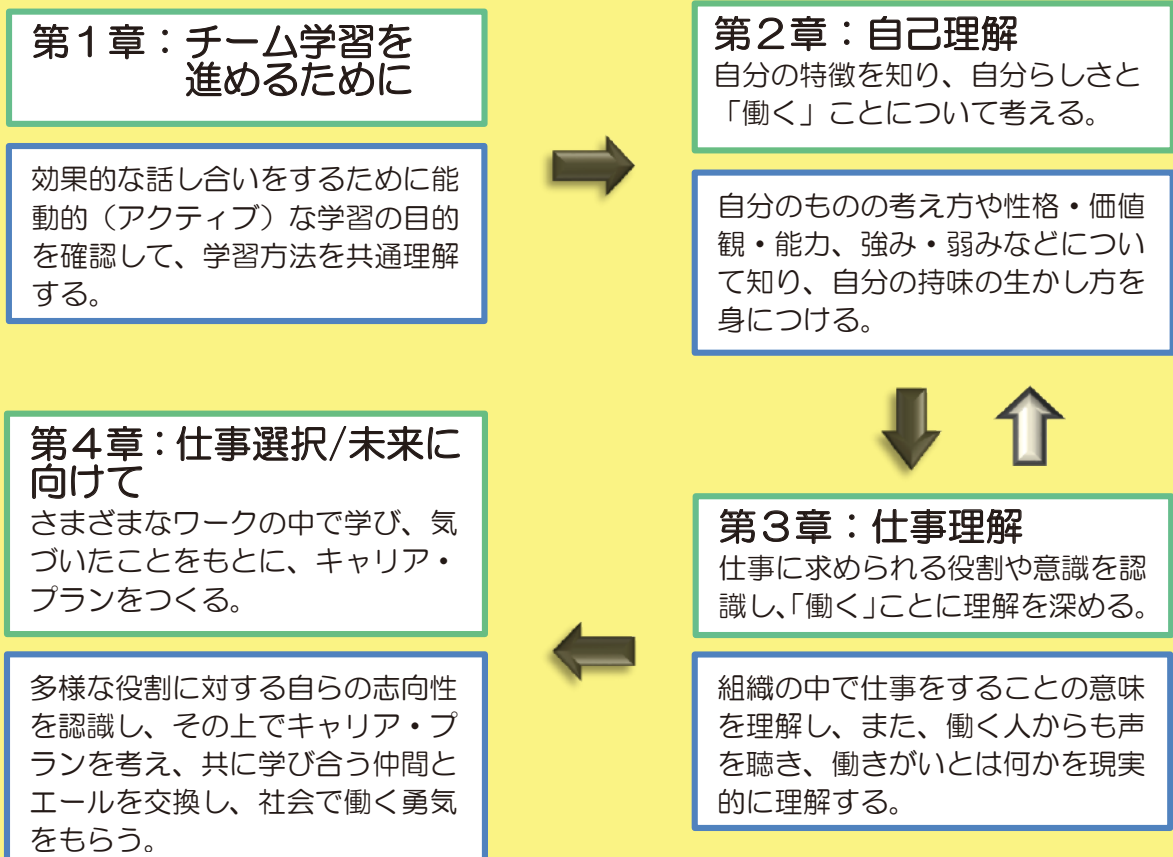
このワークブックは全部で12回のセッションから成り立っています。1回毎のセッションでは、まず、個人で課題に取り組み、次にチームの皆と意見を出し合って考察し、そして最後にもう一度振り返って、さらに自分の考えを深めていきます。

15コマの授業を行う場合は、残りの3コマは学校毎に独自のカリキュラムを開発して実施してください。例えばプレゼンテーション演習、企業研究・組織研究や社会人講話などを組み込むと、より実践的な授業になるでしょう。

