

Career Skill

×

Action

「やりたい」に役立つ力を養う

Career Skill

×

Action

「やりたい」に役立つ力を養う

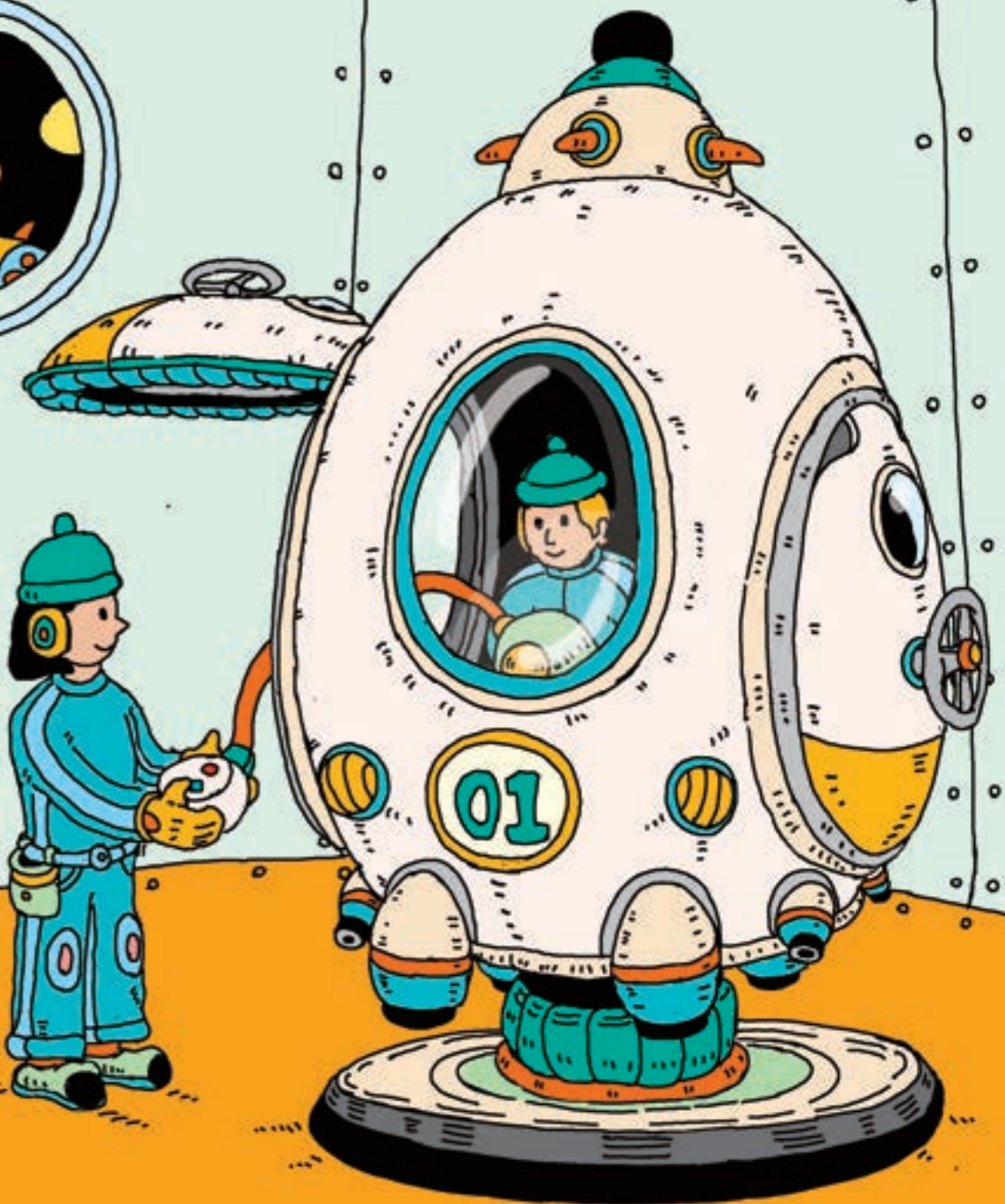
年 組 番

氏 名

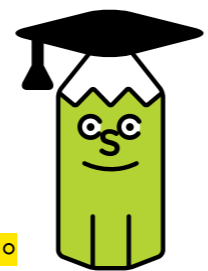
編 著 : 株式会社マイナビ
表紙デザイン : 高橋 直樹
発 行 者 : 千葉県教育委員会

2026年3月作成

※本書は著作権上の保護を受けています。
本書の一部あるいは全部について、発行者の承認を得ずに無断で複写、複製(コピー)することは禁じられています。



今より自分らしい
「どこか」に辿りつけるよう、
まずは小さなアクションからはじめよう。



みなさんは「キャリアとは何か？」と聞かれたら、どのように答えますか？
一般的には、「仕事の経歴のこと」をイメージする人が多いでしょう。

キャリアの語源は、馬車の轍(わだち)にあるとされています。轍とは、車が通った後に残る車輪の跡。馬車は目的地に向かって進み続けます。ときには回り道をしたり、方向を間違えて引き返したりすることもあるでしょう。急には加速できませんし、ペースを落とした方が良くときもあるかもしれません。キャリアとは、その人が積み重ねてきたすべての経験(過去)。そして、その経験を振り返って見つめ(現在)、より自分らしい跡を残そうと前を向いて踏み出し、新たな経験を重ねていくこと(未来)であるとイメージできます。

みなさんの人生は、高校卒業後の進路が決まったその先も続いていきます。その道程において、欠かせないのが「働くこと」です。例えば、大学を卒業して60歳まで働くとして、学生として過ごしてきた倍以上の年月を社会人として過ごすこととなります。人生100年時代と言われる昨今では、その時間はもっと長いかもしれません。

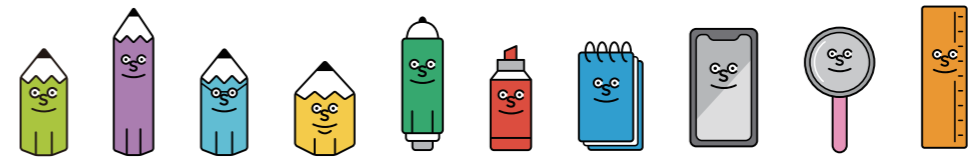
この教材では、働くことを考えるうえで必要な知識やスキルについて学び、実際に日常生活で小さなアクションを起こすことに挑戦します。自分が希望するキャリアを考えたり、必要な学びや能力を身につけようと努力したりすることは、自分の人生をより良くするための第一歩です。小さなアクションの積み重ねによって、歩みを進める推進力を手にしたみなさんが、より自分らしく、前向きなキャリアを描いていくことを願っています。



- 本ワークのガイドライン..... 03
- 1時間目**
 - 人生で大切な「キャリア自律」..... 05
 - 現在の自分を整理しよう 07
 - ワーク** 現在の自分を整理しよう 09
 - 「社会人基礎力診断 MATCH plus Action」とは..... 11
 - 社会人基礎力とは何かを知ろう 13
 - ワーク** 現在の自分の社会人基礎力を知ろう..... 15
- 2時間目**
 - 職種を学んで世の中のつながりを知ろう 17
 - ワーク** 職種を選んで興味のあるものとつなげてみよう... 19
 - 業界の種類や活躍の方法を知ろう 21
- 3時間目**
 - 社会人基礎力を日常で意識しよう..... 23
 - ワーク** 社会人基礎力を意識して行動しよう 25
 - 勉強編**
 - 宿題ワーク** 社会人基礎力を意識して行動しよう 27
 - 生活編**
 - 宿題ワーク** 主体性を伸ばそう..... 29
 - 宿題ワーク** 働きかけ力を伸ばそう..... 30
 - 宿題ワーク** 実行力を伸ばそう..... 31
 - 宿題ワーク** 課題発見力を伸ばそう..... 32
 - 宿題ワーク** 計画力を伸ばそう..... 33
 - 宿題ワーク** 創造力を伸ばそう..... 34
 - 宿題ワーク** 発信力を伸ばそう..... 35
 - 宿題ワーク** 傾聴力を伸ばそう..... 36
 - 宿題ワーク** 柔軟性を伸ばそう..... 37
 - 宿題ワーク** 状況把握力を伸ばそう..... 38
 - 宿題ワーク** 規律性を伸ばそう..... 39
 - 宿題ワーク** ストレスコントロール力を伸ばそう 40
 - 発表準備**
 - 宿題ワーク** 意識して行動したことを記録しよう..... 41
 - 宿題ワーク** 他者に伝えるように取り組みを整理しよう 43
- 4時間目**
 - 行動したことを表現して共有しよう 45
 - ワーク** 互いの取り組みを客観的に評価しよう 47
 - 振り返りワーク** 最後に、自身の考えをアウトプットしよう 49

本ワークのガイドライン

本ワークは皆さんの「社会人基礎力」を測るため、My career Study（運営：株式会社マイナビ）に登録後、MATCH plus Actionという適性検査（無料）を受けていただき、結果を見ながら進めていく設計になっています。適性検査の受検を希望しない場合は、下記の方法の「My career Studyへの登録が難しい・できない場合」を見て、シートに丸をつけていく自己申告制でワークを進めてください。状況に合わせて、2つの方法から選択して、進めていきましょう。



My career Studyで無料の診断結果を基に本ワークを進める場合

My career Studyのできること(無料)

- 適性診断で「社会人基礎力」が測れる
毎年 1,000 万人が受験している蓄積データから分析
- 適性診断で「特徴や強み」を把握
109の職種理解が進む診断結果もサポート
- 「社会人基礎力」が学べる講座動画を視聴
社会で役立つ12の力をショート動画で学べる
- 過去3回分の適性診断結果が格納
自身の成長とともに比較することが可能

1 まずはスマートフォンで以下のQRを読み取って、アクセスしよう



<https://mcstudy.mynavi.jp/mem>

2 会員登録をタップ



会員登録をタップ

3 メールアドレス・パスワードを登録
※メールアドレスが変わるとログインできなくなるため、キャリアメール以外のメールアドレス (Gmail, Yahoo! メール等) 推奨となります。



パスワードは英大文字 / 英小文字 / 数字 / 記号のうち 3種類以上を含める
同意するに✓を入れ「認証コードを受け取る」をタップ

※事前にメールを受け取れるように設定を！
配信ドメイン「@mynavi.jp」が受信できるようにしておきましょう。

4 認証コード(6ケタ)を入力



5 基本情報を入力



認証コードはメールで届きます。

⚠ 登録情報は必ず控えておこう。

メールアドレス
パスワード

6 学校情報を入力



「高校」欄の以下項目のみ入力

- ・入学時期 / 入学予定時期 → 「25年4月」を選択
- ・卒業時期 / 卒業予定時期 → 「28年3月」を選択
- ・学校名 → 自分の高等学校名を選択

7 入力内容確認、利用規約の確認が完了したらすべての登録が完了



MATCH plus Actionの診断結果をスムーズに出せるようにしておこう

1 ログインしてTOPへ



2 下にスクロール



3 前回の結果を見る



診断結果を見ながら進めるワークがあるので、STEP3までスムーズに進めるようにしておきましょう。わからなくなったらこのページで確認しましょう。



My career Studyへの登録が難しい・できない場合

My career Study（無料）への登録ができない・難しい場合は、下記二次元コードより、自己申告シートを活用して進めていただくこともできます。その際、社会人基礎力については、生徒自身の自己申告に基づくものとなりますので、参考としてご利用ください。



