

未来をえがく

キャリア・ノート！

活用・指導の手引



(しょうがっこう) 小学校
(ちゅうがっこう) 中学校



なまえ

大分県教育委員会

ーキャリア・ノート 指導・活用の手引きー はじめに

平成29年3月に告示された学習指導要領第1章総則において、

【第4 児童生徒の発達の支援】

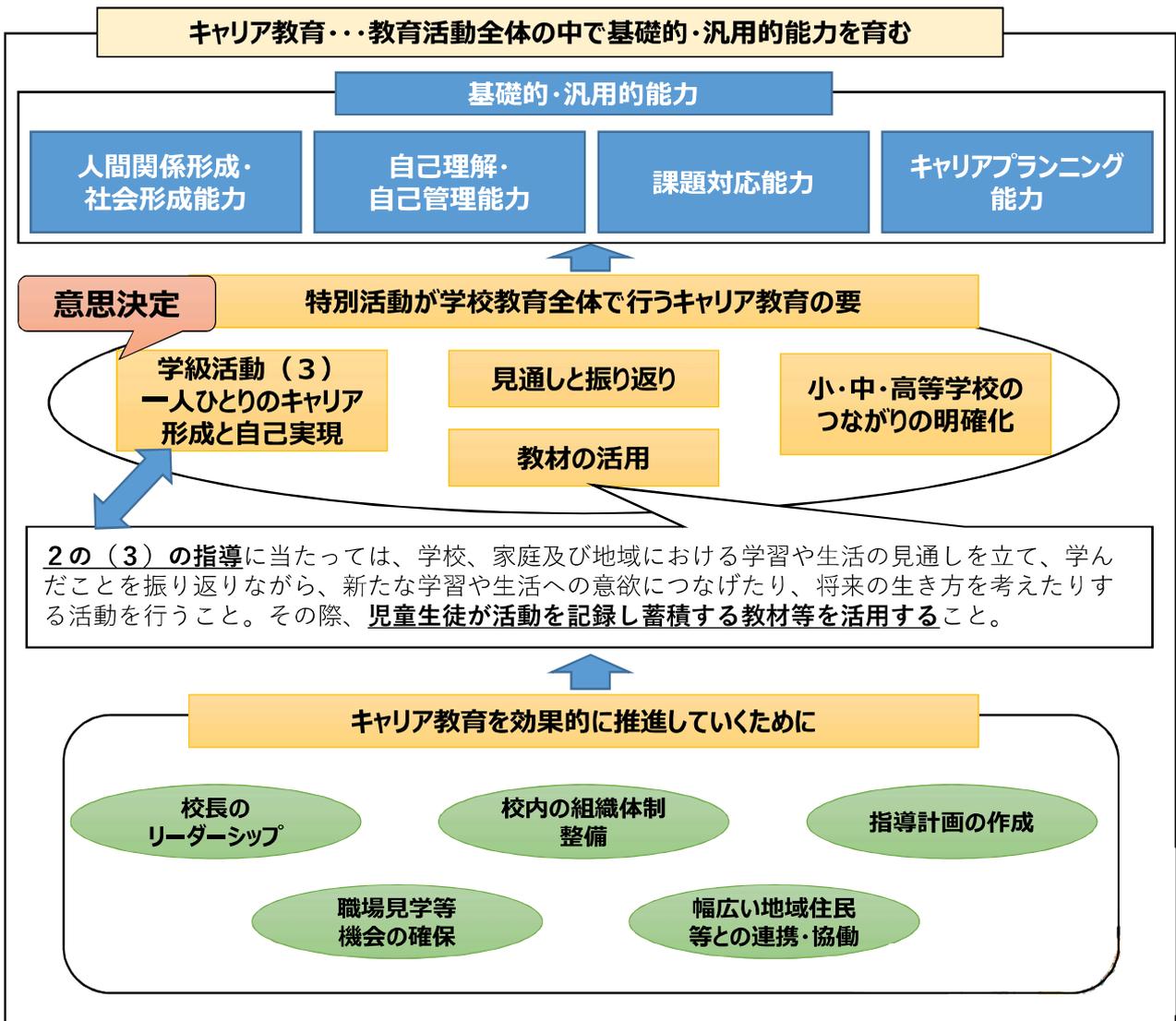
児童生徒が、学ぶことと自己の将来とのつながりを見通しながら、社会的・職業的自立に向けて必要な基盤となる資質・能力を身に付けていくことができるよう、特別活動を要として各教科等の特質に応じて、キャリア教育の充実を図ること。（その中で、生徒が自らの生き方を考え主体的に進路を選択することができるよう、学校の教育活動を通じ、組織的かつ計画的な進路指導を行うこと。）※（ ）内は中学校



と規定され、キャリア教育の要となる特別活動の学級活動の内容に「(3)一人ひとりのキャリア形成と自己実現」が設けられました。

キャリア教育を効果的に展開していくためには、特別活動の学級活動を要としながら、総合的な学習の時間や学校行事、道徳科や各教科における学習、個別指導としての教育相談等の機会を生かしつつ、学校の教育活動全体を通じて必要な資質・能力の育成を図っていく取組が重要です。

また、将来の生活や現実の社会と関連付けながら、見通しをもったり、振り返ったりする機会を設けるなど、主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善を進めることがキャリア教育の視点からも求められます。





キャリア・ノートとは？

学習指導要領 第6章特別活動 第2の3 内容の取扱い（3）

2の（3）の指導に当たっては、学校、家庭及び地域における学習や生活の見通しを立て、学んだことを振り返りながら、新たな学習や生活への意欲につなげたり、将来の生き方を考えたりする活動を行うこと。その際、**児童生徒が活動を記録し蓄積する教材等を活用すること。**



- 振り返って気付いたことや考えたことなどを、児童生徒が記述して蓄積する、いわゆるポートフォリオ的な教材のようなものを活用することを示している。
- 特別活動での実践や各教科等における学習過程に関することはもとより、学校や家庭における日々の生活や、地域における様々な活動なども含めて、教師の適切な指導の下、児童生徒自らが記録と蓄積を行うとともに、それらを振り返りながら、新たな生活や学習への目標や、将来の生き方などについて記録していく教材のこと。

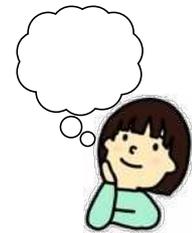
キャリア・ノートは、児童生徒の進級・進学時に次の学年・上級学校に持ち上がり、小学校から高等学校まで継続的かつ系統的に蓄積していきます。

キャリア・ノートを活用することの意義

教育活動全体で行うキャリア教育の要としての特別活動の意義の明確化

小学校から中学校、高等学校へと系統的なキャリア教育の推進に寄与する

児童にとって・・・自己理解を深めるためのもの
教師にとって・・・児童生徒理解を深めるためのもの



学習指導要領解説特別活動編（小学校：P81～P83、中学校P71～73）

指導に当たっては、キャリア教育の趣旨や学級活動全体の目標に照らし、書いたり蓄積したりする活動に偏重した内容の取扱いにならないように配慮が求められます。また、プライバシーや個人情報保護に関しても適切な配慮を行うことが求められます。



キャリア・ノート活用の意義や効果は？

① 児童生徒の自己理解を深める

キャリア・ノートは、児童生徒にとって、自己理解を深めるためのものになります。
学習や生活の「見通し」を持ち、「振り返り」を積み重ねることで、児童生徒は自分の変容や成長を自覚することができます。それを基に、教師と対話したり、児童生徒同士と話し合いをしたりすることを通して、自分自身のよさ、興味・関心など、多面的・多角的に自己理解を深めることができます。

② 教師による児童生徒の理解を深める

教師にとっては、「キャリア・ノート」を通して、児童生徒一人ひとりの様々な面に気づき、児童生徒自身の自己の見通しに寄り添った関わりを通じて、理解を深めることができます。
また、各教科等の学習や学校行事等を計画・実践する中で、資質・能力が育成されているかを見取るツールとなります。

③ 主体性・協働性を育む

「キャリア・ノート」の活用を通して、育成すべき資質・能力を軸に学校の教育活動をつなげることで、学びに向かう力を構成する主体性や協働性等を育むことができます。

④ 児童生徒への関わり方を家庭と共有する

保護者との個人懇談等の資料として活用することなどを通して、児童生徒一人ひとりのキャリア発達を促す関わり方について共有することができ、学校と家庭が連携を深めることにつながります。

⑤ 系統的なキャリア教育の充実につながる

小学校から高等学校までの各段階で内容を蓄積していくことを通して、発達段階に応じた系統的なキャリア教育の充実につながります。
また、学年間・校種間連携の資料として活用できます。

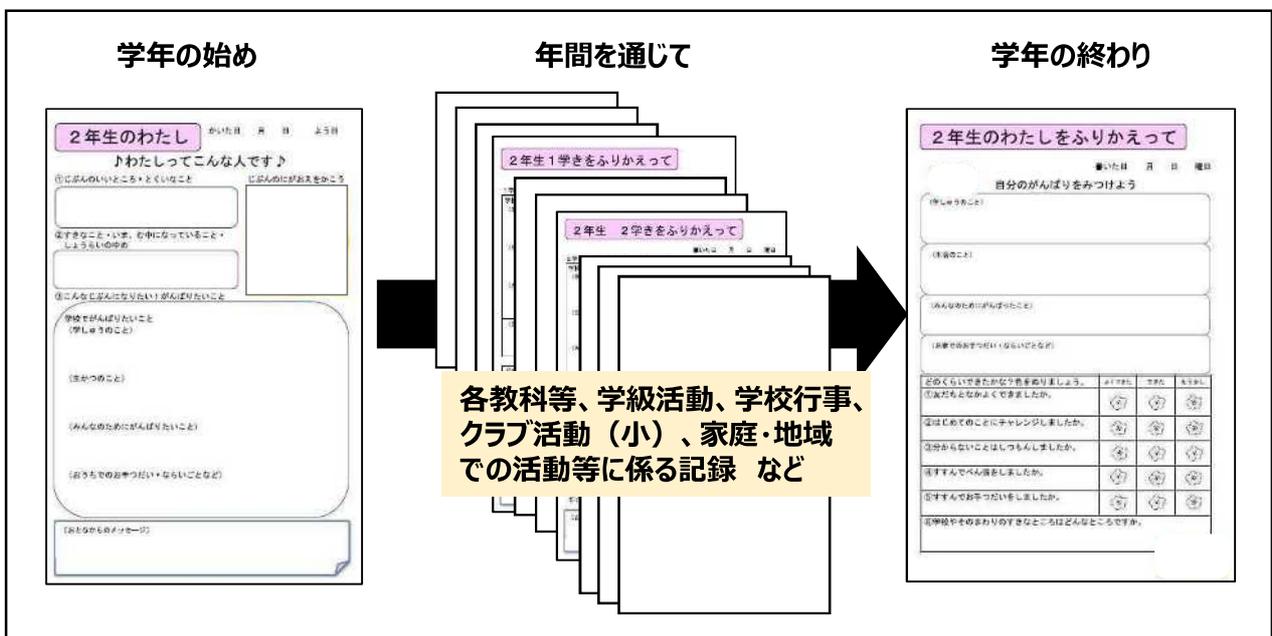
⑥ カリキュラム・マネジメントに役立つ

教育活動全体における学校行事や総合的な学習の時間、特別活動の位置付けが明確になるため、カリキュラム・マネジメントの評価・改善の材料として活用することができます。



キャリア・ノート活用方法や内容は？

- 「キャリア・ノート」は、各学年の初め、学期末、学年末に活用することを基本とします。
- 各学年の初めに今の自分や将来の展望、今年度の目標等を考えます。
- 各学期・学年の終わりに今までの自分を見つめ直し、目標の実現状況等を確認します。
記述されたものを活用して、今年度の振り返りを行います。
- 振り返りを行うための基礎資料として、日常的に児童生徒の活動の記録等を蓄積しておきます。
- 記述や自己評価の指導には、教師が対話的に関わり、一人ひとりの目標作成や修正などを支援します。
肯定的に関わり、個性を伸ばす指導を心がけながら、学校・家庭・地域における学びを自己のキャリア形成に生かそうとする態度を養っていきます。



- 児童生徒が自ら記入し、学期、学年、入学から卒業までの学びを見直し、振り返るとともに、将来を展望することができるような内容で構成しています。
- 「キャリア・ノート」で扱うのは、学校生活全体及び家庭、地域における学びを含む内容となります。そのため、教科の学習のみ、学校行事等のみの自己評価表とならないよう、①教科での学習、②教科外での学習、③学校外の活動などを含めた見直しや振り返りができるような内容としています。
- 自己有用感の醸成や自己変容の自覚に結び付けられるように、周りの大人（家族や教師など）からのコメントを記入する欄を設けています。家庭等の負担に配慮しつつ、各学校の実情に応じて、誰にコメントを書いてもらうかを検討してください。