# 索引(兼モデル授業計画表)

| 回  | 章   | 学習項目               | セッション番号                   | セッション名            | 該当ページ  |
|----|-----|--------------------|---------------------------|-------------------|--------|
| 1  | 第1章 | チーム学習を進めるために       | セッション1                    | 「話し合いの意義」         | P 1～ 7 |
| 2  | 第2章 | 自己理解               | セッション1                    | 「私の大切なもの探し」       | P 8～11 |
| 3  |     |                    | セッション2                    | 「私ってどんな人？」        | P12～16 |
| 4  |     |                    | セッション3                    | 「自分を知る手がかり」       | P17～25 |
| 5  |     |                    | セッション4                    | 「過去を振り返ろう」        | P26～29 |
| 6  |     |                    | セッション5                    | 「なぜ働くの？」          | P30～34 |
| 7  | 第3章 | 仕事理解               | セッション1                    | 「地図を作ってみよう！」      | P35～38 |
| 8  |     |                    | セッション2                    | 「ケーススタディで学ぶ実際の仕事」 | P39～48 |
| 9  |     |                    | セッション3                    | 「インタビューしてみよう」     | P49～50 |
| 10 | 第4章 | 仕事選択<br>～ 未来に向けて ～ | セッション1                    | 「模擬店を出そう！」①       | P51～56 |
| 11 |     |                    | セッション2                    | 「模擬店を出そう！」②       | P57～58 |
| 12 |     |                    | セッション3                    | 「未来ページ」           | P59～60 |
| 13 |     | オプション・カリキュラム       | 学校ごとの独自の授業(例:プレゼンテーション演習) |                   |        |
| 14 |     | オプション・カリキュラム       | 学校ごとの独自の授業(例:企業・組織研究)     |                   |        |
| 15 |     | オプション・カリキュラム       | 学校ごとの独自の授業(例:社会人による講話)    |                   |        |

## 授業の展開



第2章 自己理解 セッション2 「私ってどんな人？」



□ 【ネガポジまっぴ】を作ろう (自分の強みを知る)

今の自分の強みはどんなことだと思いますか？

自分が少し自信を持てること、得意だと思うことはどんなことですか？

あなた自身を客観的にとらえ、自分の強み・弱み、長所・短所について知っておくことは大切なことです。

【ネガポジまっぴ】のワークを通して「自分の持ち味」・「自分らしさ」を見つめてみましょう。

STEP 1

- P5上を拡大コピーしたA4判用紙に、まっぴシートの作成図(P5上)のような【ネガポジまっぴ】シートを作ります。
- シートの右半分に、自分の強み、得意とすること(知識・スキル・才能・ユニークさなど)を、左半分に自分の弱み、苦手なこと、改善したいことを書いていきます。
- 中心から放射状に広がるように、キーワードを丸で囲み、線でつないでいきます。

STEP 2

- STEP 1 で書いたキーワードの丸ワクの周りに、その理由を書きます。
- 「なぜ？」 「理由は？」 「どんなふうに感じている？」 というような問いかけをしながら丸ワクと線でつないでいきましょう。

STEP 3

- 弱みのキーワードが、もし見方を変えて長所や強みになったら、赤ペンを使ってつないでみましょう。  
 例) 気が強い → 負けずぎらい、打たれ強い  
 おとなしい → じっくり物を考える