人生で大切な「キャリア自律」

「キャリア自律」を手に入れば、変化の時代も怖くない！

医療技術の発達や健康意識の高まりによって平均寿命が延び、“人生100年時代”を迎えています。また、技術の進歩、グローバル化の進展により、社会や経済が急激に変化する“変化の激しい時代”に突入しています。みなさんが高校卒業後に社会で過ごす時間はこれまでよりずっと長くなり、将来の働き方も大きく変化することでしょう。就職後、事業や組織の変化によって任される仕事が変わることも、転職することもすでに当たり前になってきています。

このような時代を生き抜くために、必要となるのが「キャリア自律」です。キャリア自律とは、自分の働き方や生き方について自分自身で考え、自分の意志で進路を決定することです。高校生のうちから自分の強みや興味を見つけ、将来は何をしたいのか、どんなキャリアを歩みたいのかを考えることが大切です。自分自身で進路を決定する意識を持つことで、将来的に自分の力を生かして仕事ができるようになり、より充実した人生を送ることができるでしょう。

キャリア自律が求められる背景①

雇用制度の変化

日本ではこれまで、一つの会社に就職すればその会社で定年退職まで勤める終身雇用が一般的でしたが、今では転職が当たり前になり、キャリアの多様化が進んでいます。そのため、自分自身でキャリアを考え、進路を決定することが求められるようになりました。

キャリア自律が求められる背景②

ジョブ型雇用の浸透

ジョブ型雇用は、仕事の内容を決めて職務内容に適したスキルを持った人材を雇用する制度のこと。欧米では一般的で、日本でも導入する企業が増えています。ジョブ型雇用では、スキルアップしながらキャリアを切り拓くことが求められています。

キャリア自律が求められる背景③

働き方の多様化

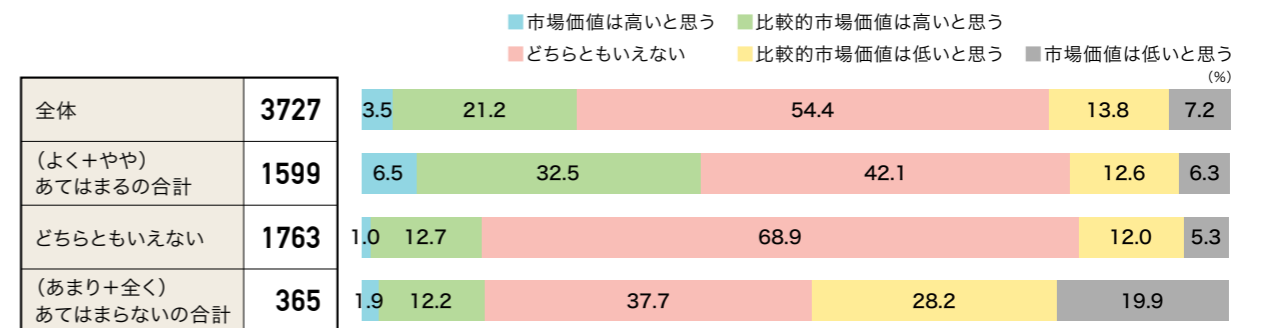
正社員、派遣社員、パートタイム、フリーランスなど、働き方はさまざま。テレワークなど場所にとらわれない働き方も広がっています。また、副業や兼業を認める会社も増えてきています。能力や適性に応じて自分のライフスタイルに合わせた働き方ができる時代だからこそ、自分自身でキャリアを選ぶことが求められています。

高校卒業後の進路決定は、キャリア自律のはじめの一步

高校卒業後の進路はこれから長く続くキャリアの第一歩です。決して遠い未来の話ではありません。みなさんは、大学に進学する、専門学校で資格を取るなど、高校卒業してすぐの進路はなんとなく決めているかもしれません。では、その進路先でどのように過ごしたいですか？ 将来はどんな働き方をしたいですか？ どんな人生を歩んでいきたいですか？

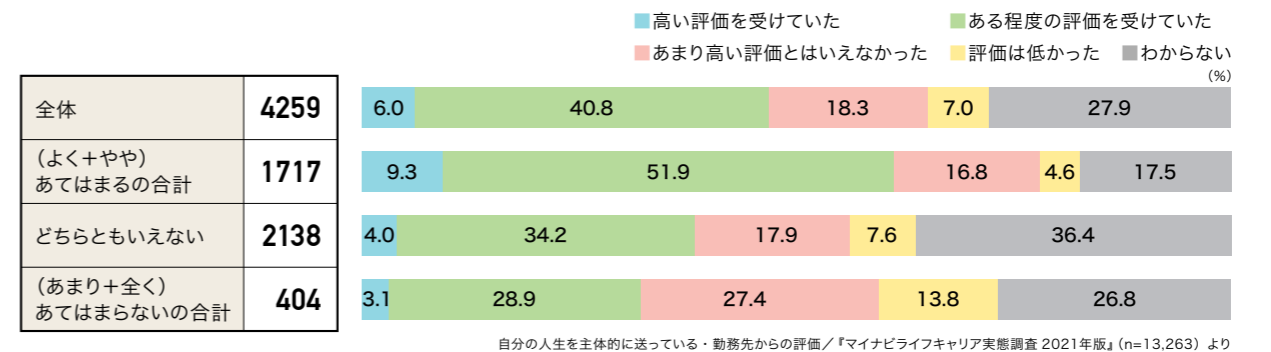
自分のキャリアは、決して他の誰かに決められるものではありません。「誰かに言われたから」とか、「なんとなく良さそうだから」といったあいまいな理由ではなく、「自分はこう生きたいから」「自分はこの点がいいと思ったから」というあなただけの理由をつくり上げていくことが大切です。将来の働き方や生き方について考え、そのためには何を学び、どんな力を身につければよいのかを考え、自分の意志で進路を決定する。つまりキャリア自律が身につくことは、人生を豊かにしたり前向きに楽しく過ごしたりすることにつながっているのです。

●自分の人生を主体的に送っている × 自分の市場価値



「自分の人生を主体的に送っている」と回答した人は、「市場価値が高い=企業から必要とされている」と認識する傾向がある。前向きにキャリアを歩んでいそうだね！

●自分の人生を主体的に送っている × 勤務先からの評価



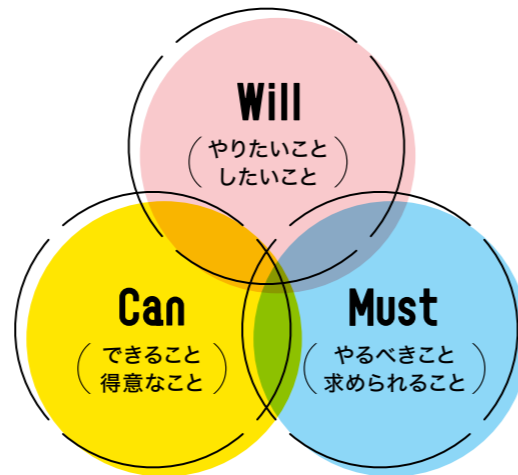
実際の勤務先からの評価も、「自分の人生を主体的に送っている」と回答した人は「高い評価を受けていた」と認識している傾向にある。仕事にやりがいを感じられそうだね！



現在の自分を整理しよう

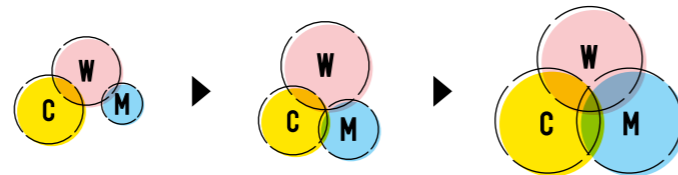
やりたいこと^{マイナス} - できること^{イコール} = やるべきこと^{イコール}が見えてくる

キャリア自律のためには、今の自分を整理することが必要です。例えば、「学校推薦型入試で●●大学に合格したい (Will)」なら「テストで良い点数が取れること、欠席しないこと (Can)」の前提に加えて、「部活動や学校行事にも積極的に取り組むこと (Must)」が求められます。Will (やりたいこと) からCan (できること) をマイナスすると、Must (やるべきこと) が見えてきます。Must に積極的に取り組み、3つの円の重なりを大きくしていきます。



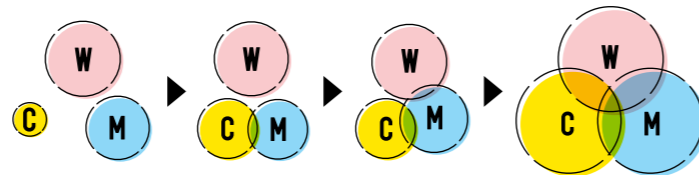
CASE1 | 得意を生かして働きたい!

できることとやりたいことが一致していても、実現に必要なものがわからないときは、夢や目標をより明確にしましょう。やるべきことが見えてきて、できることもどんどん増やせます。



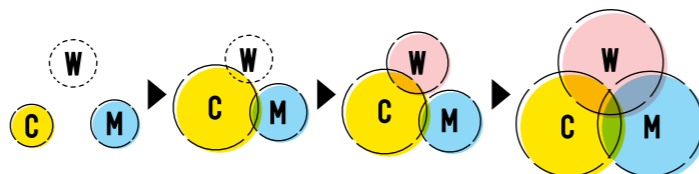
CASE2 | やれるかわからないけど、○○になりたい!

