

# 授業の流れ（全6コマ）

準備ワーク授業  
適性検査他

キャリア教育プログラムについて  
MyCareerStudyへの登録  
適性検査の受検

1 コマ目

キャリア自律とは  
社会人基礎力とは  
現在の自分を整理しよう

2 コマ目

職種を知ろう  
自身の興味と職種をつなげてみよう  
業界を知ろう

3 コマ目

社会人基礎力を日常で意識しよう  
勉強編／生活編  
実行計画を立てよう

4 コマ目

実行計画を振り返ろう  
行動したことを表現して共有しよう



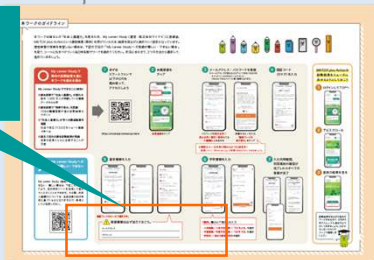

振り返り授業

全体振り返り  
自身のキャリア観を見つめてみよう  
ワークシート記入

# ■ 事前プログラム：1時間目を開始する前の準備ワーク

<準備するもの>

ワークブック、スマートフォン、pdf資料【生徒向け】My Career Study登録および適性検査受験案内  
 ※生徒の皆様にはスマートフォンの充電をしておくことを事前にお伝えください。

時間	説明内容の例	参照箇所・ポイント
5分	<p><b>◆テキストの配布、プログラム前提説明</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>資料を2種配布する（①ワークブック、②pdf資料：【生徒向け】My Career Study登録および適性検査受験案内）。</li> <li>①ワークブック裏面に記名をしてもらう。</li> <li>授業の度にワークブックを利用するため、忘れないように伝達する。                      ※可能であれば授業の度に回収していただくことをお勧めします。</li> <li>プログラム全体を通じてタブレットまたはスマートフォンを利用するため、充電を怠らないように伝える。</li> </ul> <p><b>◆進行トーク（例）</b></p> <p>「2種類の資料を配布しています。①ワークブックと②【生徒向け】My Career Study登録および適性検査受験案内の資料になります。お手元にありますか。まず、ワークブックの裏側に記名をしましょう。年間を通して、授業の度に使うので、無くしたり忘れてしまわないようにしてください（授業終了後にワークブックは回収します）。また、プログラムでは各所でタブレットやスマートフォンを活用します。十分に充電した状態で授業に臨むようにしましょう。」</p>	<p>参照箇所・ポイント</p>  <p>裏表紙に記名</p>
5分	<p><b>◆はじめに（表紙裏）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>キャリアは一生にわたり続くものであることを理解してもらう。</li> <li>キャリアとは「仕事の経歴のこと」だけでなく、その人が積み重ねてきたすべての経歴のこと。自己を理解することや社会に目を向けることが今後のキャリアを描くうえで欠かせないということを理解してもらう。（ワークブック1ページ参照）</li> </ul> <p><b>◆進行トーク（例）</b></p> <p>「みなさんは、キャリアという言葉聞いて何を思い浮かべますか？ 今後、複数回にわたりキャリア教育プログラムを進めていく上で、どんな内容を進めていくのか一緒に確認していきましょう。ワークブック1ページを読みあげますね。先生は、ちょうど高校生だった頃に教員を目指すようになりました。みなさんは、現時点で目標や夢はありますか？ まだ見つかっていなくても構いません。このキャリア教育プログラムを通じて、少しでも自分自身の強みに気づいていけると良いですね。」</p>	 <p>先生は何歳頃に現在の職業について考え始めましたか？      教員を目指したきっかけなども含め、導入としてお話いただくのもおすすめです。</p>
25分	<p><b>◆My Career Study登録および適性検査を受験</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ワークブック3、4ページ及び【生徒向け】My Career Study登録および適性検査受験案内資料を使い、My Career Studyへの登録および適性検査を受検する。</li> <li>登録したメールアドレスとパスコードは、今後の授業の中でも利用するためワークブック3ページにメモをもらう。</li> <li>適性検査の結果は、受験後約10分後にはpdfで確認可能。帳票サンプルはワークブック11、12ページを確認。</li> <li>可能であれば事前に先生も登録、受験いただくことをお勧めします。生徒への案内がスムーズになります。</li> </ul> <p><b>◆進行トーク（例）</b></p> <p>「まず、今回のプログラムの全体像を説明します。プログラムは全部で6時間です。1学期には、自分自身がどんな人間なのか、他者とはどんな人間なのかについて考えます。目次でいうと、1,2時間目にあたります。2学期には、さまざまな観点で社会や、その中にある仕事について学んでいきます。目次でいうと、3,4時間目にあたります。」</p>	<p>メールアドレスとパスコードをメモ</p>   <p>【生徒向け】My Career Study登録および適性検査受験案内</p> <p>STEP 1 My Career Study会員登録</p>