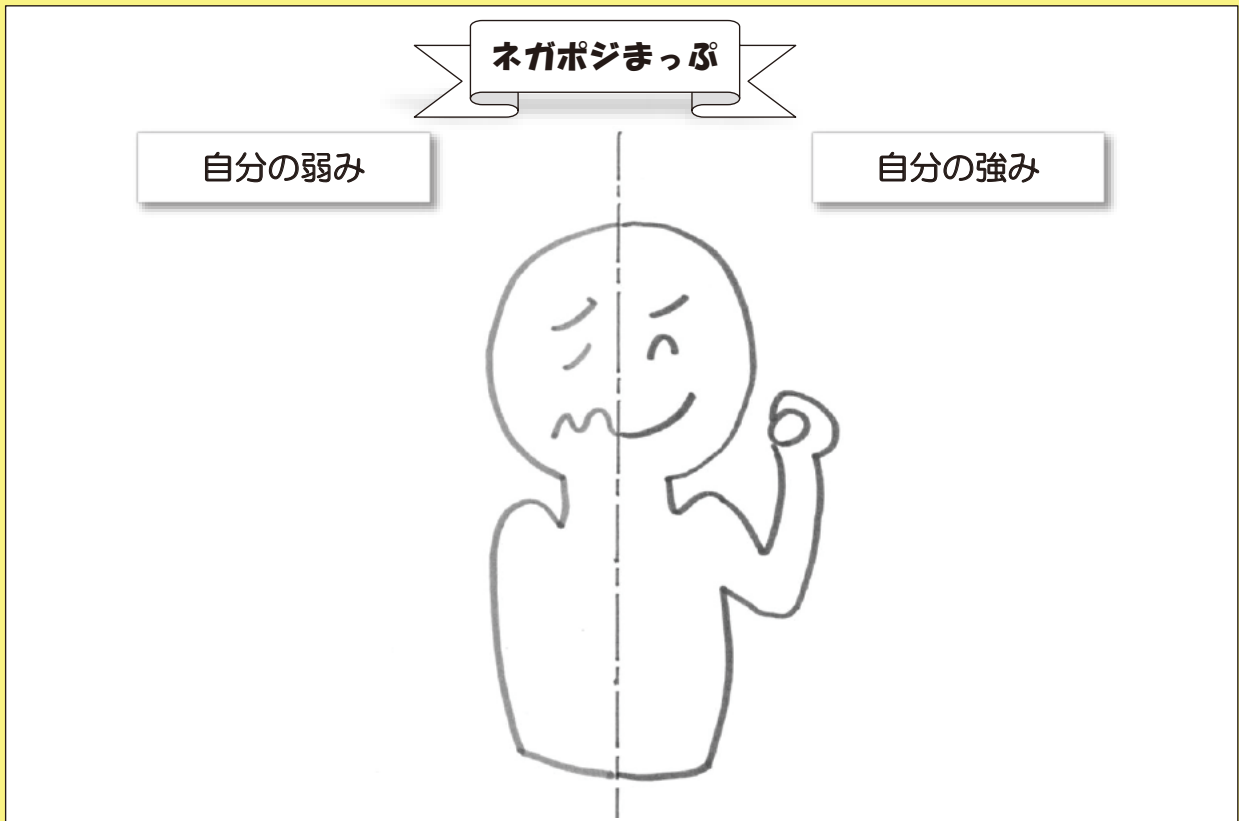
STEP 4

- 【ネガポジまっぴ】が完成したら、全体を眺めて感じたことを記入しましょう。

このページは、本書採用のための試験的利用に限り、コピーを認めております。

□ まっぷシートの作成図

【ネガポジまっぷ】



【トライアル授業の行い方】

- 4ページの「教材 SAMPLE①」を、A4 判で学生数分コピーしてください。
- 5ページ上の「教材 SAMPLE②」【ネガポジまっぷ】部分を A4 判に拡大し、学生数分コピーしてください。
- 5ページと6ページの「教員用ガイド SAMPLE①②」を参考に、トライアル授業を実施してください。

教員用ガイド SAMPLE ①

第2章 自己理解 セッション2「私ってどんな人？」(「導入」から「ワークの振り返り」まで)

1. 学習目標

- (1) 自己理解を深めることによって、自分自身を「他者に伝える」ことを意識して、「自己イメージ」を言語化・明確化できる。
- (2) 自分の弱みと強みが同じ根っこから出ていることを認識し、弱みを強みに変えていくことができるようになる。
- (3) 上記から「自分らしさ」とはどういうものかを把握して、それを他人に表現することができる。

2. 教材

- ① ワークブック：教材 SAMPLE ①、②  
(P4とP5の上段)
- ② 教員用ガイド：ネガポジまっぷ記入例

3. 備品

- ① 赤・青カラーペン(学生/事前に用意するように指示しておく)
- ② ストップウォッチ(教員用)