振り返りの資料となる活動の記録の蓄積は？

- 学校では、これまでも「〇〇ノート」や「〇〇の振り返り」などとして「キャリア・ノート」に類する教材や各教育活動に関する活動で各校が用いているワークシートを作成・活用してきました。それらは、キャリア・ノートの基礎資料となる活動の記録として活用が可能です。（日頃から蓄積しているものを活用）
- 蓄積に当たっては、「キャリア・ノート」の様式を基に、学年や入学から卒業までの中・長期的な振り返りと見通しができるよう留意します。
- キャリア教育は、学校の教育活動全体で取り組むものであり、それぞれの取組が学級活動に偏らないよう留意することが大切です。教科等や学校行事等での取組も考えられます。



キャリア・ノート以外にも、活動の記録を蓄積していかなければならないのですか？



みなさんの学校では、学校行事のあとや総合的な学習の時間などに振り返りを児童生徒が書いていませんか？それを蓄積・活用するとよいです。



なるほど！今、実践していることを蓄積・活用すればいいのですね。例えば、宿泊学習のしおりに記入した振り返りも基礎資料になりますか？



十分活用できるものとなります。その際、宿泊学習のねらい（めあて）を明確にして、振り返りを書けるように支援していくことが大切です。



これまで担任した学級では、年度初めに自己紹介カードを教室に掲示したり、学期末や学年末に振り返りの時間を設けたりしてきましたが、それらの取組もつながりますか？



それらは、まさに「キャリア・ノート」そのものです。また、児童生徒の活動の記録にもなりますね！

【振り返りの資料となる活動の記録蓄積のポイント】

- キャリア教育は学校の教育活動全体で取り組むものであり、「キャリア・ノート」は児童生徒一人ひとりの学びや育ちを「轍」として蓄積するものです。
- 各学校においては、これまでの教育活動で取り組んできたことをキャリア教育の視点からとらえ直しつつ、これまでの取組を生かすことが大切です。



小学校・中学校における活用イメージは？

- 「キャリア・ノート」は、児童生徒一人ひとりの“自己理解の深まり”や“自己実現に向けた意欲の高まり”などを継続的・系統的に支援していくために、小学校から中学校卒業までの9年間、引き継いでいきます。
- 学年・校種を超えて指導に活用し、学びの見通しや振り返りに生かしていきます。
- 学校段階を超えて、将来への展望や見通し、自身のキャリア形成に生かせるようにしていきます。
- 各学校においては、「キャリア・ノート」を活用し、児童生徒一人ひとりのキャリア発達を支援することが大切です。

【キャリア発達についての捉え方（平成14年 国立教育政策研究所生徒指導研究センター）】

小学校	中学校	高等学校
進路の探索・選択にかかる基盤形成の時期	現実的探索と暫定的選択の時期	現実的探索・試行と社会的移行準備の時期
<ul style="list-style-type: none"> 自己及び他者への積極的関心の形成・発展 身のまわりの仕事や環境への関心・意欲の向上 夢や希望、憧れる自己イメージの獲得 勤労を重んじ目標に向かって努力する態度の形成 	<ul style="list-style-type: none"> 肯定的自己理解と自己有用感の獲得 興味・関心等に基づく勤労観、職業観の形成 進路計画の立案と暫定的選択 生き方や進路に関する現実的探索 	<ul style="list-style-type: none"> 自己理解の深化と自己受容 選択基準としての勤労観、職業観の確立 将来設計の立案と社会的移行の準備 進路の現実吟味と試行的参加

小学校

3年生のわたし

記入日 月 日 曜日

♪わたしってこんな人です♪

①自分のいいところ・とくいなこと

②好きなこと

③こんな自分になりたい！
(学ぼう) 自分の考えを発表できるようにになりたい

こんな3年生になる！せん言

年度始めに目標を書き、1年間の見通しをもちます。学期末や年度末に書いたものと比べ、振り返ります。

そのためにすることはこれ！
まずは好きな算数で、どんどん手をあげる！

6年生の私をふり返って

記入日

なりたい自分にどれだけ近づけたか、ふり返りましょう
がんばったことをくわしく書こう

(学習) まちがいをおそれないで、自分の考えを発表するようにした。

(生活) 誰とでも仲よく行動できるように、すすんで声をかけた。

(学級) *****

(手伝い・習い事・資格など) *****

6年間分を読み返すと、何が好きで、何をがんばってきたかが分かりました。

➡

中学校

中学校2年生の私

記入日 月 日 曜日

○今の自分を究つて
今の自分(自分のよいところ・自分の好きなこと・もの、得意なこと・もの、頑張っていることなど)を自己PRしよう

こんな大人になりたい(将来の夢) そのために、付けた力

○なりたい自分になるために身に付けたこと(目標)と、そのために取り組みたいこと

学習面の目標 そのために

苦手な教科を克服する 先生に質問する
家庭学習時間を確保する

中学校2年生の私を振り返って

記入日 月 日 曜日

自分の気持ちや行動に一歩近いところに○を付けよう

	人	心	体	知	徳
① 自分が卒業後の進路を調べ、その人の進路や生活の様子を知ろうとしたか。					
② 習字が上手にできるようになるまで、自分の考えや気持ちを伝えようとしたか。					
③ 自分から挨拶や仲良く挨拶をしようとしたか。					
④ 自分から挨拶や挨拶をしようとしたか。					
⑤ あまりやる気が起きない物事に耐える時でも、自分ですべてにはあきらめずと頑張ったか。					
⑥ 不慣れなことや苦手なことでも、勇気を出して取り組もうとしたか。					
⑦ 分からないことやわからないことがある時、自分から進んで質問や情報を探したか。					
⑧ 何かをする時、見通しをもって計画に臨むことができたか。					
⑨ 中学校生活の中で、友達とよく関わりあっていたか、仲良く過ごせたか。					
⑩ 中学校生活の中で自分から挨拶や挨拶をしようとしたか、挨拶をしようとしたか。					
⑪ 自分の将来について具体的な目標を立て、その実現のための方法について考えましたか。					
⑫ 自分の将来の目標に向かって、生活や学習の仕方を変えようとしたか、思いましたか。					

○この1年間を振り返って、頑張ったことを書こう

卒業まで
卒業まで
卒業まで
卒業まで

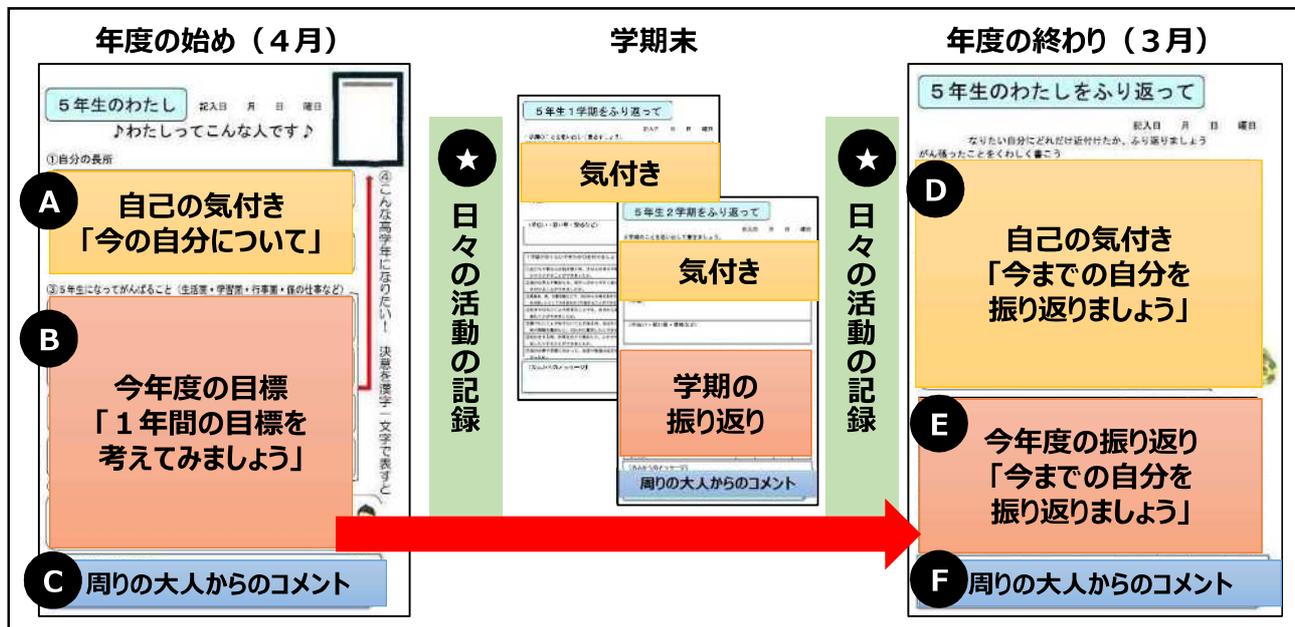
➡

高等学校へ



「キャリア・ノート」を活用する時期は？

学習指導要領解説特別活動編（平成29年7月）なども確認して、ご指導ください。



○キャリア・ノートの構成は、次の通りです。

- ◆【年度の始め】に記入するページ・・・A・B・C
- ◆【学期末】に記入するページ
- ◆【年度の終わり】に記入するページ・・・D・E・F
- ◆キャリア・ノートに振り返り等を記入する際の基礎資料となる、「日々の活動の記録」・・・★

「〇年生のわたし」と「〇年生（〇学期）のわたしをふり返って」が「キャリア・ノート」です。それをつなぐ日々の活動の記録の蓄積がポイントです。





「キャリア・ノート」を活用する時期は？

年度の始め（4月）「キャリア・ノート」（A・B・C）の活動

4月

【〇〇年生のわたし】今の自分・今年度の目標・将来への展望

5年生のわたし 記入日 月 日 曜日

かわたしってこんな人です♪

①自分の長所

**A 自己の気付き
「今の自分について」**

②5年生になってがんばること（生活科・学習科・行事等・校外活動など）

**B 今年度の目標
「1年間の目標を
考えてみましょう」**

③周りの大人からのコメント

※みんなが高学年に及びたい！決意を込めて文字で表せて

A

- ◆学級活動（3）一人ひとりのキャリア形成と自己実現
- ◆特別の教科 道徳
- ◆（生活科）総合的な学習の時間
- ◆ その他の教育活動

B

※各教科等の特質及びねらい、学習過程を踏まえる。

C

家族や教師などのコメント

※「キャリア・ノート」の意義やねらい、活用イメージについて事前に保護者にも説明し協力を依頼する。

A・Bをそれぞれ異なる時間で取り組むことも考えられる。

◆【年度の始め】に記入するページ・・・A・B・Cについて

○A「今の自分について」 B「今年度の目標」を記入する時間としては、

- ・学級活動（3）一人ひとりのキャリア形成と自己実現 の時間
 - ・特別の教科 道徳
 - ・生活科や総合的な学習の時間
 - ・その他の教育活動 が考えられます。
- その際、各教科等の特質やねらい、学習過程を踏まえることが大切です。
A・Bをそれぞれ異なる時間で取り組むことも考えられます。

○C「周りの大人からのコメント」欄には、児童生徒がA・Bを記入した後に、家族や教師からのコメントを記入します。

- ・保護者には、「キャリア・ノート」の意義やねらい、活用イメージについて、事前に説明し協力を依頼しておくことが大切です。
- ・大人が対話的に関わり、児童生徒のキャリア発達を促すことが重要です。児童生徒の実態を踏まえ、誰にコメントをもらうか設定します。



各学校において、すでに取り組んでいることと重なる部分があります。「〇〇年生のわたし」をどの時間に・どのように記入し、活用するのかイメージしておくことが大切です。



「キャリア・ノート」を活用する時期は？

年間を通じた「日々の活動の記録」の蓄積



4月～3月 (学期ごと)

★ 日々の活動の記録

【学校行事】

・運動会 ・学習発表会 ・修学旅行
・宿泊学習 ・校外学習 等

生活科・総合的な学習の時間

・生活科の内容 (1) ～ (9)
・体験活動 (職場体験等)
・探究的に学習してきた内容 等

特別の教科 道徳

各教科等

学級活動、クラブ活動、
児童 (生徒会) 活動

学校や家庭・地域生活

【★日々の活動の記録】について

○P5でも説明していますが、キャリア教育は、学校の教育活動全体で取り組むものです。各教科等や学校行事等での取組も考えられます。

○各学校では、これまでも、学校行事や各教科等、特別活動、その他の学校生活等において、日常的に振り返り等を記録していると思います。それを基礎資料として活用できるように蓄積しておきます。学期末や学年末にキャリア・ノートを記入する際、児童生徒が蓄積しておいた基礎資料の中から自由に選択し、「○○のわたしを振り返って」の記述に生かします。