やりたいことが明確なのに、実現できるか自信がないなら、やるべきことから整理しましょう。やるべきことに積極的に取り組めば、できることが増え、やりたいことの実現に近づきます。



CASE3 | そもそもやりたいことがない……。

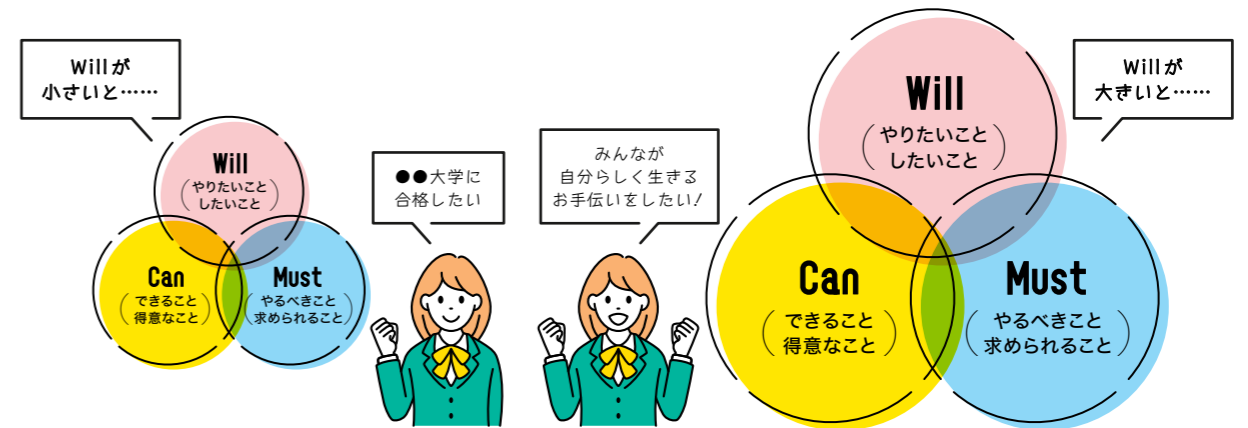
やりたいことが思い浮かばないなら、できることをどんどん増やすことを心がけましょう。できることが増えると、やりたいことが明確になり、実現に向けてやるべきことも整理できます。



やりたいことは変化して当然。まずは今の自分を把握しよう

「キャリアについて自主的に考えよう」と言われると、重荷に感じる人がいるかもしれませんね。でも、大げさに考える必要はありません。Will、Can、Must、どこから始めてもOKです。最初はそれぞれの円が小さくても、中身が少しずつでも具体的になってくれば、円はどんどん大きくなり、重なりが見えてくることで、さらに中身が詰まってくるはず。大切なのは、現在のCanを知ること、Willを探し続けること。自分は何が得意なのか、何を実現したいのかを考えてみましょう。

CanとMustは、Willの大きさによって中身や円の大きさが変わってきます。Willを「●●大学に合格したい」とするのと、「みんなが自分らしく生きるお手伝いをしたい」とするのでは、CanとMustの中身や大きさはまったく違って来ます。意識してほしいのは、Willをできるだけ大きく描けるように考え続けること。例えば、大学合格は一つの通過点に過ぎません。その後大きく広がる未来をイメージしてWillを探しましょう。



コラム | さまざまな角度で「やりたいこと」をイメージしよう

「将来、何をしたいですか?」と聞かれると、具体的な職業を答えないといけないのかな……と考えがちです。でも、キャリア自律におけるWillは、具体的な職業でなくてかまいません。Willにはさまざまな要素が含まれます。生き方や人生で大切にしたいことなどを切り口にWillを考えてもいいのです。みなさんは、将来、どんな生き方・働き方をしたいですか? 実現したい夢はありますか? そんな問いを自分に投げかけてみましょう。

● 仕事

誰もが使いやすいシステムをつくるプログラマー、子どもの成長をサポートする保育士 など

● 人間関係

相手を尊重すること、相手の気持ちや立場を理解し思いやること、信頼関係を築くこと など

● ライフスタイル、健康

健康な体と心を維持すること、学びを深め自分自身を磨くこと、心身ともにリラックスすること など

● 学び

目的意識を持って学ぶこと、自分のペースで継続すること、学びたい分野の情報を集めること など

● 体験

普段できないことに挑戦すること、他の人との交流を大切にすること、自分の成長につなげること など

● 趣味、娯楽

自分自身が楽しむこと、スキルアップを意識すること、自分のペースでじっくり取り組むこと など

ワーク 現在の自分を整理しよう

■ 現在の自分の「Will」「Can」「Must」を、思いつくままに書き出してみよう。

Will

Can

Must

■ 現在の自分の「Will」「Can」「Must」の関係を、図に表現してみよう。

なぜこの大きさ・配置にしたのかを
余白にメモしよう



今の自分が考える「やりたいこと」「できること」「やるべきこと」を整理すると、何が必要なのかがぼんやりと見えてくるはず。自由に書き出し、表現してみよう。

<記入例>

■ 現在の自分の「Will」「Can」「Must」を、思いつくままに書き出してみよう。

Will

- ・英語をたくさん使う仕事に就きたい
- ・さまざまな国籍の友だちをつくりたい
- ・短い期間でもいいので、海外に住んでみたい
- ・いずれは幸せな家庭を築き、家族との時間を大切にしたい
- ・仕事はずっと続けていたい

Can

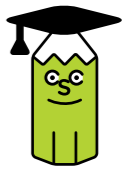
- ・英語力（英検準1級）
- ・部活動で培った粘り強さ
- ・初めて会う人とも緊張せず話すことができる
- ・トラブルがあってもあまり慌てない、冷静でいられる
- ・SNSで積極的に海外の高校生とメッセージ交換している


Must

- ・留学制度が整った大学に合格する
- ・浪人せずに現役合格する
- ・英語以外に、もう1つ言語を身につける
- ・たくさん海外に行けるようにバイトをがんばる、貯金する
- ・理想の家庭像を考える

■ 現在の自分の「Will」「Can」「Must」の関係を、図に表現してみよう。

なぜこの大きさ・配置にしたのかを
余白にメモしよう





英語は好きだし得意。
将来も生かしたい

英語力や粘り強さは
Mustに取り組むのに
生かせそう!

英語をたくさん使う
仕事に何かあるのかや、
海外で生活するために
やっておくべきことが
イマイチわからない……
Mustをもっと
明確にしたい

「社会人基礎力診断 MATCH plus Action」とは

「社会人基礎力診断 MATCH plus Action」では、今の自分を知るための自己分析と今後の自分が進んでいく方向を考えるための指針に関する情報を、さまざまな角度から得ることができます。

診断結果の特徴

- 蓄積されたデータベースから算出される信頼性の高い診断結果
- 「行動傾向」と「興味・関心」の2つの側面から診断
- 過去最大3回分の結果と比較ができるので、成長度合いが一目でわかる

POINT1 パーソナリティの特徴

受検結果からパーソナリティの傾向とそこから考えられるあなたの強みと弱みを知ることができます。



POINT2 社会人基礎力

社会人基礎力とは、学問で得られる知識やスキルに加え、あなた自身を社会において価値のある存在にするために必要な力です。12項目の力を評価し、あなたが今十分に持っている力と不足している力がわかります。



全国平均との比較も確認可能!

過去3回分の受検結果・全国平均と比較して表示します。前回受検時から大きく変化した項目も見ることができるので、成長度合いを確認することができます。

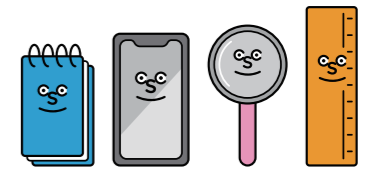


POINT3 向いている業界・職種

48の業界・109の職種について適合度をランキング化して表示していきます。業界ごとの詳しい解説と、どのような企業があるのかのリンクも掲載しているので、興味を広げるきっかけにもなります。



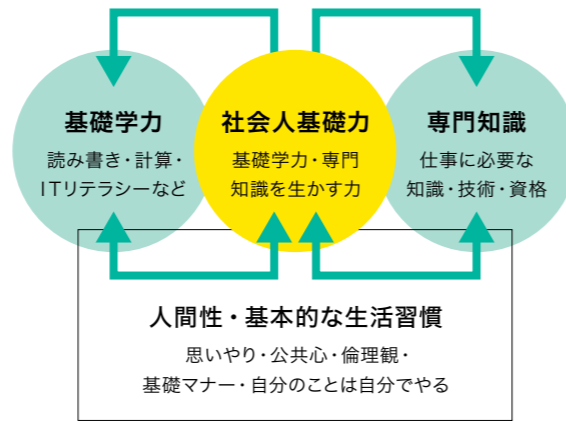
出典：My CareerStudy「社会人基礎力診断 MATCH plus Action」
※画像はイメージです。実際とは異なる場合があります。



社会人基礎力とは何かをろう

知識やスキルの活用に必要な「社会人基礎力」

社会人基礎力とは社会人として必要な基本的な能力や素養のこと。仕事では基礎学力や専門知識が不可欠ですが、実際の職場ではそれだけでは不十分です。状況を分析し課題を見つける力や相手の話を理解し自分の考えをわかりやすく伝える力などがなければ、社会人として活躍することができません。社会人基礎力は3つの能力と12の要素から構成されていて、「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」と定義づけられています。



Action

前に踏み出す力

一歩前に踏み出し、失敗しても粘り強く取り組む力

Thinking

考え抜く力

疑問を持ち、考え抜く力

Teamwork

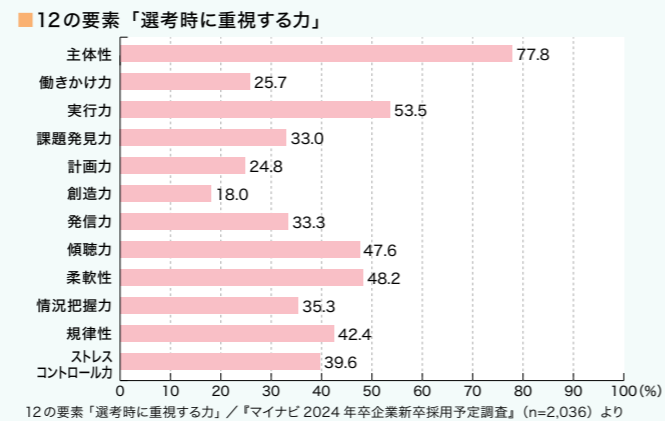
チームで働く力

多様な人々とともに、目標に向けて協力する力

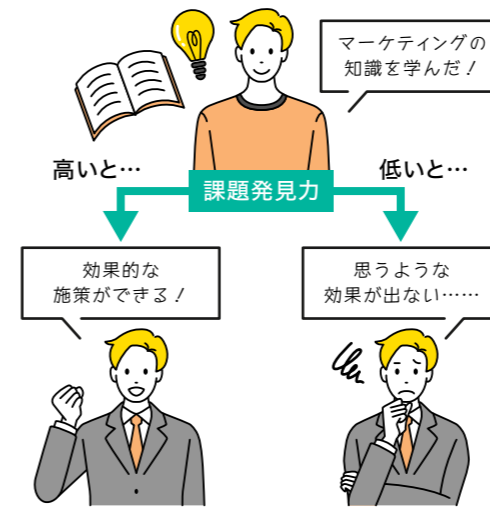
主体性	働きかけ力	実行力	課題発見力	計画力	創造力	発信力	傾聴力	柔軟性
						状況把握力	規律性	ストレスコントロール力