4. 時間配分  
(授業時間 30分)

|                   |                                  |                 |                  |                |            |
|-------------------|----------------------------------|-----------------|------------------|----------------|------------|
| 1. 導入<br><br>【5分】 | 2-① 展開<br>「ネガポジまっぷ」<br><br>【25分】 | STEP1           | STEP2            | STEP3          | STEP4      |
|                   |                                  | 「強み・弱みのキーワード出し」 | 「キーワードに対する理由の記入」 | 「弱みのキーワードの見直し」 | 「ワークの振り返り」 |
|                   |                                  | 10分             | 5分               | 5分             | 5分         |
|                   |                                  |                 |                  |                |            |



第2章 自己理解 セッション2「私ってどんな人？」(「導入」から「ワークの振り返り」まで)

5. 指導要領

| 学習内容          | 時間    | 授業方法   | 指導上のポイントと進め方   | スクリプト(説明)例  | 該当ページ  |
|---------------|-------|--|--|---|--|
| 1. 導入         | 【5分】  | ◆ 第2章のワーク全体を振り返り、2つのまっぷ(ネガポジ・自己PR)を作成することで、「自己理解」を促進させる。                               |  |   |  |
| 学習目標の説明       |       |  | <p>① 2つのまっぷを作成して、自分の「自己イメージ」を明確にするワークであることを説明する。</p> <p>② まっぷを描く時は、絵文字やカラフルな色を使って、楽しく作成するように伝える。</p>   | <p>「『ネガポジまっぷ』では、自分の特性を『強みと弱み』に分けてマップに書き込んでいきます」</p> <p>「『自己PRまっぷ』では、自分はどうな人物なのかを分析しながら、自己PR用のまっぷを作成します」</p> <p>「最後にメンバーに対して、自己PRの発表を行う」</p>   | ※この教材SAMPLEでは、「自己PRまっぷ」の進め方は掲載しておりません。                             |
| 2-①展開         | 【25分】 | ◆ 「自己イメージ」を言語化して、他者に伝えられるようになる。<br>◆ 自分を客観的にとらえ、「強みと弱み」を知り、自分らしさとは何かを考え、洞察を深められるようになる。 |  |   |  |
| 「ネガポジまっぷ」を作ろう | 10分   | ワーク(個人)  | <p>(1) STEP1: 強み・弱みのキーワード出し</p> <p>① P5上の教材サンプル②をA4判に拡大コピーし、P5上の作成図を参考に「ネガポジまっぷ」シートを作成する。</p> <p>② シートの右半分に「自分の強みや得意とすること(知識・スキル・才能・ユニークさなど)を赤で書く。</p> <p>③ シート左半分に「自分の弱み・苦手なこと・改善したいこと」を青で書く。</p> <p>④ キーワードを線と○枠で、中心から放射線状につなぐ。<br/>※ 強みは赤で、弱みは青で書く。</p> | <p>「自分の特性をうまくいかせたら長所・強みと言われ、活かすことができなかつたら弱み・短所と言われることがあります。例えば『手順を示されたら、その通りに着実に進める』という特性は、ある場面では『ミスなく安心して任せられる』と評価されますが、別の場面では『言われたことができるのは当たり前で、もっと臨機応変さが欲しい』と言われることがあります」</p> <p>「特性は、使い方や環境によって、長所にも短所にもなるものです。特性そのものには、良いも悪いもありません」</p> <p>「まだ使いこなせていない特性も、磨いていけば強みや長所になっていきます。強みや長所にこだわらず、自分らしい特性を書きだしてみましよう」</p> | <p>P4の教材SAMPLE①をA4判にコピーしたもの</p> <p>P5上の教材SAMPLE②をA4判に拡大コピーしたもの</p> |
|               | 5分    | ワーク(個人)  | <p>(2) STEP2: キーワードに対する理由の記入</p> <p>① STEP1で書いたキーワードの○枠の周りに、その理由を書く。</p>   | <p>「『それはなぜ?』『どんな理由から?』『どんな風を感じている?』と自分に問いかけながら、○枠と線をつないでいきましょう」</p>   |  |
|               | 5分    | ワーク(個人)  | <p>(3) STEP3: 弱みのキーワードの見直し</p> <p>① 弱みのキーワードに注目し、見方を変えて強みになったら、赤ペンでつなぐ。</p>  | <p>「弱みのキーワードがもし、見方を変えて長所や強みになったら、赤ペンを使ってつないでみましょう」</p> <p>「例えば、『気が強い』は『負けずすぎる』『打たれ強い』、『おとなしい』は『じっくりものを考える』ととらえることができますね」</p>  | P5上の教材SAMPLE②をA4判に拡大コピーしたもの  |
|               | 5分    | ワーク(個人)  | <p>(4) STEP4: ワークの振り返り</p> <p>① 完成したまっぷ全体を見て、感じたことを記入する。</p>   |   | P4の教材SAMPLE①をA4判にコピーしたもの   |