○これまでも取り組んでいたこと、日常的に取り組んでいたことを、基礎資料として活用するのです。





「キャリア・ノート」活用・指導上の留意点は？

①「キャリア・ノート」の管理について

- 「キャリア・ノート」の管理は、原則として学校が行ってください。
- 「キャリア・ノート」には個人情報が含まれる場合があるため、紛失しないよう十分留意してください。

②教師等との対話、児童生徒同士の話し合いを大切にする

「キャリア・ノート」を用いて、できる限り大人（家族や教師など）が対話的に関わるようにしてください。また、教師が記録を活用してカウンセリングを行うなど、児童生徒の理解や一人ひとりのキャリア形成に努めることが重要です。書かせて終わりではなく、児童生徒のがんばりを教師等の大人が認めているというメッセージを返すことも有用です。

ただし、特別活動の内容である学級活動の時間の中で、個別の面接や面談を実施することは、学習指導要領の内容と合わないため適切ではありません。

③指導する時に配慮すること

「キャリア・ノート」は、学習活動で活用することから、日常の活動記録やワークシートなどの教材と同様に次のような指導上の配慮が必要です。

- ◆ 児童生徒の個々の状況を踏まえ、本人の意思とは異なる記録を強いたり、無理な対話に結び付けたりしないようにすること。
- ◆ たとえば、書くこと等支援が必要な児童生徒には個に応じた適切な対応を行うようにすること。
- ◆ 学年間・学級間で「キャリア・ノート」の活用や指導状況に差が生じないようにするため、学年会等において適宜進捗を確認するようにすること。
- ◆ 「自己への気づき」「自己の振り返り」等、主に児童生徒の自己評価が中心であるため、「キャリア・ノート」の記述や取組状況をそのまま学習評価としないこと。

④配慮を要する児童生徒への対応

特別支援学級に在籍する児童生徒、通級による指導を受ける児童生徒、特に特別な配慮を要する児童生徒については、個々の障害の状態や特性及び心身の発達の段階等に応じた記録・蓄積・指導となるよう配慮してください。

⑤保護者への周知と協力の依頼

「キャリア・ノート」の取組については、学校だよりなどにおいて、保護者に周知してください。その際、キャリア・ノートは「小学校入学から中学校卒業まで、その後の進路も含め、児童生徒のキャリア形成の過程を記録し、学校段階を超えて活用することを目的とするため、進学先の学校に持ち上がっていくこととなる」旨を伝えてください。

また、必要に応じて児童生徒への言葉かけを行ったり、コメントを記入してもらうようにするなどの依頼を行ってください。



「キャリア・ノート」はどのように引き継げば？

① 学年間

学校で管理することから、原則として教師間で行うようにしてください。

② 校種間（小→中、中→高）

① 県内の公立学校に進学する場合（小学校→中学校）

原則として、小学校卒業時に進学先の中学校ごとにとりまとめ、児童が進学する中学校へ提出するようにしてください。確実に引き継ぐため、教師間で行うようにしてください。

② 県内の県立学校に進学する場合（中学校→高等学校等）

原則として、中学校卒業時に、「キャリア・ノート」を生徒に返却し、生徒自身が保管します。県立高等学校のキャリア・ノートに、中学校時代の振り返りを書くページがあるので、それを書くときの参考とすることが考えられます。

③ 国立学校、他県の公立学校、私立等の学校に進学する場合

卒業時に「キャリア・ノート」を児童生徒に返却し、児童生徒自身が保管します。進学先の学校からの指示があれば、それに沿って対応するようにします。

③ 転出・転入等

転出する児童生徒に「キャリア・ノート」を返却し、転入する学校に提出するよう指示をしてください。また、転入してきた児童生徒には、転入前の学校で作成した「キャリア・ノート」の提出を必ず指示してください。

④ 引き継ぎ対象

「キャリア・ノート」のみを引き継ぐこととします。
原本を引き継ぎ、写しを学校において保管する必要はありません。
なお、児童生徒の進学先・転学先の学校から「キャリア・ノート」以外の教材（活動の記録等）の提供を求められた場合は、当該の児童生徒の実情に応じて、学校間で相談してください。



「キャリア・ノート」の記入に際しての留意点

- 次のページから、各学年における「キャリア・ノート」の記入・活用に際してのポイントを示しています。
- それぞれの項目における記入・活用についてご確認ください。



「きゅりあ・のうと」のしょうかい	1
● 1・2ねんせいのみなさんへ	2
□ 1ねんせいのわたし	3～6
□ 2年生のわたし	7～11
● 3・4年生のみなさんへ	12
□ 3年生のわたし	13～16
□ 4年生のわたし	17～21
● 5・6年生のみなさんへ	22
□ 5年生のわたし	23～26
□ 6年生のわたし	27～32
● 中学生のみなさんへ	33
□ 中学校1年生の私	34～41
・なぜ、私たちは学ぶのだろう	
・将来の自分を見つめよう	
・人とのつながりを考えよう	
・中学校1年生の私を振り返って	
□ 中学校2年生の私	42～49
・職場体験学習に向けて	
・働くことについて考えよう	
・ふるさとに生きる人から学ぼう	
・中学校2年生の私を振り返って	
□ 中学校3年生の私	50～56
・希望する進路先を調べよう	
・人とのつながりを考えよう	
・卒業していく私	

「キャリア・のうと」の しょうかい



「キャリア・のうと」は しょうがっこうでの 「じぶんのがんばり」を きろくとして まとめて いくものです。いまの じぶんが かんがえた ことや おもった ことを かいて おくと みらいの じぶんが みた ときに じぶんの ことを もっと する ことができるかも しれません。ときには まえの じぶんが かいた ことばに ゆうきを もらえるかも しれません。みらいの じぶんが あたらしい ことに ちょうせんしようとする とき げんきに なるような ことばを いっぱい かいて いきましょう。

「キャリア・のうと」は、 がっきの はじめや おわりに あなたが とくに がんばりたい ことや がんばった こと これから ちょうせんしたい ことを みやすく まとめて いく のうとです。

「キャリア・のうと」は がっき ごとに たんにんの せんせいに だしましょう。いちねんが たったら つぎの がくねんに もちあがります。たんにんの せんせいは あなたの 1ねんかんの せいちょうが この のうとを ひとめ みると わかるでしょう。また つぎの がくねんで たんにんに なった せんせいも この のうとを よむ ことで あなたの ことを よりよく りかい することができます。ちゅうがっこうでも この のうとは つかいます。

「キャリア・のうと」を つかって あなたの がっこう せいかつの あしあとを しっかり のこして いきましょう。

1・2ねんせいの みなさんへ

いよいよ がっこうでの せいかつが はじまり ました。

がっこうでは ともだちと いっしょに なかよく べんきょう
したり うんどうしたり します。だれとでも なかよく ちから
を あわせて がんばる ことが できるように せんせいたちも
おうえんして いきます。

この のうとは みなさんの がんばりを きろくする ための
ものです。せんせいたちも この のうとを みながら みなさん
の がんばりを みまもって いきます。



にゆうがくしき



がくねんのはじめ
きろくすたあと



がっきの
ふりかえり



1ねんかんの
ふりかえり



あたらしい
がくねんに!

「キャリア・のうと」に みなさんの がんばりを きろくしていきます!

★低学年の発達段階に応じた「基礎的・汎用的能力」を示している。

学校で付けたい資質・能力と関連付けるとより効果的である。

しょうがつこつで かんはつして はしい こと

【ともだちと なかよく する こと】【人間関係形成・社会形成能力】

べんきょうや うんどう なんでも なかよく がんばろう



【はじめての ことに ちゃれんじ する こと】【自己理解・自己管理能力】

さいしょは しんぱいだけど ゆうきを もって ちょうせんしよう



【わからない ことは しつもん する こと】【課題対応能力】

みんなが たすけて くれます どんどん しつもんしよう



【すすんで べんきょうや おてつだいを する こと】【キャリアプランニング能力】

がっこうは もちろん いえでも べんきょうや おてつだいを しよう

★年度初めに、「自己理解」をするためのページ。
記入したシートは、教室に掲示するなどの活用も考えられる。

1ねんせいの わたし

かいた ひ がつ にち ようび



♪わたしって こんな ひとです♪



じぶんが すきな こと しょうらいの ゆめ しょうがくせいになっ
て がっこうや おうちで がんばる ことを かこう

★年度初めは、文字を書くことが難しく、個人差がある時期である。
文字での表現が難しいようであれば、絵などで表現することも考えられる。

★また、1年生の目標を年度初めに立てることは難しいこと、学級や学年の実態を
考慮して、記入する時期を設定することも考えられる。

★例えば、1学期の終わりや2学期の初めに書く、といったことも考えられる。

★家庭でがんばることについて書くことから、家庭で児童と話し合っ
て書くことを 事前に連絡するなど、保護者にも「キャリア・ノート」の活用や意義について伝
えておくことも考えられる。

★必要に応じて、児童が「キャリア・ノート」を持ち帰り、保護者に見せるなどの活用
も考えられる。

〔おとなからの めっせえじ〕

★大人が対話的に関わり、児童のキャリア発達を促すことが重要である。
児童や学年の実態を踏まえて、誰にコメントをもらうか設定する。

★1学期末に、これまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。

1年生 1学きを ふりかえって

かいた日 月 日 よう日

1学きの ことを おもい出して かきましょう。

学校で がんばった こと
(学しゅう)

★学級活動や生活科、学校行事、教科等の振り返りや記録を見返す等して振り返り、1学期間で自分が頑張ったと思うことを書く。児童が書きたい内容を重視して書くようにする。

★様々な経験が、今の自分につながっていることに気付かせたい。

★文字だけでなく、絵や写真等を使ってもよい。

おうちで がんばった こと (お手つだい・ならいごと など)

★自分で決めたことや家庭で頑張ったことなどについて書く。

★必要に応じて、児童と保護者が話し合い、家庭で書く場面を設けるなどの工夫も考えられる。

どのくらい できたか ○を つけましょう。

よく
できた

できた

もう
すこし

①ともだちと なかよく できましたか。

★できるようになったかだけでなく、できるようになるために自分自身が努力したことを肯定的に捉えることができるような言葉かけも必要である。

④すすんで べんきょうを しましたか。

⑤すすんで お手つだいを しましたか。

【おとなからの メッセージ】

★保護者や担任など、児童に近い存在である大人からのコメントが児童に与える影響は大きい。児童の家庭状況に配慮しつつ、保護者等からのコメントをもらうことも考えられる。

★児童の努力や頑張りを認める等、児童を励ましたり、背中を押したりする言葉かけを意識する。

★2学期末に、これまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。

1年生2学期をふりかえって

かいた日 月 日 よう日

2学期のことをおもい出してかきましょう。

学校でがんばったこと

(学しゅう)

(生かつ)

おうちでがんばったこと (おてつだい・ならいごとなど)

どのくらいできたか○をつけましょう。	よく できた	できた	もう すこし
①ともだちとなかよくできましたか。			
②はじめてのことにチャレンジしましたか。			
③わからないことは、しつもんしましたか。			
④すすんでべんきょうをしましたか。			
⑤すすんでお手つだいをしましたか。			

〔おとなからのメッセージ〕

★学年末(3月ごろ)に、これまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。

1年生のわたしをふりかえって

かいた日 月 日 よう日

じぶんのがんばりをみつけよう

学校でがんばったこと

★学期ごとのページや、これまでに蓄積した基礎資料を見返すなどしながら、1年間の頑張り等について書く。

おうちでがんばったこと（お手つだい・ならいごとなど）

★学期ごとのページを見返すなどしながら、1年間の頑張りを保護者とともに振り返って書く。

どのくらいできたかな？いろをぬりましょう。

	よく できた	できた	もう すこし
①ともだちとなかよくできましたか。			
②はじめてのことにチャレンジしましたか。			
③わからないことは、しつもんしましたか。			
④すすんでべんきょうをしましたか。			
⑤すすんでお手つだいをしましたか。			

⑥学校のすきなところは、どんなところですか。

⑦どんな2年生になりたいですか。

〔おとなからのメッセージ〕

★1年間の児童の頑張りや成長について、児童の意欲を喚起するような肯定的な言葉かけを意識する。

★年度初めに、「自己理解」をするためのページ。
記入したシートは、教室に掲示するなどの活用も考えられる。

2年生のわたし 日 よう日

♪わたしってこんな人です♪

① じぶんのいいところ・とくいなこと

じぶんの が おえをかこう

② すきなこと・いま、む中になっていること・
しょうらいのゆめ

★全ての項目を書く必要はなく、
児童が書きたい項目について書くようにする。

★顔写真を貼り付けることも
考えられる。

③ こんなじぶんになりたい！がんばりたいこと

学校でがんばりたいこと

(学しゅうのこと)