コラム 就職活動でも重視される「社会人基礎力」

社会人基礎力は企業の採用活動でもとても重視されています。マイナビの調査によると、企業は選考時にさまざまな社会人基礎力に注目しているようで、特に主体性（物事に進んで取り組む力）や実行力（目的を設定し確実に行動する力）などの「前に踏み出す力（アクション）」を重要視している企業が多いという結果が出ています。社会人基礎力は急に身につくものではありません。社会人になって困らないように、高校生のうちから積極的に身につけましょう。

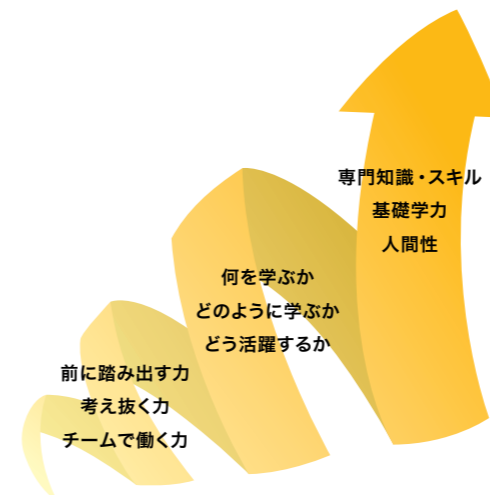


知識は持っているだけでなく、どう使えるかが重要



社会人基礎力は、この先みなさんがどんな進路を選択し、どんな知識を身につけるとしても、全員が身につけておくべきものです。例えば、社会人になって「商品の認知度アップ」を考える担当者になったとしましょう。マーケティング関連の専門知識を持っていても、課題発見力や実行力が不足していると、本質的なアイデアを考えられなかったり、計画を思うように実行できなかったりして十分な成果を挙げることは難しいでしょう。社会人基礎力はすべての場面で必要とされる重要な力であるということを忘れないでください。

キャリアはどこまでも続く。学び続けるための土台



キャリアは進学や就職してからもずっと続くものです。そのため、自分が納得できるキャリアを歩み、より豊かな人生を送るためには、常に新しいことを学び成長していくことが大切です。そのための土台となるのが社会人基礎力です。仕事だけでなく、学校や家庭などでも必要とされる汎用的な力とも言えるでしょう。前に踏み出す力、考え抜く力、チームで働く力の3つの能力をベースにして、「何を学ぶか」「どのように学ぶか」「どう活躍するか」の組み合わせを常に意識して積極的に学び、主体的にキャリアを切り拓いていきましょう。

コラム 相手が求めるスキルイメージを把握するのも重要

前ページのコラムで、企業が人材を採用する際、社会人基礎力の主体性を重視していることをお伝えしました。しかし、主体性に対するイメージが企業と学生では違っているようです。企業は、主体性を「スキルの習得・変化への適応に必要な姿勢」と考えているのに対して、学生は「迷惑をかけないための姿勢」と捉える傾向にあるようです。大切なのは、社会人基礎力として定義されている能力について、相手がどんな能力やスキルを求めているかを考えることです。



ワーク 現在の自分の社会人基礎力を知ろう

■ 「あなたが十分に持っている力」についてまとめよう。

	意外だった	納得だった
自分		(理由:)
他者		(理由:)
習得度		
	意外だった	納得だった
自分		(理由:)
他者		(理由:)
習得度		
	意外だった	納得だった
自分		(理由:)
他者		(理由:)
習得度		

■ 「あなたに不足している力」についてまとめよう。

	意外だった	納得だった
自分		(理由:)
他者		(理由:)
習得度		
	意外だった	納得だった
自分		(理由:)
他者		(理由:)
習得度		
	意外だった	納得だった
自分		(理由:)
他者		(理由:)
習得度		

社会人基礎力向上の第一歩は、今の自分が持っている力は何か（Can）を客観的に把握すること。自分視点だけではなく、他者視点も加えながら、自分がやるべきことを整理しよう。

<記入例>

■ 「あなたが十分に持っている力」についてまとめよう。

発信力	意外だった	納得だった
自分		(理由: 授業であまり発言できていないから。)
他者		(理由: 情報を整理して共有してくれるから。)
習得度		
創造力	意外だった	納得だった
自分		(理由: 目新しい意見が出せないから。)
他者		(理由: 部活動で練習法を提案してくれるから。)
習得度		
状況把握力	意外だった	納得だった
自分		(理由: 常に冷静な判断を心がけているから。)
他者		(理由: 人が気づいていないことに気づくから。)
習得度		

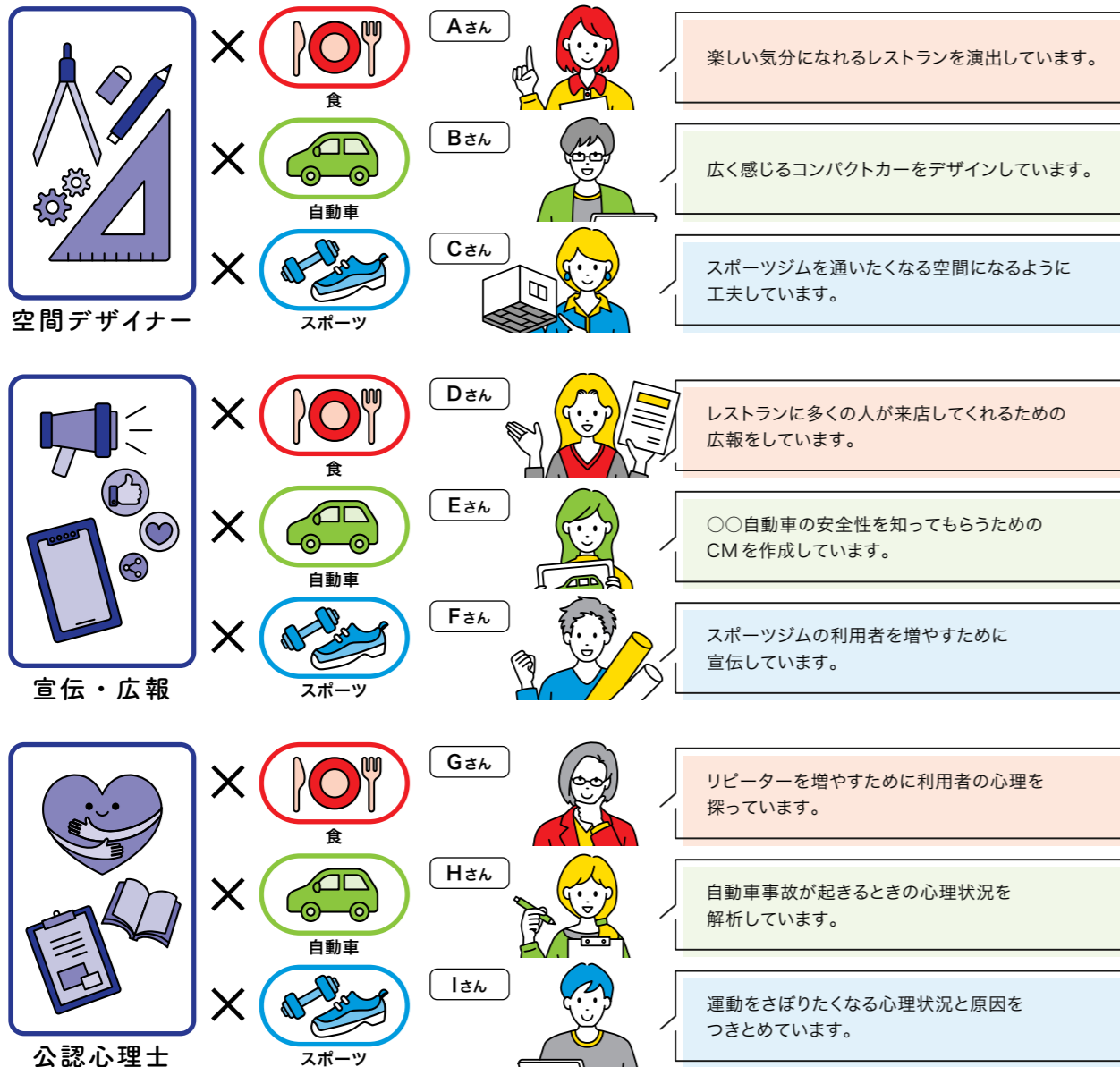
■ 「あなたに不足している力」についてまとめよう。

主体性	意外だった	納得だった
自分		(理由: 人の意見に流されてしまうから。)
他者		(理由: 人が動いてから動くときがあるから。)
習得度		
計画力	意外だった	納得だった
自分		(理由: 宿題などよくためているから。)
他者		(理由: しっかり者だと思っていたから。)
習得度		
傾聴力	意外だった	納得だった
自分		(理由: 意見が食い違うと聞かないことがあるから。)
他者		(理由: たまに一人で突っ走ることがあるから。)
習得度		

職種を学んで世の中のつながりを知ろう

「職種」を知ろう

多くの人は企業や団体に所属して仕事をします。そして、その中で「営業」、「宣伝・広報」、「経理」、「プログラマー」などそれぞれの「職種」にわかれて仕事をしています。職種は多くの会社と同じものがあります。例えば、「プログラマー」という職種を1つとっても、ゲーム会社ではゲームを開発、工場では製造の自動化、自動車会社では電気自動車を製造など、所属先によってできることはまったく異なります。職種とキーワードでつなげた仕事のイメージの例を、下の図で確認してみましょう。



コラム 自分に合った仕事探しには「価値観」の把握も欠かせない

仕事を選ぶ際は、自分の価値観を考慮することが大切です。仕事における価値観とは、自分が仕事をする際に大切にしたい考え方や信念のことです。仕事に対する価値観は人それぞれですが、自分の価値観にマッチする仕事を選ぶことで、仕事にやりがいを感じながら自分らしく働くことができ、成長を実感しながらキャリアアップすることができるでしょう。

● 例えば、あなたにとって好ましいのはどっち？ どの順で重視する？

自分の成長や仕事の達成感が得られる	⇔	仲間から感謝されたり頼られたりする
高い収入と地位が得られる	⇔	やりがいを実感できるなら収入にはこだわらない
仕事優先でがむしゃらに働く	⇔	仕事とプライベートをバランスよく充実させたい
自分のペースで集中して仕事に取り組む	⇔	仲間との一体感を大切にしたい
同じ問題を抱える多くの人の役に立つ	⇔	特定の問題で困っている人を手厚くサポートする
自分の能力を発揮し自己実現する	⇔	社会的な貢献を目的に仕事をする

違う仕事をしていても、同じことを目指している

実は左の図のAさんとDさんとGさん、BさんとEさんとHさん、CさんとFさんとIさんは同じ会社で働く仲間です。このように、同じ企業や団体に同じことを目指していても、関わり方はさまざまです。あなたが今興味のある分野やこれから興味が出てくるかもしれない分野にも、関わり方はきっと1つではなく、複数の選択肢があるでしょう。