## ワークブック活用のためのQ&A

Q1. キャリア教育を担当したことがないので、シラバスがうまく作れないし、授業開発もできません。

A1. 教員用ガイドにはそれぞれのコマごとに学習目標と学習内容と時間配分が表示されているので、それをそのままシラバス作成の資料として利用してください。また、ワークブックと教員用ガイドを活用すれば、未経験の方でも授業が担当できるように工夫されています。

Q2. キャリアなんて難しくて勉強したことがないのですが、うまく教えられますか？

A2. このワークブックは「教える」ことを目的には作られていません。学生が主体的に学び、様々なワークを通して気づきや洞察が深められるよう工夫されています。したがって、教員はその支援をすればよいように、ワークブックも教員ガイドも作られています。

Q3. 実施時間の確保等で全て行うのは難しいのですが、全部行わなければなりませんか？

A3. 12コマを実施することをお薦めしますが、時間的な制約がある場合は、前期と後期に振り分けるとか、1年次と2年次に分けるなどを検討してください。

い。いずれの場合も学校ごとの学習ニーズを考えて内容を選択し、第4章の「未来ページ」を最後の締めくくりとしてください。

Q4. 本校はキャリア教育の授業日程が15回あるのですが、残りの3回はどのようにしたら良いですか。

A4. 学校ごとのオプション・カリキュラムを追加すると良いでしょう。(プレゼン演習、社会人講話など)

Q5. ワークブックの順番通りに実施しなければ効果はありませんか？

A5. 第1章、第2章、第3章、第4章とプロセスを経るにつれて、キャリアについての気づきと洞察が深まり、自己のキャリア観が確立されるように設計されています。したがって、順番に行うことが望ましいと思います。無理な場合は慎重に吟味してください。

Q6. 授業は教員用ガイド通りに実施しなければならないのでしょうか？

A6. 教員用ガイドは、この通りにやれば安定した授業運営ができるという、経験に基づいた基本として作られています。したがって、教員が創意工夫をされることは構いません。

## 学生の声 (活用校での学生アンケートより)

自分の気持ちと向き合ったり、友だちの考えを聞いてまとめてみたり、人それぞれの意見や考えを多く聞くことができよかったです。自分のことを深く知れたような気がしました。

この授業は、自分というものを振り返ることができる大事な時間として取り組んでできました。自分はどのような人間で、どのような性格で、自分の長所・短所を知ることができました。これに気づくことができたのは自分一人の力ではなく、先生やグループで一緒になった人たちに気づかされたり、発見したり、感心したりすることがあったからだと思います。

自分一人じゃなく、みんなで一つのことを協力して成し遂げること、自分の気持ちを抑えたり、抱え込んだりせずにきちんと相手に伝える、人の思いを感じることを学びました。

私は人前で話すのが苦手です。すぐ舞い上がってしまいます。ですがこの授業で、前で話す機会が何度もありました。最初の頃は本当にいやいやな気持ちでした

が、授業を重ねていくと少しずつなれている自分がありました。それは授業の中で自分の意見を人に伝えることが多かったからだと感じています。ほんとに楽しく取り組みました。

自分のことも見つめなおしながら、相手のことも考えることが多かったと思います。自分が思っていることと、相手の考えていることは違うから、共有し合うことが大事だとわかりました。伝えるときにも、どういう言葉を使えば伝わりやすいのかと考えることも多かったと思います。