★1年生の時にできるようになったことを振り返り、
2年生でできるようになりたいことを考える。

(生かつのこと)

(みんなのためにがんばりたいこと)

★学級での役割(当番活動など)を自覚するなど、
自分自身のみならず周囲への目を向けた目標を考え、記入する。

(おうちでのお手伝い・ならいごとなど)

[おとなからのメッセージ]

★大人が対話的に関わり、児童のキャリア発達を促すことが重要である。
児童や学年の実態を踏まえて、誰にコメントをもらうか設定する。

★1学期末に、これまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。

2年生 1学期をふりかえって

書いた日 月 日 曜日

1学期のことを思い出して書きましょう。

学校でがんばったこと

(学しゅう)

★学級活動や生活科、学校行事、教科等の振り返りや記録を見返す等して振り返り、1学期間で自分が頑張ったと思うことを書く。児童が書きたい内容を重視して書くようにする。

★様々な経験が、今の自分につながっていることに気付かせたい。

★文字だけでなく、絵や写真等を使ってもよい。

(みんなのためにがんばったこと)

★係活動や当番活動など、自分が頑張ったことを振り返ることで、学級における自分の役割を自覚できるようにする。

(おうちでのお手伝い・ならいごとなど)

★自分で決めたことや家庭で頑張ったことなどについて書く。

★必要に応じて、児童と保護者が話し合い、家庭で書く場面を設けるなどの工夫も考えられる。

どのくらいできたかな？○をつけましょう。	よく できた	できた	もう少し
①友だちとなかよくできましたか。			
②はじめてのことにチャレンジしましたか。			
④すすんでべん強をしましたか。			
⑤すすんでお手つだいをしましたか。			

〔おとなからのメッセージ〕

★保護者や担任など、児童に近い存在である大人からのコメントが児童に与える影響は大きい。児童の家庭状況に配慮しつつ、保護者等からのコメントをもらうことも考えられる。

★児童の努力や頑張りを認める等、児童を励ましたり、背中を押したりする言葉かけを意識する。

★2学期末に、これまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。

2年生 2学期をふりかえって

書いた日 月 日 曜日

2学期のことを思い出して書きましょう。

学校でがんばったこと

(学しゅう)

(生活)

(みんなのためにがんばったこと)

(おうちでのお手伝い・ならいごと)

どのくらいできたか○をつけましょう。	よく できた	できた	もう少し
①友だちとなかよくできましたか。			
②はじめてのことにチャレンジしましたか。			
③分からないことはしつもんしましたか。			
④すすんでべん強をしましたか。			
⑤すすんでお手つだいをしましたか。			

〔おとなからのメッセージ〕

★学年末(3月ごろ)に、これまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。

2年生のわたしをふりかえって



書いた日 月 日 曜日

自分のがんばりをみつけよう

(学しゅうのこと)

★学期ごとのページや、これまでに蓄積した基礎資料を見返すなどしながら、1年間の頑張り等について書く。

(生活のこと)

(みんなのためにがんばったこと)

(お家で)

★学期ごとのページを見返すなどしながら、1年間の頑張りを保護者とともに振り返って書く。

どのくらいできたかな？色をぬりましょう。	よくできた	できた	もう少し
①友だちとなかよくできましたか。			
②はじめてのことにチャレンジしましたか。			
★できるようになったかだけでなく、できるようになるために自分自身が努力したことを肯定的にとらえることができるような言葉かけも必要である。			
④すすんでべん強をしましたか。			
⑤すすんでお手つだいをしましたか。			
⑥学校やそのまわりのすきなところはどんなところですか。			

★例えば、生活科で学習した「地域と生活」を振り返って書くことが考えられる

★学習や生活の中で出会った人々について考えるページ。

わたしのあこがれの人

書いた日 月 日 曜日

- わたしが出会った（すてきだと思う・かっこいいと思う・りっぱだと思う）人
（体けん活どうや本、テレビなどで見つけた人）



- その人のしごと、生き方から思ったことやかんじたことを書こう ●その人から学んだことやその人に近づくためにがんばりたいことを書こう

★多様な他者との交流や出会い等を通しての気づきを振り返って書く。
★生活科や道徳、特別活動(学校行事)等、他者との関わりの中で気付いたり感じたりしたこと、役割の自覚という視点で書くようにする。

小学校 1. 2年生のわたしをふりかえって

一番楽しかったことと、その理ゆうを書きましょう

★2学年間の学校生活を振り返って書く。



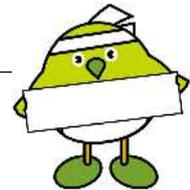
できるようになったことをたくさん書きましょう

★できるようになったことだけでなく、できるようになるために自分自身が努力したことを肯定的に捉えるようにする。

たくさんがんばりました。
3年生が楽しみです

どんな3年生になりたいですか。せん言しましょう！

★1・2年生でのできごと等を振り返って、
3年生での自分の姿を思い描きながら書くようにする。



〔おとなからのメッセージ〕

★新学年に向けて、児童の意欲を喚起するような肯定的な言葉かけを意識する。

3・4年生のみなさんへ

小学校生活にもなれ、友だちとべん強やうんどうにがんばっていることと思います。1・2年生のお兄さん、お姉さんとして、お手本となることもたくさんあるでしょう。中学年になっても、だれとでもなかよく、きょうカして楽しく生活できるように、先生たちはおうえんしていきます。

このノートに、一年間の目ひょうやふりかえりを記入することで、みなさんに自分のせい長をかんじとってほしいとねがっています。先生たちもこのノートを見ながら、みなさんのせい長を見まもっていきます。



しんきゅう
おめでとう



学年はじめに
目ひょうをきめる



学びのふりかえり



1年間の
ふりかえり



新しい学年に！

「キャリア・ノート」にみなさんのせい長を記ろくしていきます！

中学年でがんばってほしいこと

小学校生活でみにつけてほしい力を、4つにまとめました。さん考にしてください。

<p>【人間関係形成・社会形成能力】</p> <p>○ 自分の気持ちや、友だちに分かりやすくつたえること</p>	<p>【自己理解・自己管理能力】</p> <p>○ しらべたいことや知りたいことがある時、自分からすすんで先生にしつもんしたり、本でしらべたりすること</p>
<p>【課題対応能力】</p> <p>○ クラスや友だちのために、すすんで行動したり、きょうカしたりすること</p>	<p>【キャリアプランニング能力】</p> <p>○ しょう来のゆめや目ひょうにむかってがんばったり、べん強や生活のし方をくふうしたりすること</p>

★年度初めに、「自己理解」をするためのページ。

記入したシートは、教室に掲示するなどの活用も考えられる。

3年生のわたし

記入日 月 日 曜日

♪わたしってこんな人です♪

①自分のいいところ・とくいなこと

こんな3年生になる！せん言

★P11の「どんな3年生になりたいですか。せん言しよう！」を転記する。



②好きなこと・む中になっていること・しょう来のゆめ

★全ての項目について書く必要はなく、児童が書きたい項目について書くようにする。

③こんな自分になりたい！

そのためにすることはこれ！

(学しゅう)

★小学校2年生の自分を振り返り、
なりたい自分について考える。

★なりたい自分になるために具体的な
目標を意思決定し、記入する。

(生活)

(学びゅうのみんなのために)

★学級における自分の役割を自覚する
ことができるよう促す。

(お手つだい・ならいごとなど)

★家庭における自分の役割を自覚する
ことができるよう促す。

[大人からのメッセージ]

★大人が対話的に関わり、児童のキャリア発達を促すことが重要である。
児童や学年の実態を踏まえて、誰にコメントをもらうか設定する。

★1学期末に、これまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。

3年生1学期をふり返って

記入日 月 日 曜日

1学期のことを思い出して書きましょう。

学校でがんばったこと

(学習)

★学級活動や学校行事、教科等の振り返りや記録を見返す等して振り返り、1学期間で自分が頑張ったと思うことを書く。児童が書きたい内容を重視して書くようにする。

(生活)

★様々な経験が、今の自分につながっていることに気づかせたい。
★文字だけでなく、絵や写真等を使ってもよい。

(学級のみみんなのために)

★係活動や当番活動など、自分が頑張ったことを振り返ることで、学級における自分の役割を自覚できるようにする。

(お手つだい・習いごと)

★自分で決めたことや家庭で頑張ったことなどについて書く。
★必要に応じて、児童と保護者が話し合い、家庭で書く場面を設けるなどの工夫も考えられる。

1学期どのくらいできたか○をつけましょう。	よくできた	できた	もう少し
①自分の気持ちを、友だちに分かりやすくつたえることができましたか。			
②ク う	★できるようになったかだけでなく、できるようになるために自分自身が努力したことを肯定的に捉えることができるような言葉かけも必要である。		
③調 生にしつ問したり、本で調べたりできましたか。			
④しょう来のゆめや目ひょうに向かってがんばったり、勉強や生活の仕方を工夫したりできましたか。			

〔大人からのメッセージ〕

★保護者や担任など、児童に近い存在である大人からのコメントが児童に与える影響は大きい。児童の家庭状況に配慮しつつ、保護者等からのコメントをもらうことも考えられる。
★児童の努力や頑張りを認める等、児童を励ましたり、背中を押したりする言葉かけを意識する。

★2学期末に、これまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。

3年生2学期をふり返って

記入日 月 日 曜日

2学期のことを思い出して書きましょう。

学校でがんばったこと (学習)
(生活)
(学級みんなのために)
(お手つだい・ならいごと)

2学期どのくらいできたか○をつけましょう。	よく できた	できた	もう少し
①自分の気持ちを、友だちに分かりやすくつたえることができたか。			
②クラスや友だちのために、進んで行動したり、きょう力したりできましたか。			
③調べたいことや知りたいことがある時、自分から進んで先生にしつ問したり、本で調べたりできましたか。			
④しょう来のゆめや目ひょうに向かってがんばったり、勉強や生活の仕方を工夫したりできましたか。			

〔大人からのメッセージ〕

★学年末(3月ごろ)に、これまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ

3年生のわたしをふり返って

記入日 月 日 曜日

なりたい自分にどれだけ近づけたか、ふり返りましょう

がんばったことをくわしく書こう

(学習)

★学期ごとのページや、これまでに蓄積した基礎資料を見返すなどしながら、1年間の頑張り等について書く。

(生活)

(学級)

(お手つだい・習い事など)

(学校やそのまわり、自分の地区のすきなところ)



どのくらいできたか、○をつけましょう。	よくできた	できた	もう少し
① 自分の気持ちを、友だちに分かりやすくつたえることができましたか。			
② クラスや友だちのために、進んで行動した			
③ から進んで先生にしつ問したり、本で調べたりできましたか。			
④ しょう来のゆめや目ひょうに向かってがんばったり、勉強や生活の仕方を工夫したりできましたか。			

[大人からのメッセージ]

★新学年に向けて、児童の意欲を喚起するような肯定的な言葉かけを意識する。保護者や、指導に関わった先生から書いてもらうことが考えられる。

★年度初めに、「自己理解」をするためのページ。

記入したシートは、教室に掲示するなどの活用も考えられる。

4年生のわたし

記入日 月 日 曜日

♪わたしってこんな人です♪

① 自分のいいところ・とく意なこと

こんな4年生になる！せん言



② 好きなこと・む中になっていること・しょう来のゆめ

★すべての項目を書く必要はなく、児童が書きたい項目について書くようにする。

③ こんな自分になりたい！

そのためにすることはこれ！

(学習)

★小学校3年生の自分を振り返り、
なりたい自分について考える。

★なりたい自分になるために具体的な
目標を意思決定し、記入する。

(学級みんなのために)

★学級における自分の役割を自覚する
ことができるよう促す。

(お手つだい・習い事など)

★家庭における自分の役割を自覚する
ことができるよう促す。

[大人からのメッセージ]

★大人が対話的に関わり、児童のキャリア発達を促すことが重要である。
児童や学年の実態を踏まえて、誰にコメントをもらうか設定する。

★1学期末に、これまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。

4年生1学期をふり返って

記入日 月 日 曜日

1学期のことを思い出して書きましょう。

学校でがんばったこと (学習)	★学級活動や学校行事、教科等の振り返りや記録を見返す等して振り返り、1学期間で自分が頑張ったと思うことを書く。児童が書きたい内容を重視して書くようにする。 ★様々な経験が、今の自分につながっていることに気づかせたい。 ★文字だけでなく、絵や写真等を使ってもよい。
(生活)	
(学級のみみんなのために)	
(お手伝い・習いごとなど)	★係活動や当番活動など、自分が頑張ったことを振り返ることで、学級における自分の役割を自覚できるようにする。