株式会社 ○○洋食レストラン

事業内容 全国展開のファミリーレストランの経営

目指すこと 全国の老若男女に広く、何度も使ってもらえるお店にすることで、人々を食から笑顔にしたい。

株式会社 ○○自動車

事業内容 自動車の製造・販売

目指すこと 日本で一番安全で、一番利用される自動車を製造し、日本の交通事故をゼロにしたい。

○○スポーツジム株式会社

事業内容 スポーツジムの経営

目指すこと 「続けやすい」スポーツジムを目指し、運動を続けさせることで日本の健康寿命を延ばしたい。

ワーク 職種を選んで興味のあるものにつなげてみよう

診断結果や興味のあるものから
職種を1つ選んでみよう。

●選んだ理由

興味があるから 診断結果にあったから
 その他 ()

選んだ職種はどんなものですか？
自分の言葉でまとめてみよう。

好きなものに当てはめてみよう。

わたしの好きなもの

こんなことができそう！

どんな力が必要そうだとイメージできますか？
当てはまると思うものをすべて選んでみよう。

前に踏み出す力

主体性 働きかけ力 実行力

考え抜く力

課題発見力 計画力 創造力

チームで働く力

発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力
 規律性 ストレスコントロール力

診断結果や興味のあるものから
職種を1つ選んでみよう。

●選んだ理由

興味があるから 診断結果にあったから
 その他 ()

選んだ職種はどんなものですか？
自分の言葉でまとめてみよう。

好きなものに当てはめてみよう。

わたしの好きなもの

こんなことができそう！

どんな力が必要そうだとイメージできますか？
当てはまると思うものをすべて選んでみよう。

前に踏み出す力

主体性 働きかけ力 実行力

考え抜く力

課題発見力 計画力 創造力

チームで働く力

発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力
 規律性 ストレスコントロール力

診断結果や興味のあるものから
職種を1つ選んでみよう。

●選んだ理由

興味があるから 診断結果にあったから
 その他 ()

選んだ職種はどんなものですか？
自分の言葉でまとめてみよう。

好きなものに当てはめてみよう。

わたしの好きなもの

こんなことができそう！

どんな力が必要そうだとイメージできますか？
当てはまると思うものをすべて選んでみよう。

前に踏み出す力

主体性 働きかけ力 実行力

考え抜く力

課題発見力 計画力 創造力

チームで働く力

発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力
 規律性 ストレスコントロール力

<記入例>

診断結果や興味のあるものから
職種を1つ選んでみよう。

データサイエンティスト

●選んだ理由

興味があるから 診断結果にあったから
 その他 ()

選んだ職種はどんなものですか？
自分の言葉でまとめてみよう。

集めた情報を整理・分析・解析し、
ビジネスに活用する仕事

好きなものに当てはめてみよう。

わたしの好きなもの

アイドルグループ

こんなことができそう！

推しのグループを
世界進出させるための戦略を立てる

どんな力が必要そうだとイメージできますか？
当てはまると思うものをすべて選んでみよう。

前に踏み出す力

主体性 働きかけ力 実行力

考え抜く力

課題発見力 計画力 創造力

チームで働く力

発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力
 規律性 ストレスコントロール力

業界の種類や活躍の方法を知ろう

「業界」から「関わり方」のイメージをふくらませよう

「業界」という言葉を聞いたことはありますか？ 業界とは、同じ種類の事業をしている企業や団体の集まりのことです。メーカーや流通・小売、金融など、業界にはさまざまな種類があります。業界によって扱っている商品やサービスが違い、仕事の進め方や必要とされる知識やスキルが異なります。下に主な業界を紹介しています。前ページのワークで好きなキーワードがなかなか思いつかなかった人や、やりたいことが見つからない人も、世の中にどんな業界があるのかを知ることによって、やりたい仕事のイメージのヒントにしてみてください。

主な業界の例

●メーカー業界

メーカーの役割は、原材料を加工し、製品を製造、販売すること。ただし、加工から製造まですべての工程を手がける企業もあれば、加工や製造の一部だけを行う企業もあります。また、製品の販売相手が企業か一般消費者かによってもタイプを分けることができます。

こんな人は向いているかも？

- ▶ものづくりに興味がある
- ▶自分が関わった製品が社会で使われることに喜びを感じる
- ▶技術的な知識やスキルを身につけたい

●商社業界

商社の役割は、商品を仕入れ国内外の取引先へ販売すること。自社の商品やサービスを販売・提供したい企業と、それらの商品やサービスを購入したい企業の取引を仲介します。商社には、あらゆる事業を手がける総合商社と特定分野の商品を手がける専門商社があります。

こんな人は向いているかも？

- ▶語学力を生かしてグローバルに活躍したい
- ▶異なる価値観を持つ人とのコミュニケーションが得意
- ▶チームワークを生かして他の部署と協力して仕事をしたい

●サービス・インフラ業界

サービス・インフラ業界は、私たちの生活を支える大切な役割を担っています。サービス業界の仕事は、個人や企業の要望を満足させるサービスを提供すること。飲食業やホテル業など、業務内容は多彩です。インフラ業界は、電力やガス、鉄道などのインフラを支えています。

こんな人は向いているかも？

- ▶サービスを提供することでお客様の喜びを実感したい
- ▶異なる価値観の人ともコミュニケーションできる
- ▶人々の生活を支え、社会貢献度の高い仕事がしたい

●ソフトウェア・通信業界

ソフトウェア業界は、パソコンやスマートフォンのアプリケーションやプログラムを開発する業界です。大規模システムを開発する企業やスマートフォン用アプリを開発する企業などがあります。通信業界は、移動体通信や光ファイバー通信などの維持・管理・運営を行う企業やインターネットサービスを提供する企業があります。

こんな人は向いているかも？

- ▶コンピューターやプログラムに興味がある
- ▶新しい知識をどん欲に学びたい
- ▶論理的思考力や創造性が発揮できる仕事がしたい

●流通・小売業界

メーカーや生産者が製造した商品を仕入れ、消費者に届けるためのしくみを提供するのが流通・小売業界の役割。たくさんの商品を取りそろえる百貨店やスーパーマーケット、地域に根ざすコンビニエンスストア、特定領域の商品を扱う家電販売店やドラッグストアなどがあります。

こんな人は向いているかも？

- ▶コミュニケーション能力が高く接客が好き
- ▶マーケットの変化に応じて柔軟な対応ができる
- ▶お客様を思いやり、きめ細かくニーズをつかむことができる

●広告・出版・マスコミ業界

インターネットやテレビ、新聞、雑誌などを通じて多くの人にさまざまな情報を届けるのが、広告・出版・マスコミ業界の役割。テレビ局には全国放送の中心となるキー局や地方局、BS・CS局などがあり、新聞には一般紙と専門紙があります。広告代理店はテレビや新聞の時間枠や広告用スペースを販売しています。

こんな人は向いているかも？

- ▶常に最新情報をキャッチする情報収集力がある
- ▶新しいアイデアやコンテンツを生み出すことが得意
- ▶スピード感を持って効率よく仕事を進められる

●金融業界

「金融」とはお金を融通することを言い表した言葉で、金融業界はさまざまな形でお金に関わり、人々の暮らしと経済を支える役割を担っています。具体的には、銀行や保険会社をはじめ、クレジット会社などが金融業界に含まれます。お金の専門知識が求められる業界です。

こんな人は向いているかも？

- ▶お金を必要とする個人や企業を支えたい
- ▶経済や社会の動きに関心がある
- ▶グローバルな視野を持っている

●官公庁・公社・団体業界

官公庁は、さまざまな行政サービスを提供する国と地方自治体の役所のこと。外務省などの省庁や都道府県・市区町村の役所が含まれます。公社は国や地方自治体が設立し、一定の事業を行うために設けた独立行政法人や公益法人などの組織。団体は、民間企業のような組織形態でありながら公的な業務を手がけているのが特徴です。

こんな人は向いているかも？

- ▶社会の発展や公共の利益を追求する仕事がしたい
- ▶課題発見力があり、問題解決に向けて行動できる
- ▶必要とされる専門知識を積極的に学ぶことができる

コラム 注目の集まる「エンカル就職」って、何？

エンカル就職とは、社会や環境に配慮して事業を行う企業に就職すること。社会問題や環境問題に対する意識が高まり、消費者は社会的な役割を果たしている企業の製品やサービスを選ぶ傾向が高まっています。社会的責任を果たそうと努力する企業は、社会全体から信頼を得ることができ、企業としての価値が高まることが期待できます。こうした企業に就職すれば、自分自身も社会や環境に配慮した仕事をすることができ、社会の発展に貢献することができます。

企業は単に、製品やサービスをお客様に提供しているだけではありません。企業ごとのやり方で、誰かのお困り事を解消し、社会的な課題を解決しています。みなさんは仕事を通じて誰の役に立ちたいですか？ どんな社会課題を解決したいですか？ 自分自身に問いかけてみてください。みなさんの思いとマッチする企業を見つけられることができれば、やりがいを感じられる仕事と出会うことができ、人生を楽しく過ごすことができるのではないのでしょうか。

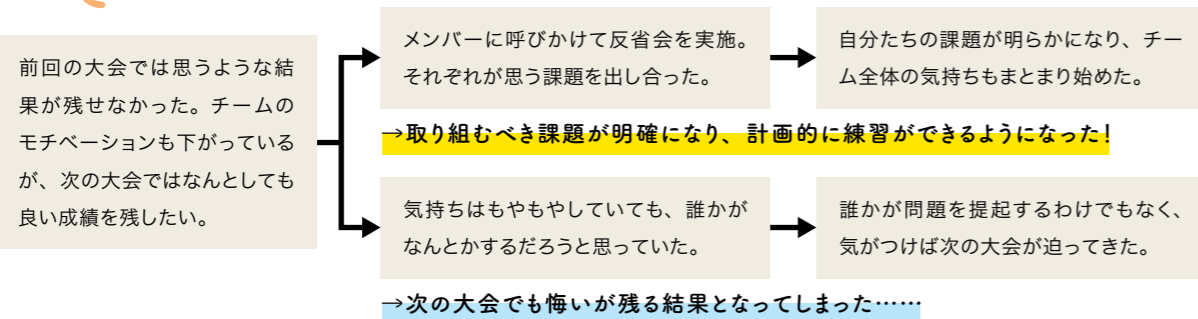
3 社会人基礎力を日常で意識しよう

社会人基礎力を意識すると、高校生活の充実度が変わる

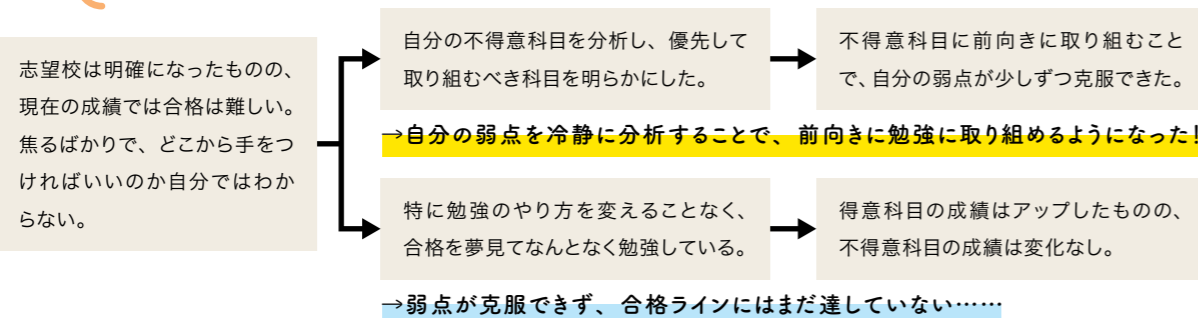
社会人基礎力というと、社会人になってから必要なもので、今の自分には関係がないと思うかもしれません。実は、社会人基礎力が身についているかどうかで、高校生活の過ごし方や得られることが大きく変わります。例えば、課題発見力があれば、授業で理解できない箇所を振り返ったり、練習試合で負けてしまった原因を見つけ出して解決策を考えたりすることができます。働きかけ力があれば、まわりの人を巻き込み、ともに目標を達成することができます。このように、社会人基礎力は、高校生活のさまざまなシーンで生かすことができます。普段から意識して高校生活をより充実させましょう。