写真はイメージです。

|   |                              |                                    |                                     |   |
|---|------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|---|
| ご注文日 (FAX 送信日) : 月 日<br>※入金確認日より発送日が変わります。詳しくは下記の「●入金確認日と発送日」をご覧ください。                                       |                              | 次ののいずれか1つに○をつけてください。               |                                     |   |
|   |                              | ・団体購入<br>(請求書の名宛人は、“○○学校 御中”となります) | ・個人購入<br>(請求書の名宛人は“○○(ご担当者)様”となります) | ●ご購入目的<br>・授業にて使用<br>・採用を検討するため<br>・その他 ( ) |
| 団体名<br>※ 法人名ではなく、学校名を記入してください。<br>※ 請求書の名宛人を法人名等にする必要がある場合は、<備考>枠にてお知らせください。<br>※ 納品先が個人宅等の場合は記入不要です。       |                              | :                                  |                                     |   |
| 注文冊数 : 冊  | 希望発送方法⇒<br>※ いずれかに○をつけてください。 | DM 便<br>(1冊の場合のみ)                  | ・ 宅配便                               |   |
| ご担当者様<br>(請求書送付先・連絡先)   | 〒                            |                                    |                                     |   |
|   | 所属部署 :                       | 氏名 :                               |                                     | 印   |
|   | メールアドレス : @                  |                                    |                                     |   |
|   | 電話番号 ( )                     | FAX 番号 ( )                         |                                     |   |
| 納品先<br>※請求書送付先・連絡先と異なる場合のみご記入ください。  | 〒 様 電話番号 ( )                 |                                    |                                     |   |
| <備考> 必要な書類や請求書の名宛人名に指定がございましたらご記入ください。また、宅配便の場合、ご希望の納品日・納品時間がありましたら、下記の「●入金確認日と発送日」をご参照の上、無理の無い範囲でお知らせください。 |                              |                                    |                                     |   |

**定価: 900円+税 (A4版・64ページ)**

●販売形態：職業教育・キャリア教育財団による直接販売のみ。ご入金確認後に発送。

●送料(全国一律・税込)

①DM便(1冊の場合のみ。受取確認なし・日時指定なし・保証なし)：164円

受取確認と保障がありませんので、万が一品物がお手元に届かない場合でも品物の再送付はいたしません(発送伝票番号はお知らせいたします)。表札がないと返却される事があり、再送には別途送料が必要です。

②宅配便(1梱包40冊まで。受取確認あり・着日指定あり・保証あり)：1梱包850円

●お支払方法(銀行振込)：注文書受信後、上記のご担当者様宛に請求書を電子メールでお送りいたします。請求書到着後に指定の口座へ代金をご送金ください。請求書の郵送をご希望の場合は、備考欄にその旨をご記入ください。(別途82円が必要です)

●入金確認日と発送日：(1) ご注文冊数が在庫を下回る場合は、ご入金を確認できました後、概ね7日後(土・日・祝日を除く)に東京より発送いたします。

(2) ご注文冊数が在庫を上回る場合は、ご注文いただきました時点でご相談申し上げます。

●納品予定日

①DM便：目安として400km圏内は発送の翌々日、400km圏以上は発送日を含め4日目のお届けになります。(離島・一部地域を除く)

②宅配便：通常、発送の翌日または翌々日のお届けとなります。(離島・一部地域を除く)

●教員用ガイドはダウンロード形式です。採用ご検討の際には教員用ガイド(抜粋)をダウンロードいただきます。授業実施の際(グループワークを行います関係から、原則として10冊以上お申し込みいただき、それ以下の場合はご相談ください)には、教員用ガイド(全編)をダウンロードいただきます。

●都合により仕様・定価・送料が変更になる場合があります。最新情報は当会HPにてご確認ください。

\*お預かりした個人情報については、一般財団法人職業教育・キャリア教育財団のプライバシーポリシーにもとづき適正に管理します。