1学期どのくらいできたか○をつけましょう。	よくできた	できた	もう少し
①自分の気持ちを、友だちに分かりやすく伝えることができましたか。			
②クラスや友だちのために、進んで行動したり、協力したりできたか。			
③調べたいことや疑問に、本で調べたり、先生に質問したり、本で調べたりできたか。			
④しょう来のゆめや目標に向かってがんばったり、勉強や生活の仕方を工夫したりできましたか。			

〔大人からのメッセージ〕

- ★保護者や担任など、児童に近い存在である大人からのコメントが児童に与える影響は大きい。児童の家庭状況に配慮しつつ、保護者等からのコメントをもらうことも考えられる。
- ★児童の努力や頑張りを認める等、児童を励ましたり、背中を押したりする言葉かけを意識する。

★2学期末に、これまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。

4年生2学期をふり返って

記入日 月 日 曜日

2学期のことを思い出して書きましょう。

学校でがんばったこと (学習)
(生活)
(学級みんなのために)
(お手伝い・習いごとなど)

2学期どのくらいできたか○をつけましょう。	よく できた	できた	もう少し
①自分の気持ちを、友だちに分かりやすく伝えることができたか。			
②クラスや友だちのために、進んで行動したり、協力したりできましたか。			
③調べたいことや知りたいことがある時、自分から進んで先生にしつ問したり、本で調べたりできましたか。			
④しょう来のゆめや目標に向かってがんばったり、勉強や生活の仕方を工夫したりできましたか。			

〔大人からのメッセージ〕

★学年末(3月ごろ)に、これまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。

4年生のわたしをふり返って

記入日 月 日 曜日

なりたい自分にどれだけ近付けたか自分のがんばりを見つけよう。

がんばったことをくわしく書こう

(学習)

★学期ごとのページや、これまでに蓄積した基礎資料を見返すなどしながら、1年間の頑張り等について書く。

(生活)

(学級)

(お手伝い・習い事など)

(学校やそのまわり、自分の地区、ほかの地区の好きなおところ)



どのくらいできたか、○をつけましょう。	よくできた	できた	もう少し
① 自分の気持ちを、友だちに分かりやすく伝えることができましたか。			
② クラスや友だちのために、進んで行動したり、協			
③ から進んで先生にしつ問したり、本で調べたりできましたか。			
④ しょう来のゆめや目標に向かってがんばったり、勉強や生活の仕方を工夫したりできましたか。			

★できるようになったかだけでなく、できるようになるために自分自身が努力したことを肯定的にとらえることができるような言葉かけも必要である。

★学習や生活の中で出会った人々について考えるページ。

わたしのあこがれの人

記入日 月 日 曜日

- わたしが出会った（すてきだと思う、かっこいいと思う、りっぱだと思う）人
（体験活動や本、ざっし、新聞、テレビなどで見つけた人）



- その人の仕事、生き方などから思ったことや感じたことを書く

- その人から学んだことや、その人に近づくためにがんばりたいことを書く

★多様な他者との交流や出会い等を通しての気づきを振り返って書く。
★総合的な学習の時間や道徳、特別活動(学校行事)等、他者との関わりの中で
気づいたり感じたりしたこと、役割の自覚という視点で書くようにする。

中学年から高学年になる今

小学校3．4年生のわたしを振り返って

一番楽しかったことと、その理由を書きましょう

★2 学年の学校生活を振り返って書く。



できるようになったことをたくさん書きましょう。

★できるようになったことだけでなく、できるようになるために自分自身が努力したことを肯定的に捉えることができるようにする。



たくさんがんばりました。
5年生が楽しみです

★例えば、これまでの高学年の児童の姿や取組などを想起させたり、
自分自身の目標を考えさせたりしながら書くことが考えられる。

〔大人からのメッセージ〕

★新学期に向けて、児童の意欲を喚起するような、肯定的な言葉かけ
を意識する。

5・6年生の みなさんへ

いよいよ高学年の仲間入りですね。みなさんがこれから高学年として学校でけい験していくことは、しょう来、社会の中で役立つことばかりです。自分のかのうせいをのぼし、いろいろな人たちと力を合わせながら、地いきや社会で活やくする大人になってほしいと願っています。

このノートにみなさんの目標やそのふり返りを書きこむことで成長の記録としていきます。



高学年スタート



学年はじめに
目標を立てる



学期の
ふり返り



1年間の
ふり返り



小学校を卒業
新たなステージへ

「キャリア・ノート」に 感じたこと・学んだことなどを記録していきます！

高学年で がんばってほしいこと

変化のはげしい社会をたくましく生きていくために必要な力を次のように整理しました。小学校生活を送る上で参考にしてください。

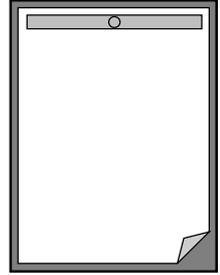
<ul style="list-style-type: none">○ 友だちや家の人の話を聞くと、その人の考えや気持ちを分かろうとすること○ 自分の考えや気持ちを、相手に分かりやすく伝えようと気を付けること <p>【人間関係形成・社会形成能力】</p>	<ul style="list-style-type: none">○ 委員会、係、当番活動などで、自分から仕事を見付けたり、役割分たんしたりしながら、力を合わせて行動すること○ 好きでないことや苦手なことでも、自分から進んで取り組むこと <p>【自己理解・自己管理能力】</p>
<ul style="list-style-type: none">○ 調べたいことや知りたいことがある時、自分から進んでし料やじょうほうを集めたり、だれかに質問したりすること○ 何かをする時、計画を立てて進めたり、と中でやり方に工夫したり、見直したりすること <p>【課題対応能力】</p>	<ul style="list-style-type: none">○ 自分の夢や目標に向かって、生活や勉強の仕方を工夫すること <p>【キャリアプランニング能力】</p>

★年度初めに、「自己理解」をするためのページ。

記入したシートは、教室に掲示するなどの活用も考えられる。

5年生のわたし

記入日 月 日 曜日



♪わたしてってこんな人です♪

①自分の長所

②好きなこと・む中になっていること・しょう来のゆめ

★全ての項目について書く必要はなく、児童が書きたい項目について書くようにする。

③5年生になってがんばること（生活面・学習面・行事面・係の仕事など）

（学習）

★小学校4年生の自分を振り返り、
なりたい自分について考える。

そのためにすること

★なりたい自分になるために具体的
な目標を意思決定し、記入する。

（学級）

★学級における自分の役割を自覚
することができるよう促す。

（手伝い・習い事・資格など）

★家庭における自分の役割を自覚
することができるよう促す。

⑤ ④の漢字に決めた理由を書こう



〔大人からのメッセージ〕

★大人が対話的に関わり、児童のキャリア発達を促すことが重要である。
児童や学年の実態を踏まえて、誰にコメントをもらうか設定する。

④こんな高学年になりたい！ 決意を漢字一文字で表すと

★1学期末に、これまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。

5年生1学期をふり返って

記入日 月 日 曜日

1学期のことを思い出して書きましょう。

学校でがんばったこと

(学習)

★学級活動や学校行事、教科等の振り返りや記録を見返す等して振り返り、1学期間で自分が頑張ったと思うことを書く。児童が書きたい内容を重視して書くようにする。

(生活)

★様々な経験が、今の自分につながっていることに気付かせたい。
★文字だけでなく、絵や写真等を使ってもよい。

(学級)

★係活動や当番活動など、自分が頑張ったことを振り返ることで、学級における自分の役割を自覚できるようにする。

(手伝い・習い事・資格など)

1学期どのくらいできたか○を付けましょう。	よくできた	できた	あまりできなかった	できなかった
①友だちや家の人の話を聞く時、その人の考えや気持ちを分かろうとすることができましたか。				
②自分の考えや気持ちを、相手に分かりやすく伝えようと気を付けることができましたか。				
③委員会、係、当番活動などで、自分から仕事を見付けたり、役割を				
④担任	★できるようになったかだけでなく、できるようになるために自分自身が努力したことを肯定的に捉えることができるような言葉かけも必要である。			
⑤資料や情報を集めたり、だれかに質問したりできましたか。				
⑥何かをする時、計画を立てて進めたり、と中でやり方を工夫したりすることができましたか。				
⑦自分の夢や目標に向かって、生活や勉強の仕方を工夫できましたか。				

〔大人からのメッセージ〕

★保護者や担任など、児童に近い存在である大人からのコメントが児童に与える影響は大きい。児童の家庭状況に配慮しつつ、保護者等からのコメントをもらうことも考えられる。

★児童の努力や頑張りを認める等、児童を励ましたり、背中を押したりする言葉かけを意識する。

★2学期末に、これまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。

5年生2学期をふり返って

記入日 月 日 曜日

2学期のことを思い出して書きましょう。

学校でがんばったこと (学習)
 (生活)
 (学級)
 (手伝い・習い事・資格など)

2学期どのくらいできたか○を付けましょう。	よく できた	できた	あまりでき なかった	できな かった
①友だちや家の人の話を聞く時、その人の考えや気持ちを分かろうとすることができましたか。				
②自分の考えや気持ちを、相手に分かりやすく伝えようと気を付けることができましたか。				
③委員会、係、当番活動などで、自分から仕事を見付けたり、役割を分担したりして力を合わせて行動することができましたか。				
④好きではないことや苦手なことでも、自分から進んで取り組むことができましたか。				
⑤調べたいことや知りたいことがある時、自分から進んで資料や情報を集めたり、だれかに質問したりできましたか。				
⑥何かをする時、計画を立てて進めたり、と中でやり方を工夫したりすることができましたか。				
⑦自分の夢や目標に向かって、生活や勉強の仕方を工夫できましたか。				

[大人からのメッセージ]

★学年末(3月ごろ)に、これまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。

5年生のわたしをふり返って

記入日 月 日 曜日

なりたい自分にどれだけ近付けたか、ふり返りましょう
がんばったことをくわしく書こう

(学習)

(生活)

★学期ごとのページや、これまでに蓄積した基礎資料を見返すなどしながら、1年間の頑張り等について書く

(手伝い・習い事・資格など)

学校や地いきの自まんでできるところ



どのくらいできたか○を付けましょう。	よくできた	できた	あまりできなかった	できなかった
①友だちや家の人の話を聞く時、その人の考えや気持ちを分かろうとすることができましたか。				
②自分の考えや気持ちを、相手に分かりやすく伝えようと気を付けることができましたか。				
③				
④				
⑤調べたいことや知りたいことがある時、自分から進んで資料や情報を集めたり、だれかに質問したりできましたか。				
⑥何かをする時、計画を立てて進めたり、と中でやり方を工夫したりすることができましたか。				
⑦自分の夢や目標に向かって、生活や勉強の仕方を工夫できましたか。				

★できるようになったかだけでなく、できるようになるために自分自身が努力したことを肯定的に捉えることができるような言葉かけも必要である。

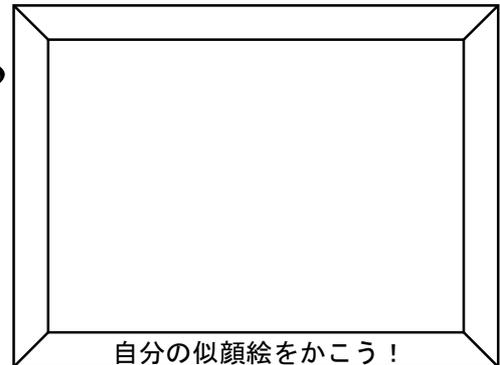
★新学年に向けて、児童の意欲を喚起するような肯定的な言葉かけを意識する。保護者や、指導に関わった先生から書いてもらうことが考えられる。

★年度初めに、「自己理解」をするためのページ。
記入したシートは、教室に掲示するなどの活用も考えられる。

6年生のわたし

♪わたしってこんな人です♪

記入日 月 日 曜日



①自分の長所

②好きなこと・夢中になっていること

③しょう来の夢・目標

④最高学年になってがんばること

そのためにすること

(学習)

★小学校5年生の自分を振り返り、
なりたい自分について考える。

★なりたい自分になるために具体的な
目標を意思決定し、記入する。

(生活)

(学級)

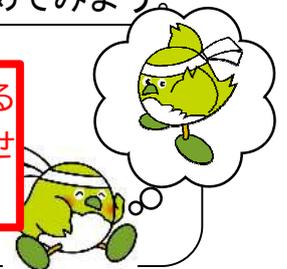
★学級における自分の役割を自覚する
ことができるよう促す。

(手伝い・習い事・資格など)

★家庭における自分の役割を自覚する
ことができるよう促す。

⑤今年で小学校生活は最後です。 なりたい自分についてまとめてみよう。

★最高学年としての1年間がスタートすることについて考えさせる
際には、例えば、これまでの6年生の姿や取組などを想起させ
たり、教師が紹介したりするなど考えられる。