社会人基礎力は何もしないで勝手に身につくものではありません。日々の生活の中で少しずつ伸ばしていきましょう。例えば、働きかけ力は、クラスメイトや部活動仲間と目標達成に向けて一緒にがんばることで身につけることができます。また、課題発見力は、授業で理解できなかった部分や部活動で思うような成績が残せなかったことを振り返ることで身につけることができます。高校生活のさまざまな場面で少しの積み重ねを続けることを意識しましょう。

CASE1 | 部活動 × 働きかけ力



CASE2 | 受験勉強 × 課題発見力



自分に合ったアクションを継続していこう

社会人基礎力の大切さが理解できたら、自分がどの力を特に伸ばしたいかについて考えてみましょう。主体性、働きかけ力、実行力、課題発見力、計画力、創造力、発信力、傾聴力、柔軟性、状況把握力、規律性、ストレスコントロール力の12の能力要素の中で、みなさんはどの力を伸ばしたいですか？ 伸ばしたい能力要素が見つかったら、次はどのようにその力を伸ばしていくか、自分なりのアクションプランを考えてみましょう。

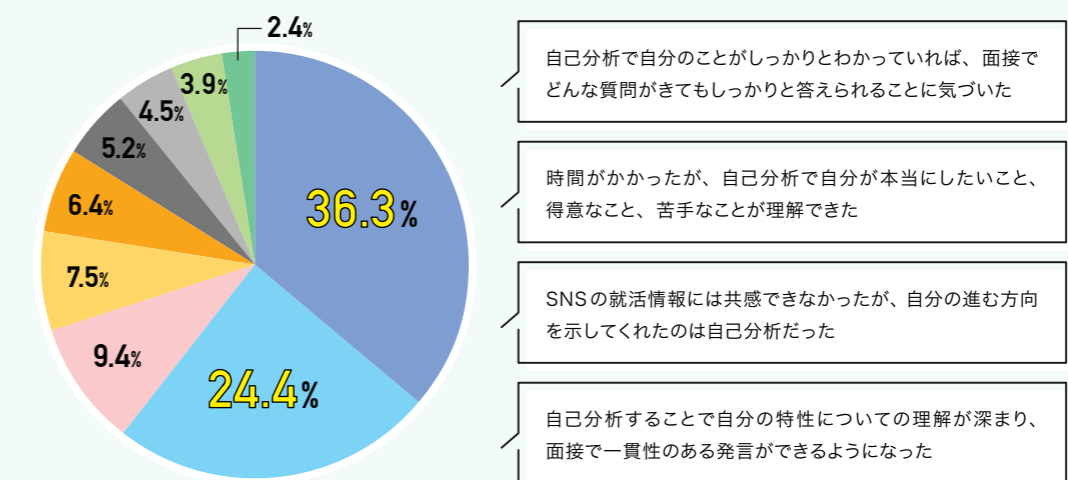
大切なのは自分の性格に合ったやり方を見つけること。効果的な勉強法が人によって違うように、社会人基礎力を伸ばすのに適したやり方も人それぞれです。自分の特徴をよく考えて、自分に合った方法で、自分が必要だと思う力を地道に伸ばしていきましょう。

次のワークからは、「勉強編」と「生活編」に分かれています。みなさんにとって身近な課題を設定し実行することを通じて、社会人基礎力を高校生の今から発揮してみましょう。

コラム | 自分を知り相手に伝える経験は就職活動でも役に立つ

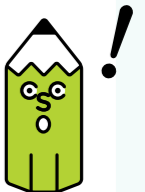
自分は社会人基礎力のどの能力を伸ばすべきか、定期的にじっくり考える習慣を身につけておきましょう。学習や部活動を通じて、みなさんは日々成長しています。自分はどんな力を身につけているのか、どんな力が足りないのか、客観的に自己分析してみましょう。実は、自己分析は大学生の就職活動でも必要になる取り組みです。マイナビの調査でも多くの就活生がその重要性を指摘しています。今から自己分析に慣れておくと、近い将来、必ず役立ちますよ。

■ (内々定保有の学生限定) 自身が注力した結果として内々定につながったと思う活動



- 自己分析
- 面接対策
- 業界研究
- 準備期間での積極的な活動 (インターンシップ・ワンデー仕事体験参加)
- 仕事研究
- 情報収集 (オンライン上での)
- ES (エントリーシート) 対策
- 活動量の多さ (セミナー参加、OB・OG訪問など ※インターンシップ・ワンデー仕事体験参加を除く)
- 情報交換 (友人、家族などとの)

(内々定保有の学生限定) 自身が注力した結果として内々定につながったと思う活動 / 『マイナビ2023年卒大学生活動実態調査(6月15日)』(n=6,281)より



社会人基礎力を意識して行動しよう

STEP1 選んだ力を伸ばしたい理由と身につけてどうなりたいのか具体的に書いてみよう。

_____ 力を伸ばしたい。

STEP2 STEP1を叶えるための行動目標を立ててみよう。

STEP3 何を、いつまでに実行するのかを決めよう。

<記入例>

STEP1 選んだ力を伸ばしたい理由と身につけてどうなりたいのか具体的に書いてみよう。

課題発見 _____ 力を伸ばしたい。

いつも通りに勉強していたのに、英語のテストの点数が下がってしまった。
このままでは希望する、英語に強い大学への進学ができないのではと不安なので、
次のテストで挽回したい。今までの勉強方法の課題を探り、課題発見力を伸ばすことで、
日常的に原因から探る癖をつけたい。

STEP2 STEP1を叶えるための行動目標を立ててみよう。

前回のテストの点数が下がった原因をつきとめて、解決案まで検討して実行する。
成果として次回のテストで90点以上を目指す。

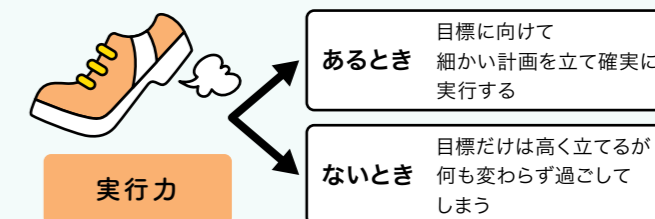
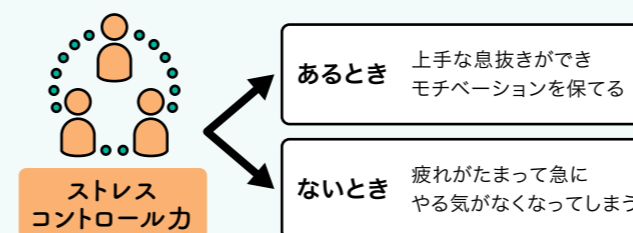
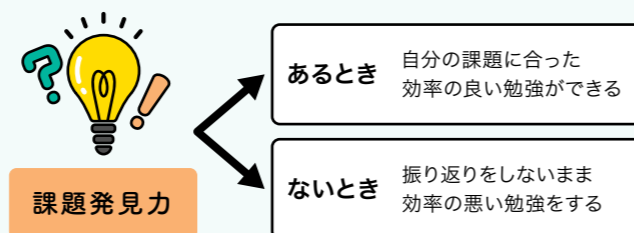
STEP3 何を、いつまでに実行するのかを決めよう。

- ・間違えてしまった問題の傾向を探る。
- ・前回のテストの点数が下がった原因を調べるために、テスト週間の行動を振り返る。
- ・次のテスト週間で実行することを決める。

→1週間で対策を3つピックアップ
対策3つを次のテスト週間で実行。

コラム ○○力、あるときとないとき

「社会人」という言葉が入っていますが、社会人基礎力は高校生のみならず、あると役立つことばかりです。社会人基礎力があるときとないときを比較して、あった場合に自分にどんな良いことがありそうか、イメージしてみましょう。



主体性を伸ばそう

(物事に進んで取り組む力)

発揮
できた例

- 自分がやるべきことは何かを見極め、自発的に取り組むことができる
- 自分の強み・弱みを把握し、困難なことでも自信を持って取り組むことができる
- 自分なりに判断し、他者に流されず行動できる

STEP1 過去に周りに流されてしまった経験について振り返ってみよう。

いつ	本当は、自分はどうしたかった？
どんな場面で	
どのように流された？	なぜそれができなかった？

→ 経験から見える、あなたが「主体性を発揮しづらくなる」原因はなんだろう？

--

STEP2 誰かと一緒に行動するとき自分から次の行動を提案してみよう。

何をする場面	一緒に行動するメンバー
メンバーの中で特徴的な自分の強み	
提案しようと思うこと	
提案に対しての、予想される相手の反応と、対処方法	

STEP3 実際に誰かと一緒に行動する機会に、提案を実行しよう。
その中で、気づいた点をP42に記録しておこう。

実行予定日

働きかけ力を伸ばそう

(他人に働きかけ巻き込む力)

発揮
できた例

- 相手を納得させるために、協力することの必然性(意義、理由、内容など)を伝えることができる
- 状況に応じて効果的に巻き込むための手段を活用することができる
- 周囲の人を動かして目標を達成するパワーを持って働きかけている

STEP1 「この人にだったらついていきたい」と思える人の特徴を洗い出してみよう。

誰?またはどんな人?	こんな特徴がある!
誰?またはどんな人?	こんな特徴がある!
誰?またはどんな人?	こんな特徴がある!