[大人からのメッセージ]

★大人が対話的に関わり、児童のキャリア発達を促すことが重要である。
児童や学年の実態を踏まえて、誰にコメントをもらうか設定する。

★1学期末に、これまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。

6年生1学期をふり返って

記入日 月 日 曜日

1学期のことを思い出して書きましょう。

学校でがんばったこと (学習)	★学級活動や学校行事、教科等の振り返りや記録を見返す等して振り返り、1学期間で自分が頑張ったと思うことを書く。児童が書きたい内容を重視して書くようにする。 ★様々な経験が、今の自分につながっていることに気付かせたい。 ★文字だけでなく、絵や写真等を使ってもよい。
(生活)	
(学級)	
(手伝い)	★係活動や当番活動など、自分が頑張ったことを振り返ることで、学級における自分の役割を自覚できるようにする。

1学期どのくらいできたか○を付けましょう。	よくできた	できた	あまりできなかった	できなかった
①友だちや家の人の話を聞く時、その人の考えや気持ちを分かろうとすることができましたか。				
②自分の考えや気持ちを、相手に分かりやすく伝えようと気を付けることができましたか。				
★できるようになったかだけでなく、できるようになるために自分自身が努力したことを肯定的に捉えることができるような言葉かけも必要である。				
組むことができましたか。				
⑤調べたいことや知りたいことがある時、自分から進んで資料や情報を集めたり、だれかに質問したりできましたか。				
⑥何かをする時、計画を立てて進めたり、と中でやり方を工夫したりすることができましたか。				
⑦自分の夢や目標に向かって、生活や勉強の仕方を工夫できましたか。				

★保護者や担任など、児童に近い存在である大人からのコメントが児童に与える影響は大きい。児童の家庭状況に配慮しつつ、保護者等からのコメントをもらうことも考えられる。
★児童の努力や頑張りを認める等、児童を励ましたり、背中を押したりする言葉かけを意識する。

★2学期末に、これまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。

6年生2学期をふり返って

記入日 月 日 曜日

2学期のことを思い出して書きましょう。

学校でがんばったこと (学習)
(生活)
(学級)
(手伝い・習い事・資格など)

2学期どのくらいできたか○を付けましょう。	よく できた	できた	あまりでき なかった	できな かった
①友だちや家の人の話を聞く時、その人の考えや気持ちを分かろうとすることができましたか。				
②自分の考えや気持ちを、相手に分かりやすく伝えようと気を付けることができましたか。				
③委員会、係、当番活動などで、自分から仕事を見付けたり、役割を分担したりして力を合わせて行動することができましたか。				
④好きではないことや苦手なことでも、自分から進んで取り組むことができましたか。				
⑤調べたいことや知りたいことがある時、自分から進んで資料や情報を集めたり、だれかに質問したりできましたか。				
⑥何かをする時、計画を立てて進めたり、と中でやり方を工夫したりすることができましたか。				
⑦自分の夢や目標に向かって、生活や勉強の仕方を工夫できましたか。				

〔大人からのメッセージ〕

★学習や生活の中で出会った人々について考えるページ。

私のあこがれの人

記入日 月 日 曜日

- 私が出会った（素敵だと思う・かっこいいと思う・立派だと思う）人
（体験活動や本、雑誌、新聞、テレビなどで見つけた人）



- その人の仕事、生き方、人から、功績などから思ったことや感じたことを書こう

★多様な他者との交流や出会い等を通しての気づきを振り返って書く。
★総合的な学習の時間や道徳、特別活動(学校行事)等、他者との関わりの中で
気付いたり、感じたりしたこと、役割の自覚という視点で書くようにする。

- その人から学んだことやその人に近づくためにがんばりたいと思うことを書こう

- がんばったら自分や地域のためにどんなふうに関わりたいですか

[大人からのメッセージ]

★大人が対話的に関わり、児童のキャリア発達を促すことが重要である。
児童や学年の実態を踏まえて、誰にコメントをもらうか設定する。
例えば、実際に出会ったり、協働したりした地域の大人にコメントをもらう
なども考えられる。

★学年末(3月ごろ)に、これまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。

6年生の私をふり返って

記入日 月 日 曜日

なりたい自分にどれだけ近付けたか、ふり返りましょう
がんばったことをくわしく書こう

(学習)

(生活)

★学期ごとのページを見返すなどしながら、1年間の頑張り等について書く

(学級)

(手伝い・習い事・資格など)

学校や地域の自まんでできるところ



どのくらいできたか○を付けましょう。	よくできた	できた	あまりできなかった	できなかった
①友だちや家の人の話を聞く時、その人の考えや気持ちを分かろうとすることができましたか。				
②自分の考えや気持ちを、相手に分かりやすく伝えようと気を付けたか。				
③委員会を分担したか。				
④好きではないことや苦手なことでも、自分から進んで取り組むことができましたか。				
⑤調べたいことや知りたいことがある時、自分から進んで資料や情報を集めたり、だれかに質問したりできましたか。				
⑥何かをする時、計画を立てて進めたり、と中でやり方を工夫したりすることができましたか。				
⑦自分の夢や目標に向かって、生活や勉強の仕方を工夫できましたか。				

★できるようになったかだけでなく、できるようになるために自分自身が努力したことを肯定的に捉えることができるような言葉かけも必要である。

★自分自身のことや、自分の将来について考えるページ。
中学校の先生方へ伝えたいことを書くこともできる。

自分を知ろう！

記入日 月 日 曜日

- 自分のいいところは、どんなところですか。 ○「自分のこういうところは直さないといけない」と思うのはどんなところですか。



- 今、熱中していることはどんなことですか。 ○あなたの将来の夢やしてみたい仕事は、どんなことですか。

- 将来の夢や仕事につくために、どのようなことをしなければならないと思いますか。

★これまでの「キャリア・ノート」の記述を振り返って書く。

- キャリア・ノートで自分の夢やあこがれの人について考えてみて、どんなことを感じましたか。



- 中学生になって、がんばってみたいことはどんなことですか。また、どんな中学生になりたいですか。

- 中学校（中学部）の先生へ

新しい学校生活に対して期待すること分からないことや不安なことなどを書きましょう。

- ★中学校への進学には、期待と共に不安もある。その不安に対して、周りの大人が寄り添うようにする。
★例えば、入学前の小・中連絡協議会等において、必要な情報等を共有するなどの取組も考えられる。

〔保護者の方から〕

- ★小学校を卒業して、中学校へ進学する児童に対する期待とともに、進学に際しての不安ももっていることが考えられる。
★保護者のコメントから当該児童の生活背景等を理解し、中学校入学後の指導に生かすことが大切である。

中学生のみなさんへ

みなさんが、これからの社会の中で、自らの可能性を伸ばし、多様な人々と協働しながら、豊かな人生を切り拓き、よりよい地域・社会のづくり手となっていくために、自分らしい生き方への実現に向け、以下の力をさらに伸ばしていくことを願っています。



《中学校生活でさらに伸ばしてほしい4つの力》

<p>【人間関係形成・社会形成能力】</p> <p>様々な人の考えや立場を理解し、相手の意見を聞いて自分の考えをきちんと伝えることができたり、自分の置かれている状況を受け止めて、役割を果たしたりしながら、周りの人と一緒に協力して様々な活動の計画を立てることなどに積極的に参加することができる力</p> <p>《例》 他者の個性を理解する力、他者に働きかける力、コミュニケーション・スキル、チームワーク、リーダーシップなど</p>	<p>【自己理解・自己管理能力】</p> <p>自分が「できること」「価値を感じること」「したいこと」などについて、周りの人やものと関係を大切に、自分自身の可能性や前向きな自分への理解を基に進んで行動し、かつ自分の感情をコントロールしながら、これからの自分の成長のために進んで学ぼうとする力</p> <p>《例》 自己の役割の理解、前向きに考える力、自己の動機付け、忍耐力、ストレスマネジメント、主体的行動など</p>
<p>【課題対応能力】</p> <p>仕事をする上での様々な課題を発見・分析し、適切な計画を立ててその課題を処理し、解決することができる力</p> <p>《例》 情報の理解・選択・処理等、本質の理解、原因の追究、課題発見、計画立案、実行力、評価・改善など</p>	<p>【キャリアプランニング能力】</p> <p>自分が果たすべき様々な立場や役割との関連について考えながら「働くこと」の意味や価値を理解し、色々な人の生き方に関する様々な情報を適切に取捨選択・活用しながら、進んで判断して将来に向けて自分の成長を積み重ねていこうとする力</p> <p>《例》 学ぶこと・働くことの意味や役割の理解、多様性の理解、将来設計、選択、行動と改善など</p>

みなさんには、授業や学校行事、部活動などでの様々な体験や学びを通して、これらの力を伸ばし、自ら成長させることを意識してほしいと思います。

★中学生の段階で身に付けたい「基礎的・汎用的能力」を示している。
学校で付けたい資質・能力と関連付けたり、提示したりするとより効果的である。
生徒と共有することが重要である。

★年度始めに、「自己理解」をするためのページ。
記入したシートは、教室に掲示するなどの活用も考えられる。

曜日

中学校 1 年生の私

○今の自分を見つめて

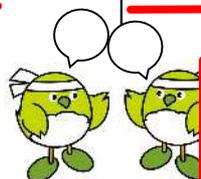
今の自分（自分の好きなこと・もの、得意なこと、頑張っていることなど）

★全ての項目を書く必要はなく、生徒自身が書きたい項目について書くようにする。

私の自己PR（自分のよいところ）

こんな大人になりたい（将来の夢）

そのために、付けたい力



★P33 の基礎的・汎用的能力や、
学校で設定した付けたい力を参考
にすることが考えられる。

○なりたい自分になるために身に付けたいこと（目標）と、そのために取り組みたいこと

学習面の目標	そのために
生活面の目標	そのために
家庭・地域での目標	そのために
その他（習い事・資格取得など）の目標	そのために

★小学校6年生の自分を振り返り、
なりたい自分について考える。

★なりたい自分になるために具体的な
目標を意思決定し、記入する。

[大人からのメッセージ]

★大人が対話的に関わり、生徒のキャリア発達を促すことが重要である。
生徒や学年の実態を踏まえて、誰にコメントをもらうか設定する。

★1学期末に、これまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。

中学校 1 年生 1 学期を振り返ろう

記入日 月 日 曜日

○ 1 学期を振り返って

目標とそのための取組について、自分の気持ちに一番近いところに○を付けよう	あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない
学習面で 身に付けようと思ったことが身に付いたと思う				
★できるようになったかだけでなく、できるようになるために自分自身が努力したことを肯定的に捉えることができるような言葉かけも必要である。				
身に付けようと思ったことが身に付いたと思う				
その他（習い事・資格取得など）で 身に付けようと思ったことが身に付いたと思う				

○ 各項目の振り返りと、今後、挑戦・行動しようと思うこと

学習面で	今後は
生活面で	今後は
家庭や地域で	今後は
その他（習い事・資格取得など）で	今後は

★年度当初に意思決定したことを振り返って書く。

★なりたい自分に向かって、2学期に取り組むことや、具体的な目標を意思決定する。

1 学期を振り返って、新しく発見したこと、気付いたこと

【大人からのメッセージ】

★保護者や担任など、生徒に近い存在である大人からのコメントが生徒に与える影響は大きい。生徒の家庭状況に配慮しつつ、保護者等からのコメントをもらうことも考えられる。

★生徒の努力やがんばりを認める等、生徒を励ましたり、背中を押したりする言葉かけを意識する。

★2学期末に、これまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。

中学校 1 年生 2 学期を振り返ろう

記入日 月 日 曜日

○2学期を振り返って

目標とそのための取組について、自分の気持ちに一番近いところに○を付けよう	あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない
学習面で 身に付けようと思ったことが身に付いたと思う				
生活面で 身に付けようと思ったことが身に付いたと思う				
家庭や地域で 身に付けようと思ったことが身に付いたと思う				
その他（習い事・資格取得など）で 身に付けようと思ったことが身に付いたと思う				

○各項目の振り返りと、今後、挑戦・行動しようと思うこと

学習面で	今後は
生活面で	今後は
家庭で	今後は
その他（習い事・資格取得など）で	今後は

★1学期末に、意思決定したことを振り返って書く。

★なりたい自分に向かって、3学期に取り組むことや、具体的な目標を意思決定する。

2学期を振り返って、新しく発見したこと、気付いたこと

[大人からのメッセージ]

なぜ、私たちは学ぶのだろう

友だちや身近な大人の考えを聞いて、今、私たちが学ぶ理由について考えよう。

- 勉強やスポーツなど、いろいろなことを学ぶ理由について考えたことを書こう

自分の考え

友だちの考えを聞いて思ったこと

- 中学校時代に学びたい（頑張りたい）ことや目標をまとめよう

(1) 学習面（各教科の授業・家庭学習など） (2) 生活面（時間・掃除・係・委員会など）

★学級活動(3)一人一人のキャリア形成と自己実現

ア 社会生活、職業生活との接続を踏まえた主体的な学習態度の形成と学校図書館等の活用における学習成果を生かし、そこで考えたことや意思決定したことなどを振り返りながら書く。

- あなたは、自分の将来に向けて、どのようなことが必要だと思いますか。次の項目の中から当てはまるものを選んでみよう

項目	あてはまるものに○を付ける
身体を鍛（きた）えたり、健康な毎日を過ごしたりすること	
自分の個性を伸ばしたり、幅広い知識を深めたりすること	
様々な技能を身に付けたり、資格や免許を取ったりすること	
コミュニケーション能力を高める方法を学ぶこと	
ボランティア活動など、人に役立つ活動をすること	
希望する職業に必要な知識や技能を学ぶこと	
部活動等を通して、チームワークの大切さを学ぶこと	
自分に与えられた役割をきちんとこなしていくこと	
その他（ ）	

- 今、学校で学んでいることと自分の将来とのつながりを考えよう

将来、誰のためにどんなことをしてみたいのかを考え、そのために今、自分が学びたいことを書こう



★特別活動だけでなく、各教科等の学習と関連付けて指導したり、内容によって司書教諭や学校図書館司書等の協力を得たりしながら、生徒が考えた「学ぶこと」に対する肯定的なコメントを書くことが考えられる。

★将来のことについて考えるページ。

記入日 月 日 曜日

将来の自分を見つめよう

将来、社会の中で生きていくために、どんな役割を果たしていくべきかを考えよう。

- 「働く」とは、物を作ったり、販売したり、サービスを提供したりすることを通して、誰かの役に立ったり、誰かを助けたりすることとも言えます。「働く」ことは、誰かを笑顔にすることであるとも考えられます。

将来、あなたはどんな人の笑顔を見たいと思いますか



- そのために、将来のあなたがしていることは何でしょう。将来の自分を想像して、具体的な職業の名前や仕事の内容などを書こう。また、興味を持った埋田やきっかけは何ですか

★P32「自分を知ろう」を見返しながら書いたり、これまでの学習や関わってきた地域の大人の姿などを思い描いたりしながら書くことが考えられる。

- 将来のあなたは、どんな「夢」をもっているのでしょうか

- 将来のために、今の自分が頑張れることを考えよう



- 今のあなたは「A」と「B」どちらに近いですか？自分の気持ちに一番近いものを○で囲もう

A	A に近い	A えは に近い	ど ちら か と い	B えは に近い	ど ちら か と い	B に近い	B
将来のことは高校に入ってから考える	●————●————●————●					今から将来のことを考えている	
自分で人生を切り拓いていきたい	●————●————●————●					人に言われるがままの人生でかまわない	
勉強するのは高校入試のためだ	●————●————●————●					高校入試は通過点。勉強するのはその先の将来のためだ	
一度決めた将来の夢は何かあっても変わらない	●————●————●————●					将来の夢はこれから変わるかもしれない	
中学卒業後の進路が思い通りにならなかったら、自分の夢をあきらめる	●————●————●————●					中学卒業後の進路が思い通りにならなかったとしても、努力を重ねて夢に近づきたい	

★教師や保護者など、生徒にとって身近な大人が中学校1年生の時に将来のことについてどのように考えていたのか、という視点からのメッセージをおくることも考えられる。

★「人とのつながり」について考えるページ。

記入日 月 日 曜日

人とのつながりを考えよう

私たちは、たくさんの人と支え合って生活をしています。人とのつながりについて考えたことを記録しましょう。

- 家族の大切さについて考えさせられた出来事を書こう
支えられていること、助けられていること、感謝していることなど

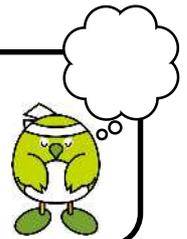
- 友だちや仲間の大切さについて考えさせられた出来事を書こう
支えられていること、助けられていること、感謝していることなど

- 校外学習など、人とのつながりがあった体験を通して考えさせられたことを書こう

- 人とのつながりが、将来どのように役立つのかを考えて書こう

- 友だちの考えを聞いて思ったこと

★各教科等の学習や体験活動等、実際の人とのつながりや関わりを通して感じたこと等を振り返りながら書く。



私のあこがれの人

- 今年出会ったあこがれの人
(体験活動や本、雑誌、新聞、テレビなどで見つけた人)



- その人の仕事、生き方、人柄、功績などから思ったことや感じたことを書こう

- その人から学んだことやその人に近づくために頑張りたいことを書こう

★多様な他者との交流や出会い等を通しての気づきを振り返って書く。
★総合的な学習の時間や道徳、特別活動(学校行事)等、他者との関わりの中で
気付いたり感じたりしたこと、役割の自覚という視点で書くようにする。

● 頑

[大人からのメッセージ]

★大人が対話的に関わり、生徒のキャリア発達を促すことが重要である。生徒や学年の実態を踏まえて、誰にコメントしてもらうか設定する。
例えば、実際に出会ったり、協働したりした地域の大人にコメントをもらうなども考えられる。

★学年末に、これまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。

中学校 1 年生の私を振り返って

記入日 月 日 曜日

自分の気持ちや行動に一番近いところに○を付けよう	している	時々している	あまりしていない	ほとんどしていない
① 友だちや家の人の意見を聞く時、その人の考えや気持ちを受け止めようとしたか。				
② 相手が理解しやすいように工夫しながら、自分の考えや気持ちを伝えようとしたか。				
③ 自分から役割や仕事を見付け、分担するなど、周りの人と力を合わせて行動しようとしたか。				
④ 自分の興味や関心、長所や短所を把握しようとしたか。				
⑤ あまりやる気が起きない物事に対する時でも、自分がすべきことには取り組もうとしたか。				
★できるようになったかだけでなく、できるようになるために自分自身が努力したことを肯定的に捉えることができるような言葉かけも必要である。				
⑧ 何かをする時、見通しをもって計画的に進めることができましたか。				
⑨ 何か問題が起きた時、次に同じような問題が起こらないようにするために、何を改善すればよいか考えましたか。				
⑩ 今学校で学んでいることと自分の将来とのつながりを考えるなど、学ぶことや働くことの意義について考えましたか。				
⑪ 自分の将来について具体的な目標を立て、その実現のための方法について考えましたか。				
⑫ 自分の将来の目標に向かって、生活や勉強の仕方を工夫するなど、努力しましたか。				

○この1年間を振り返って、頑張ったことを書こう

学習面で

生活面で

家庭や地域で

その他（習い事・資格取得）などで

○なりたい自分になるために身に付いたと思う力と、その理由

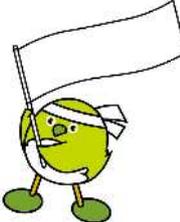
身に付いたと思う力	理由
<p>★P33 に示した基礎的・汎用的能力を参考に書く。</p>	
	

○卒業する時の自分（15歳の私）を想像しよう

卒業するときに、どんな自分になっていたいか	15歳のあなたが選んでいる道（進路・将来の夢・職業など）
そう思った理由やきっかけ	15歳でなりたい自分に近づくために、今、頑張りたいこと

○中学校2年生になる自分への応援メッセージ

★中学校第1学年の1年間を振り返るとともに、新学年に向けて、
どんな自分を目指すのかをメッセージとして書くことが考えられる。



〔大人からのメッセージ〕

★新学年に向けて、生徒の意欲を喚起するような肯定的な言葉かけを意識する。
★保護者や、指導に関わった学年部の教師から書いてもらうことも考えられる。

★年度始めに、「自己理解」をするためのページ。
記入したシートは、教室に掲示するなどの活用も考えられる。

記入日 月 日 曜日

中学校 2 年生の私

○今の自分を見つめて

今の自分（自分のよいところ・自分の好きなこと・もの、得意なこと・もの、頑張っていることなど）を自己PRしよう

★全ての項目を書く必要はなく、生徒自身が書きたい項目について書くようにする。

こんな大人になりたい（将来の夢）

そのために、付けたい力



★P33 の基礎的・汎用的能力や、学校で設定した付けたい力を参考にすることが考えられる。

○なりたい自分になるために身に付けたいこと（目標）と、そのために取り組みたいこと

学習面の目標

そのために

生

★中学校1年生の自分を振り返り、なりたい自分について考える。

その

★なりたい自分になるために具体的な目標を意思決定し、記入する。

家庭・地域での目標

そのために

その他（習い事・資格取得など）の目標

そのために

★大人が対話的に関わり、生徒のキャリア発達を促すことが重要である。
生徒や学年の実態を踏まえて、誰にコメントをもらうか設定する。

★1学期末に、これまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。

中学校2年生1学期を振り返ろう

記入日 月 日 曜日

○1学期を振り返って

目標とそのための取組について、自分の気持ちに一番近いところに○を付けよう	あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまな らい	あてはまら ない
学習面で 身に付けようと思ったことが身に付いたと思う				
★できるようになったかだけでなく、できるようになるために自分自身が努力したことを肯定的に捉えることができるような言葉かけも必要である。				
身に付けようと思ったことが身に付いたと思う				
その他（習い事・資格取得など）で 身に付けようと思ったことが身に付いたと思う				

○各項目の振り返りと、今後、挑戦・行動しようと思うこと

学習面で	今後は
生活面で	今後は
★年度当初に意思決定したことを振り返って書く。	★なりたい自分に向かって、2学期に取り組むことや、具体的な目標を意思決定する。
その他（習い事・資格取得など）で	今後は

1学期を振り返って、新しく発見したこと、気付いたこと

★保護者や担任など、生徒に近い存在である大人からのコメントが生徒に与える影響は大きい。生徒の家庭状況に配慮しつつ、保護者等からのコメントをもらうことも考えられる。
★生徒の努力やがんばりを認める等、生徒を励ましたり、背中を押したりする言葉かけを意識する。

★2学期末に、これまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。

中学校2年生2学期を振り返ろう

記入日 月 日 曜日

○2学期を振り返って

目標とそのための取組について、自分の気持ちに一番近いところに○を付けよう	あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまな らい	あてはまら ない
学習面で 身に付けようと思ったことが身に付いたと思う				
生活面で 身に付けようと思ったことが身に付いたと思う				
家庭や地域で 身に付けようと思ったことが身に付いたと思う				
その他（習い事・資格取得など）で 身に付けようと思ったことが身に付いたと思う				

○各項目の振り返りと、今後、挑戦・行動しようと思うこと

学習面で	今後は
生活面で	今後は
★1学期末に、意思決定したことを振り返って書く。	★なりたい自分に向かって、3学期に取り組むことや、具体的な目標を意思決定する。
その他（習い事・資格取得など）で	今後は

2学期を振り返って、新しく発見したこと、気付いたこと

〔大人からのメッセージ〕

★職場体験学習に向けて、考えたり調べたりしたことを書くページ。

★学級活動(3)のイ「社会参画意識の醸成や勤労観・職業観の形成」の学習等と関連付けて指導すると効果的である。

記入日 月 日 曜日

職場体験学習に向けて

職場体験の準備をしよう。



- 先輩から聞いた話などから、職場体験で興味をもったことを書こう

★職場体験前に、身近な先輩(第3学年の生徒や卒業生等)からの話を聞く機会を設けることが考えられる。

- 将来の夢や希望に向けて、職場体験でどんな活動をしたいのかを書こう

- なぜそう思ったのかを書こう

- 職場体験でどんなことを学びたい(知りたい)のかを書こう

- 下の活動場所を参考にトライしてみたい職場体験の内容を書こう

第1希望	
第2希望	
第3希望	

活動場所について(例)

活動分野名	活動場所等
職場体験	※専門的技術関係 製造業、スポーツ体育施設、病院、自動車関係、理容・美容、建築、郵便局、ガス・電気・水道、水族館・動物園、銀行、クリーニング等
	※学校関係 幼稚園・保育園、小学校、高校、大学等
	※接客サービス関係 販売店、飲食店、旅館・ホテル、映画館・劇場等
	※運輸・輸送関係 バス、電車、運輸・運送、ガソリンスタンド等
	※公共施設関係 公民館・児童館、消防署、役所、図書館、美術館、博物館、警察署、自衛隊駐屯地、税関・税務署、防災施設等
※農林水産関係	

★各学校が持っている事業所等の情報も示すようにする。

職場体験は、将来の自分の生き方を考えるよい機会となります。



[大人からのメッセージ]