STEP2 複数人でやらないと達成できない目標を設定し、そのために必要な仲間を見つけてみよう。
協力を得るための有効な手段を10個以上挙げてみよう。

達成したい目標
仲間になりそうな人の候補
協力を得るための手段
協力を仰ぐときに心掛けること(言動、振る舞いなど)

STEP3 実際に協力を仰ぎ、目標に取り組んでみよう。
その中で、気づいた点をP42に記録しておこう。

実行予定日

実行力を伸ばそう

(目的を設定し確実に行動する力)

発揮
できた例

- 小さな成果に喜びを感じ、目標達成に向かって粘り強く取り組み続けることができる
- 失敗を怖れずに、とにかくやってみようとする果敢さを持って、取り組むことができる
- 強い意志を持ち、困難な状況から逃げずに取り組み続けることができる

STEP1 TOEICで▲点取る、■■円貯める、など具体的な数値での目標を設定してみよう。
ただし、目標の達成期限は、最長で1年後までとします。

STEP2 目標を達成するためのステップを目に見える形に書き出してみよう。

現在	
いつ(○年○月)までに	何をする
<div style="border: 1px dashed gray; width: 100%; height: 100%;"></div>	
達成したい目標	

STEP3 実際に目標に対して行動をしよう。以下の点に注意してP42に記録しておこう。

- ▶目標と照らし合わせて実行できたこと／できなかったこと
- ▶実行できなかったことがあれば、その理由
- ▶実行できなかったことがあれば、これをしていたらできたかもと考えられること

課題発見力を伸ばそう

(現状を分析し目的や課題を明らかにする力)

発揮
できた例

- 成果のイメージを明確にして、その実現のために現段階でなすべきことを的確に把握できる
- 現状を正しく認識するための情報収集や分析ができる
- 課題を明らかにするために、他者の意見を積極的に求めている

STEP1 過去に失敗した経験について振り返ってみよう。

失敗した経験	
どんな点が失敗だった?	
誰からどういった意見・情報をもらっておくべきだった?	その意見・情報で改善できること

STEP2 以下の選択肢より、自分の取り組むプランを選択しよう。

- 身近な商品・サービスのうち最近バージョンアップしたものについて、
どういった課題を解決する目的でつくられたものなのかを考えてみる。

商品・サービス名	バージョンアップした内容
自分が予想する、これにより解決されたと思う課題(仮説)	
仮説を裏付けるために、調査方法として考えられること	

- 最新の技術を用いた製品について調べ、自分が抱えている問題を解決することに使う方法を考えてみる。

自分が現在抱えている課題
その課題はどうやったら解決できると思うか(仮説)
仮説を実現する製品やサービスが存在しているか知るために、調査方法として考えられること

STEP3 実際に調査を行い、その結果をまとめよう。
その中で、気づいた点をP42に記録しておこう。

実行予定日

計画力を伸ばそう

(課題の解決に向けたプロセスを明らかにし準備する力)

発揮
できた例

- 作業のプロセスを明らかにして優先順位をつけ、実現性の高い計画を立てられる
- 常に計画と進捗状況の違いに留意することができる
- 進捗状況や不測の事態に合わせて、柔軟に計画を修正できる

STEP1 これまでの経験で、計画通り行ったにもかかわらず起きたトラブルが、
どんな準備をしていたら起きなかったのか振り返ってみよう。

起きたトラブル

振り返って思う、こんな準備ができたと思うこと（仮説）	なぜ当時はそれを思いつかなかった？
----------------------------	-------------------

→ 経験から見える、あなたの「計画が狂ってしまう」原因はなんだろう？

STEP2 今自分が一番欲しいものを思い浮かべ、
それを手に入れるために必要な工程を洗い出してみよう。

- 今、自分が一番欲しいものを書こう。ただし、3カ月以内に手に入れられそうなものに限り
（○：英語のテスト90点、■：スニーカー など ×：▲：大学の合格通知、現金1億円 など）

- STEP1で見つけた「計画が狂ってしまう原因」に注意しながら、手に入れるために必要な工程を
できる限り書き出そう。書き出したら、取り掛かる順番に番号を振ってみよう

順番	工程	順番	工程

- 計画を2名以上に見せ、改善アドバイスをもらおう

見せる相手①	見せる相手②
--------	--------

STEP3 アドバイスも踏まえ、実際に計画を実行しよう。
その中で、気づいた点をP42に記録しておこう。

実行予定日 |

創造力を伸ばそう

(新しい価値を生み出す力)

発揮
できた例

- 複数のもの（もの、考え方、技術等）を組み合わせ、新しいものを作り出すことができる
- 従来の常識や発想を転換し、新しいものや解決策を作り出すことができる
- 成功イメージを常に意識しながら、新しいものを生み出すためのヒントを探している

STEP1 自分の身近にあるものがもしなくなったら、どのような生活になるのか想像してみよう。

身近にあるもの

それが可能にしていることは何だろう？

もしなくなったら、どんな生活になる？

STEP2 以下の選択肢より、自分の取り組むプランを選択しよう。

- 自分が好きな食べ物に普段は入れない調味料を入れて、新たなアレンジレシピを考えてみる。
- 前例踏襲で行われているものについて、自分なりの別のやり方を考えてみる。

※「前例踏襲で行われているもの」は、自分が3カ月以内に関わるものに限ります
（○：部活動の朝練メニュー、クラス委員決め など ×：大学入試、国会の進行の仕方 など）

好きな食べ物 or 前例踏襲のもの	組み合わせるもの
特徴	特徴

なぜそれを組み合わせようと思った？

組み合わせにより期待される効果は？

STEP3 実際に考えたことを実行しよう。
その中で、気づいた点をP42に記録しておこう。

実行予定日 |

発信力を伸ばそう

(自分の意見をわかりやすく伝える力)

発揮
できた例

- 事例や客観的なデータ等を用いて、具体的にわかりやすく伝えることができる
- 聞き手がどのような情報を求めているかを理解して伝えることができる
- 話そうとすることを自分なりに十分に理解して伝えている

STEP1 わかりやすい情報とわかりにくい情報を比べてどこが違うか調べてみよう。

- あなたが今夢中になっていることについて、2つの媒体から調べてみよう（例：新聞とWebニュース）

媒体①	媒体②
-----	-----

- 2つの媒体から調べ、それぞれのわかりやすかった点を書き出そう

媒体①

媒体②

STEP2 家族に、自分が今夢中になっていることを理解してもらえるように説明してみよう。

説明する相手	夢中になっていること
--------	------------

夢中になっている理由

- 説明するときに気を付けたいこと、事前に準備しておくべきことを考えておこう

--

- 家族から出そうな質問を想像して、その返答を考えておこう

--

STEP3 実際に家族に説明をしよう。

その中で、気づいた点をP42に記録しておこう。

実行予定日

傾聴力を伸ばそう

(相手の意見を丁寧に聴く力)

発揮
できた例

- 内容の確認や質問等を行いながら、相手の意見を正確に理解することができる
- 相槌や共感等により、相手に話しやすい状況を作ることができる
- 相手の話を素直に聞くことができる

STEP1 以下の選択肢より、自分の取り組むプランを選択しよう。 対談番組などでインタビュアーがどのように話を聞いているのか参考にしてみる。

参考にする番組・記事

着目してみたいところは？（例：反応・相槌・声のトーンなど）

 友人の話すことを一度も否定せず肯定的な反応だけ返すようにしてみる。

実行する相手	相手との関係性
--------	---------

- あなた自身が相手に肯定されていると感じる言葉や相槌は？

肯定されていると感じる言葉・相槌

そう感じる理由

 話を要約して、それが合っているか相手に確認してみる。

要約する番組・記事

確認してもらう相手	相手との関係性
-----------	---------

要約する番組や記事の内容について、相手の事前知識はどのくらいあると思うか？

STEP2 実際にプランを実行しよう。

その中で、気づいた点をP42に記録しておこう。

実行予定日

柔軟性を伸ばそう

(意見の違いや立場の違いを理解する力)

発揮
できた例

- 自分の意見を持ちながら、他人の良い意見も共感を持って受け入れることができる
- 相手がなぜそのように考えるかを、相手の気持ちになって理解することができる
- 立場の異なる相手の背景や事情を理解することができる

STEP1 自分なりのこだわりを他人に押し付けたことがないか振り返ってみよう。

あなたの持つこだわり

●こだわりを押し付けたことがある人は、なぜ押し付けてしまったか書き出そう

なぜ押し付けてしまった?

そのときの相手の反応

→ あなたのこだわりを、他の人に受け入れてもらえるように言い換えてみよう

STEP2 以下の選択肢より、自分の取り組むプランを選択しよう。 自分と異なる意見を持つ人について、どうしてその意見なのか直接聞いてみる。

実行する相手

話すテーマ

●話すテーマに対して、あなたと異なる意見はどのようなものがあるか想像して書き出そう

 子どもやお年寄り、異なる文化圏の人など、自分とは違う価値観、常識を持つ人と接してみる。

実行する相手

話すテーマ

●あなたと立場が異なる人の背景や事情を想像して書き出そう

●話すテーマに対して、あなたと立場が異なる人へ伝えるときに気を付けることを書き出そう

STEP3 実際に相手と接してみよう。

その中で、気づいた点をP42に記録しておこう。

実行予定日

状況把握力を伸ばそう

(自分と周囲の人々や物事との関係性を理解する力)

発揮
できた例

- 周囲から期待されている自分の役割を把握して、行動することができる
- 自分にできること・他人ができることを的確に判断して行動することができる
- 周囲の人の状況(人間関係、忙しさ等)に配慮して、良い方向へ向かうように行動することができる

STEP1 「気がきく人」「察するのが上手い人」の様子を観察してみよう。

●あなたのまわりにいる気がきく人は?

誰?

理由

●あなたのまわりにいる察するのが上手い人は?

誰?