★働くとはどういうことか、職場体験で生徒に期待することなど、自身の経験を踏まえて書くようにする。

★職場体験学習を終えて、考えたり感じたりしたことを書くページ。

★学級活動(3)の「社会参画意識の醸成や勤労観・職業観の形成」の学習等と関連付けて指導すると効果的である。

記入日 月 日 曜日

働くことについて考えよう

将来なりたい自分の姿を考えることで、働くことについて考えよう。



○あなたが将来つきたい職業を書こう

○その職業につきたい理由を書こう

○ 職場体験を通して、働くということについて考えたことを書こう

職場体験した場所 ()

★職場体験学習を通して学んだこと、考えたこと等を書く。

○ 職場体験で頑張ったことや新しく気付いたことを書こう

○ 次の「職業興味の6領域」を参考にしながら、自分の興味や関心に近いものを選んで順位を付けてみよう

【職業興味の6領域】(職業レディネス・テスト「職業興味の6領域」の領域名と内容による)

- ①現実的興味領域……機械や物体を対象とする具体的で実際的な仕事をしたい
- ②研究的興味領域……調査や研究のような研究的・探究的な仕事をしたい
- ③芸術的興味領域……音楽、芸術、文学等を対象とするような仕事をしたい
- ④社会的興味領域……人と接したり、人に奉仕したりする仕事をしたい
- ⑤企業的興味領域……企画・立案し、組織の運営や経営等の仕事をしたい
- ⑥慣習的興味領域……定まった方式や規則、習慣を重視し、それに従って行うような仕事をしたい

(①～⑥から、自分の興味や関心、適性などに近いものを3つ選んで書こう)

第1位	第2位	第3位

選んだ理由を書こう

○ 自分は何のために働くのか、考えていることを書こう

[大人からのメッセージ]

★職場体験学習を終えた生徒が「働くこと」について考えたことに対して、肯定的なコメントを返すようにする。

○ 友だちと働くことについて話をし、考えたことを書こう

★学級活動(3)のイ「社会参画意識の醸成や勤労観・職業観の形成」の学習等と関連付けて指導すると効果的である。

記入日 月 日 曜日

ふるさとに生きる人から学ぼう

あなたの周りの人や、地域を知る学習や職場体験で知ったふるさとに生きる人について考えたことを記録しましょう。

- 家族の大切さについて考えさせられた出来事を書こう
支えられていること、助けられていること、感謝していることなど
- 友だちや仲間の大切さについて考えさせられた出来事を書こう
支えられていること、助けられていること、感謝していることなど

--

--

- 職場体験等を通じて、ふるさとで働く人の姿から学んだことを書こう

★職場体験の際に、「なぜここ(ふるさと)で働いているのか」を多くの人々に尋ねておくといよい。聞き取ったことを整理・分析して、「ふるさとで働く・生きる」ことについて考えることができるようにしたい。



私のあこがれの人

- 今年出会ったあこがれの人
(体験活動や本、雑誌、新聞、テレビなどで見つけた人)

--



- その人の仕事、生き方、人柄、実績などから思ったことや感じたことを書こう
- その人から学んだことやその人に近づくために頑張りたいことを書こう

--	--

- 頑張ったら地域や社会ためにどのように役立ちそうですか？

--

★保護者や担任など、生徒に近い存在である大人からのコメントが生徒に与える影響は大きい。生徒の家庭状況に配慮しつつ、保護者等からコメントをもらうことも考えられる。

★生徒の努力やがんばりを認める等、生徒を励ましたり、背中を押したりする言葉かけを意識する。

★学年末に、これまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。

中学校2年生の私を振り返って

記入日 月 日 曜日

自分の気持ちや行動に一番近いところに○を付けよう	している	時々している	あまりしていない	ほとんどしていない
① 友だちや家の人の意見を聞く時、その人の考えや気持ちを受け止めようとしたか。				
② 相手が理解しやすいように工夫しながら、自分の考えや気持ちを伝えようとしたか。				
③ 自分から役割や仕事を見付け、分担するなど、周りの人と力を合わせて行動しようとしたか。				
④ 自分の興味や関心、長所や短所を把握しようとしたか。				
⑤ あまりやる気が起きない物事に対する時でも、自分がすべきことには取り組もうとしたか。				
⑥ ★できるようになったかだけでなく、できるようになるために自分自身が努力したことを肯定的に捉えることができるような言葉かけも必要である。				
⑦ 集めましたか。				
⑧ 何かをする時、見通しをもって計画的に進めることができましたか。				
⑨ 何か問題が起きた時、次に同じような問題が起こらないようにするために、何を改善すればよいか考えましたか。				
⑩ 今学校で学んでいることと自分の将来とのつながりを考えるなど、学ぶことや働くことの意義について考えましたか。				
⑪ 自分の将来について具体的な目標を立て、その実現のための方法について考えましたか。				
⑫ 自分の将来の目標に向かって、生活や勉強の仕方を工夫するなど、努力しましたか。				

○この1年を振り返って、頑張ったことを書こう

学習面で

生活面で

家庭や地域で

その他（習い事・資格取得）などで

○なりたい自分になるために身に付いたと思う力と、その理由

身に付いたと思う力	理由
<p>★P33 に示した基礎的・汎用的能力を参考に書く。 第1学年の時のものと比較して書くことも考えられる。</p>	

○将来の自分（30歳の私）を想像しよう

30歳のとき、どんな自分になっていたいですか	30歳のあなたがしていること（仕事の内容など）
そう思った理由やきっかけ	そのために、どんなことをしたらよいか

○3年生になる自分への応援メッセージ

<p>★中学校第2学年の1年間を振り返るとともに、新学年に向けて、 どんな自分を目指すのかをメッセージとして書くことが考えられる。</p>



〔大人からのメッセージ〕

<p>★新学年に向けて、生徒の意欲を喚起するような肯定的な言葉かけを意識する。 ★保護者や、指導に関わった学年部の教師から書いてもらうことも考えられる。</p>
--

★年度始めに、「自己理解」をするためのページ。
記入したシートは、教室に掲示するなどの活用も考えられる。

中学校 3 年生の私

記入日 月 日 曜日

○今の自分を見つめて

今の自分（自分の好きなこと・もの、得意なこと・もの、頑張っていることなど）

★全ての項目を書く必要はなく、生徒自身が書きたい項目について書くようにする。

私の自己PR（自分のよいところ）



こんな大人になりたい（将来の夢）	そのために、付けたい力
	★P33 の基礎的・汎用的能力や、学校で設定した付けたい力を参考にすることが考えられる。

○なりたい自分になるために身に付けたいこと（目標）と、そのために取り組みたいこと

学習面の目標	そのために
生活面の目標	そのために
家庭・地域での目標	そのために
その他（習い事・資格取得など）の目標	そのために

★中学校2年生の自分を振り返り、なりたい自分について考える。

★なりたい自分になるために具体的な目標を意思決定し、記入する。

〔大人からのメッセージ〕

★大人が対話的に関わり、生徒のキャリア発達を促すことが重要である。
生徒や学年の実態を踏まえて、誰にコメントをもらうか設定する。

★1学期末に、これまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。

中学校3年生1学期を振り返ろう

記入日 月 日 曜日

○1学期を振り返って

目標とそのための取組について、自分の気持ちに一番近いところに○を付けよう	あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない
学習面で 身に付けようと思ったことが身に付いたと思う				
★できるようになったかだけでなく、できるようになるために自分自身が努力したことを肯定的に捉えることができるような言葉かけも必要である。				
身に付けようと思ったことが身に付いたと思う				
その他（習い事・資格取得など）で 身に付けようと思ったことが身に付いたと思う				

○各項目の振り返りと、今後、挑戦・行動しようと思うこと

学習面で	今後は
生活面で	今後は
その他（習い事・資格取得など）で	今後は

★年度当初に意思決定したことを振り返って書く。

★なりたい自分に向かって、2学期に取り組むことや、具体的な目標を意思決定する。

1学期を振り返って、新しく発見したこと、気付いたこと

- ★保護者や担任など、生徒に近い存在である大人からのコメントが生徒に与える影響は大きい。生徒の家庭状況に配慮しつつ、保護者等からのコメントをもらうことも考えらえる。
- ★生徒の努力やがんばりを認める等、生徒を励ましたり、背中を押したりする言葉かけを意識する。

★2学期末に、これまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。

中学校3年生2学期を振り返ろう

記入日 月 日 曜日

○2学期を振り返って

目標とそのための取組について、自分の気持ちに一番近いところに○を付けよう	あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない
学習面で 身に付けようと思ったことが身に付いたと思う				
生活面で 身に付けようと思ったことが身に付いたと思う				
家庭や地域で 身に付けようと思ったことが身に付いたと思う				
その他（習い事・資格取得など）で 身に付けようと思ったことが身に付いたと思う				

○各項目の振り返りと、今後、挑戦・行動しようと思うこと

学習面で	今後は
生活面で	今後は
その他（習い事・資格取得など）で	今後は

★1学期末に、意思決定したことを振り返って書く。

★なりたい自分に向かって、3学期に取り組むことや、具体的な目標を意思決定する。

2学期を振り返って、新しく発見したこと、気付いたこと

[大人からのメッセージ]

★自分自身の進路について考えるページ。

★学級活動(3)のウ「主体的な進路の選択と将来設計」の学習と関連付けて指導すると効果的である。

記入日 月 日 曜日

希望する進路先を調べよう

自分の希望する進路を、体験入学、オープンスクール、職場体験、友だちとの情報交換などから調べてみよう。

- 進路を選ぶとき、どんな点を重視し、何をしたい（学びたい）のかを書こう



- 希望する進路について調べよう

項目	第1希望	第2希望
学校（会社）名		
所在地		
通学（通勤）方法		
通学（通勤）距離		
学習（仕事）の内容		
教育目標（校風）・社風等		
給料・休暇等の条件		
資格・取得方法		
その他		

- 調べたことをもとに考えたことを書こう



社会の変化等に関心をもって、将来の自分について考えよう。

- 友だちや家族と意見交換をして考えたことを書こう

[大人からのメッセージ]

- 今、希望している進学先（就職先）を書こう

第1希望	
第2希望	
第3希望	

★生徒は自分自身の進路について期待と不安をもっている。
進路選択を経験した立場から生徒の背中を押す言葉かけを意識する。

人とのつながりを考えよう

たくさんの人とつながって生活をしていると感じたこと、人から学んだことを記録しよう。

- 家族や友だちと話したことで、心に残っていることを書こう

- 地域の人たちと関わった出来事で考えさせられたことについて書こう

- これまで出会った人たちの中で「尊敬する人・あこがれの人」について書こう

尊敬する人・あこがれの人は誰ですか？



その人はどんな人で、どんなところを尊敬したり、あこがれたりしていますか？

- これから、どのように人とつながっていこうと思っているかを書こう

- 自慢の地域（ふるさと）にするために自分が将来実行したいことを書こう。また、そのために今、実行したいことを書こう。

★例えば、「自慢のふるさとにするために自分たちにできること」をテーマに、総合的な学習の時間等で調査したこと、考えたこと、実施に取り組んだこと等を書くことが考えられる。

- みんなの意見を聞いて感じたこと

[大人からのメッセージ]

★中学校卒業に当たり、中学校3年間の学校生活を振り返り、自分自身の成長を実感するページ。

記入日 月 日 曜日

卒業していく私



中学校生活を振り返って、今、自分が考えていることを書こう。

- 入学したころと比べて、成長したと思うことを書こう

- 3年間で、心に残ったことや感動したことを書こう

★生徒は3年間で多様な経験をしている。体験活動等を振り返って書く。

- 学校生活で、うまくいかなかったことや、思った通りにならなかったことを書こう。また、その時どんな気持ちがありましたか

- 18歳になった時、どんな自分になりたいかを書こう

- 今後、挑戦したいことを書こう

★学習面や生活面、自分自身が興味をもっていること等について書く。

★義務教育9年間で振り返るとともに、これまでに書き留めてきた内容を見返しながら、18歳の自分に向けてメッセージを書くページ。

18歳の私へ～義務教育9年間で終わる私より～

○小・中学校9年間の「キャリア・ノート」を見ながら、自分自身の成長を振り返り

18歳の私に向けてエールの手紙を書こう

Blank lined area for writing a message to 18-year-old self.



[大人からのメッセージ]

★保護者や担任など、生徒に近い存在である大人からのコメントが生徒に与える影響は大きい。生徒の家庭状況に配慮しつつ、保護者等からのコメントをもらうことも考えらえる。

★生徒の努力やがんばりを認める等、生徒を励ましたり、背中を押したりする言葉かけを意識する。



() <small>しょうがっこう</small> 小学校			
<small>がくねんくみ</small> 学年組	<small>がっきゅうたんにん</small> 学級担任	学年組	学級担任
1年組		4年組	
2年組		5年組	
3年組		6年組	

() 中学校	学年・組	学級担任
	1年組	
	2年組	
	3年組	