理由

STEP2 自分と周囲の人たちとの「人物相関図」を作成して、自分の人間関係を客観的に捉えてみよう。

人物相関図



あなた

●「人物相関図」から見えたあなたの役割を書き出そう

●あなたの役割を發揮できそうな場面を書き出そう

STEP3 人物相関図を周囲の人に見せ、あなたの役割やそれを發揮できる場面について、意見をもらおう。その中で、気づいた点をP42に記録しておこう。

実行予定日

規律性を伸ばそう

(社会のルールや人との約束を守る力)

発揮
できた例

- 相手に迷惑をかけないよう、最低限守らなければならないルールや約束、マナーを理解している
- 相手に迷惑をかけたとき、適切な行動を取ることができる
- 規律や礼儀が特に求められる場面では、粗相のないように正しく振る舞うことができる

STEP1 人に迷惑をかけてしまったときに、
どんなルールを守れなかったせいなのかを思い返してみよう。

迷惑をかけてしまったこと

どんなルールを守れなかった？

なぜそれを守れなかった？

→ もしまた同じことをしてしまったとき、どのような行動を取るべきだろう？

STEP2 目上の人と接する、高級飲食店に行く、などといった
自分の日常とは異なるルール・マナーが求められる場面を経験してみよう。

日常と異なる場面

一緒に行動する相手 (いれば)

●上記の場面で気を付けなければならないと思うルールを書き出そう

●書き出したルールについて、その意味を考えてみよう

なぜこのルールがある？

破るとどうなる？

STEP3 実際にその経験を実行してみよう。
その中で、気づいた点をP42に記録しておこう。

実行予定日

ストレスコントロール力を伸ばそう

(自分と周囲の人々や物事との関係性を理解する力)

発揮
できた例

- ストレスの原因を見つけて、自力で、または他人の力を借りてでも取り除くことができる
- 他人に相談したり、別のことに取り組んだりする等により、ストレスを一時的に緩和できる
- ストレスを感じることは一過性、または当然のことと考え、重く受け止めすぎないようにしている

STEP1 自分が何に対してストレスを感じやすいか把握してみよう。

ストレスを感じやすい行動や場面

理由

→ 上記の行動や場面に遭遇したとき、どのように受け止め、どのように解消することができるだろう？

どう受け止める？

どう解消する？

STEP2 ストレスを感じているときにどういった行動をとりやすいか思い返してみよう。

とりやすい行動

理由

→ 上記の行動をどのように変えれば、ストレスを感じにくくなるだろう？

例) △△しそうなとき、●●のように変える

STEP3 友人に愚痴をこぼす、他のことに目を向ける、一旦距離を置くなど、
自分なりのストレス解消の方法をいくつか挙げてみよう。

●あなたなりのストレス解消の方法をいくつか書き出そう

●家族や友人など、他の人にストレス解消の方法を質問してみよう

STEP4 実際にストレスを感じたときに、他の人から聞いた方法も参考に、
解消方法を実践してみよう。その中で、気づいた点をP42に記録しておこう。

意識して行動したことを記録しよう

■ アクションプランを実行した感想や、実行してみて気づいたことをメモしよう。

実行日	実行した社会人基礎力 誰（何）に対して、何をを行った？ アクションしてみた感想、気づいたこと
実行日	実行した社会人基礎力 誰（何）に対して、何をを行った？ アクションしてみた感想、気づいたこと
実行日	実行した社会人基礎力 誰（何）に対して、何をを行った？ アクションしてみた感想、気づいたこと
実行日	実行した社会人基礎力 誰（何）に対して、何をを行った？ アクションしてみた感想、気づいたこと

自分に合った伸ばし方を模索するためにも、行動することが大切。
やるべきことを整理したら、実際に取り組んで、その結果を記録しよう。

※ My Career Study に登録している場合は、無料で社会人基礎力に関する動画が視聴できます。

■ 選んだ社会人基礎力の動画を視聴し、知ったことや学んだことをメモしよう。

勉強編	視聴した社会人基礎力動画 視聴 MEMO 動画を視聴して新たに知ったこと、学んだこと（感想）	確認テストの結果	点
生活編	視聴した社会人基礎力動画 視聴 MEMO 動画を視聴して新たに知ったこと、学んだこと（感想）	確認テストの結果	点

他者に伝わるように取り組みを整理しよう

■ アクションプランと、それに対する取り組みについてまとめよう。

勉強編

生活編

取り組んだ社会人基礎力	取り組んだ社会人基礎力
上記を選んだ理由	上記を選んだ理由
立てた計画（いつ・どこで・何を）	立てた計画（いつ・どこで・何を）
取り組んだ結果（具体的な取り組み・事実）	取り組んだ結果（具体的な取り組み・事実）
結果を振り返り気づいたこと・学んだこと	結果を振り返り気づいたこと・学んだこと
活動全体に対する自己評価（よくできた点・次に取り組むときの改善点）	

取り組みを振り返り、誰かに発信することで、頭の中で考えるだけでは気づかない点にも気づきやすくなるもの。行動の整理と自己評価を行い、他者からフィードバックをもらうための準備をしよう。

<記入例>

■ アクションプランと、それに対する取り組みについてまとめよう。

勉強編

生活編

取り組んだ社会人基礎力 創造力	取り組んだ社会人基礎力 働きかけ力
上記を選んだ理由 今までに無い価値を生み出せれば、自分で仕事や進路も創れると思ったから。	上記を選んだ理由 委員会や部活動で役職についたが、役割を担えるか不安だったから。
立てた計画（いつ・どこで・何を） 母の誕生日（●月●日）に自宅で自分が好きな料理をアレンジした夕食をつくって振る舞う。	立てた計画（いつ・どこで・何を） ×月△日 ●●高校との練習試合のとき 試合に出ないメンバーに仲間が盛り上がる応援歌を考えるよう働きかける。
取り組んだ結果（具体的な取り組み・事実） 夕食をつくったこと自体はとても喜ばれたし感謝された。母はアレンジレシピを気に入ってくれたが、弟の好みではなかった。	取り組んだ結果（具体的な取り組み・事実） 何とか応援歌をつくることはできたが、大変だったという意見も多く、継続的に取り組めるかはわからない。
結果を振り返り気づいたこと・学んだこと 食材や調味料の新しさ・奇抜さだけに気を取られてしまった。食べてくれる人全員を想像して考えられていなかった。	結果を振り返り気づいたこと・学んだこと 全員が同じことに取り組み、役割分担ができていなかったため、個人の負荷の差がものすごく出てしまった。
活動全体に対する自己評価（よくできた点・次に取り組むときの改善点） 計画を立てて、最後まで実行できたことは大きな成果だと思った。ただ、実行すること自体が目的となってしまった面があり、反省した。また、関わる人のことをきちんと考えて計画に盛り込むことができていなかった。次回は、実行には誰が関わるのか、実行して自分はどうしたいのか、どうなりたいのか、そのための最善策は何なのかまで考えて、取り組みたい。	

行動したことを表現して共有しよう

相手のために情報を整理し、相手のためにフィードバックしよう

みなさんは社会人基礎力の向上を目指し、アクションプランに取り組みました。その活動を、ワークを通じて整理してみましょ。振り返りこそが、活動に対する理解を深め、次につなげるために最も重要です。ワークシートの項目にそって情報を整理し、取り組みを通じて気づいたことや学んだことをまとめましょ。そして、活動全体について自己評価も行いましょ。整理した内容を自分以外の人に聞いてもらい、自分では気づかなかった視点のフィードバックをもらいましょ。



Q

発表時間の制限内に、取り組んだ内容をすべて伝えられるか心配です。発表内容は減らしたほうがいいでしょうか？

A

発表は取り組んだ内容すべてを伝える必要はありません。取り組み内容を整理して、ポイントとなる部分を絞って簡潔に伝えるようにしましょ。



Q

相手にわかりやすく伝えるときは、どんなところに気を付ければいいでしょうか？ 注意すべき点があれば教えてください。

A

はじめて会う人でも理解できる言葉を使って伝えましょ。仲が良い友だちしかわからない言葉を使わないように注意しましょ。



Q

発表者のことをよく知っているので、どうしてもフィードバックが甘くなってしまいます。どうすればいいでしょうか？

A

フィードバックは、発表する人ではなく、発表された内容に対して行うもの。改善案やアドバイスをすることは、発表者を否定することではありません。良かった点はもちろん、ぜひ改善案も上手く伝えてみてください。



発表例・評価の判断イメージ

発表例

「働きかけ力」を伸ばすためのアクションプランを立てました。部活動のキャプテンとして、期待される役割ができるかどうか不安だったからです。具体的には、○月×日の練習試合で、試合に出ないメンバーにいつもより声出しをしてもらうように呼びかけました。結果的にいつもより大きな声を出してくれましたが、仕方なくやっているメンバーも多いように感じました。みんなが協力してくれる雰囲気をつくり、チーム全体を盛り上げることは難しいなと思いました。



「計画」の判断イメージ

キャプテンとしてみんなの期待に応え、チームの勝利に貢献するにはどうすればいいのかを真剣に考え、自分なりの課題を発見し、その課題をクリアするための計画を立てたことは素晴らしいと思います。一方で、「声出しをしてもらう」という目標を達成するために、「いつ、どこで、何をやる」という部分をもっと具体的にすれば、取り組むべきことがもっと明確になったのではないかと感じました。その際、何のために声を出すのか、その目的をみんなに説明し、キャプテンとしての思いも伝えられるとメンバーからの共感も得やすいと思いました。

「実行」の判断イメージ

計画を実行した結果、「いつもより声を出してもらえた」という成果が得られたのは良かったと思います。また、ただ単に「声を出してもらえた」ことを喜ぶばかりでなく、反省点についても自分なりに冷静に分析されていることも素晴らしいと思いました。ただし、働きかけの難しさを説明するだけでなく、みんなが前向きに声出しをしてくれる環境をつくるためにはどうすればいいのか、その結果として自分はチーム全体をどうしたいのかなど、今後の課題や改善点についても具体的にイメージして振り返ると、次のアクションへのつながりが伝わる、さらに良い発表になったのではないかと思います。

ワーク 互いの取り組みを客観的に評価しよう

立てた計画と取り組んだ結果について、生徒同士で共有し、フィードバックし合おう。
良かった点を発見し、改善点もアドバイスできるようになるう。

発表者①	発表者②
【勉強編】取り組んだ社会人基礎力	【勉強編】取り組んだ社会人基礎力
立てた計画と取り組んだ結果（メモ）	立てた計画と取り組んだ結果（メモ）
良かった点	良かった点
改善点、アドバイス	改善点、アドバイス
【生活編】取り組んだ社会人基礎力	【生活編】取り組んだ社会人基礎力
立てた計画と取り組んだ結果（メモ）	立てた計画と取り組んだ結果（メモ）
良かった点	良かった点
改善点、アドバイス	改善点、アドバイス

発表者③	発表者④
【勉強編】取り組んだ社会人基礎力	【勉強編】取り組んだ社会人基礎力
立てた計画と取り組んだ結果（メモ）	立てた計画と取り組んだ結果（メモ）
良かった点	良かった点
改善点、アドバイス	改善点、アドバイス
【生活編】取り組んだ社会人基礎力	【生活編】取り組んだ社会人基礎力
立てた計画と取り組んだ結果（メモ）	立てた計画と取り組んだ結果（メモ）
良かった点	良かった点
改善点、アドバイス	改善点、アドバイス

最後に、自身の考えをアウトプットしよう

- 好きな教科、得意な教科とその理由を書いてみよう。
もし、既に興味のある学問がある人は、学問とその理由についても書いてみよう。

- 10年後、どんな社会人になりたいですか？ できるだけ具体的に書いてみよう。

- 全体を通しての感想を書いてみよう。
(意識の変化、難しかったところ、フィードバックをもらった感想、取り組みから得られた気づきなど)