# ■ 1時間目 「キャリア自律」と「社会人基礎力」について (P5~16)

<準備するもの>




ワークブック、スマートフォン（診断結果の閲覧、振り返りアンケート回答）




印刷したセルフチェックシート数枚（診断結果を表示できない生徒用）

生徒はペアまたはグループで着席（他者の意見を聞くワークがあるため）

<1時間目のねらい>

1. 「キャリア自律」という考え方や、その重要性を生徒に理解させる。
2. キャリア自律のために、Will-Can-Mustのワークを通じて、現在の自分を多角的に整理させる。  
※すぐに思いつくこと以外も、改めてじっくり思考・想像させ、中長期的な視点から表現させること。
3. 2時間目の業界・職種および3時間目に取り組むワークの理解を深めるため、「社会人基礎力」について事前に理解させる

時間	内容	進行トーク（例）
	<p><b>●人生で大切な「キャリア自律」(5-6ページ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「キャリア自律」が必要となる社会背景①～③を理解させる。</li> <li>・6ページ下 棒グラフのデータの読み解き方を解説する。 →キャリア自律を身につけている人ほど前向きにキャリアを歩み、やりがいを持って仕事ができていることなどを伝え、「キャリア自律」の重要性を理解させる。</li> </ul>  <p>棒グラフ部分は特に丁寧に解説し、キャリア自律の重要性を実感させる。</p>	<p>「ワークブック5ページを開いてください。「キャリア自律」を手に入れば、変化の時代も怖くない！」と書かれているところを読んでいきます。」 ⇒ワークブック5ページを開かせ、解説。</p> <p>「ワークブック6ページの、高校卒業後の進路決定は、キャリア自律のはじめの一步のところを読んでいきます。」 ⇒ワークブック6ページを開かせ、解説。 ※棒グラフ部分は特に丁寧に解説。</p>
5分	<p>▼6ページ下 棒グラフについて</p> <p>&lt;棒グラフ(上) POINT&gt;</p> <p>自分の人生を主体的に送っているに「あてはまる」と回答した人は、自分の市場価値が高いと前向きに考えている</p>  <p>&lt;棒グラフ(下) POINT&gt;</p> <p>自分の人生を主体的に送っているに「あてはまる」と回答した人は、勤務先からの高い評価を受けていたと認識しており、仕事へ対して前向きに取り組んでいる</p> 	<p>「キャリア自律が大切な理由は、データでも示されています。6ページ下の棒グラフを見てください。キャリア自律を手にするということは、自分の人生を主体的に送っていると言い換えることもできます。上のグラフを見ると、自分の人生を主体的に送っていると回答した人は、自分の市場価値が高い、つまり自分は企業から求められる人材であると認識する傾向にあることがわかります。求められていると感じられていれば、前向きなキャリアを歩むことができそうです。」</p> <p>「しかも、これは自分勝手な思い込みではなく、実際の勤務先からの評価とつながっています。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るようです。キャリアに前向きな姿勢が、仕事における日々の意欲や行動を積極的なものにし、活躍につながっていることがイメージできます。良い評価を獲得することができれば、仕事にやりがいを感じやすく、キャリアに対しての良い循環を描いていけそうです。」</p>

時間	内容	進行トーク (例)
5分	<p><b>●現在の自分を整理しよう (7-8ページ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「Will」「Can」「Must」フレームワークを教える。</li> <li>・7ページ下のCASE例を解説する。           <ul style="list-style-type: none"> <li>→高校生時点では、すべての要素が揃わなかったり不揃いだったりしても問題ない。現状を客観的に整理し、自分に不足している点を整理して見つめることが重要。</li> </ul> </li> <li>・「Will/やりたいこと」はさまざまな角度でイメージできること、想像する範囲によって整理の仕方が変わってくることを解説。</li> </ul> <p>※コラムもできる限り触れてください。</p>  <p>CASE例の解説で、自己整理を繰り返して理想に近づけていくために活用できるフレームワークであることを理解させる。</p> <p>次のワークのため、コラムを使って「Will」の切り口の広さを伝えておく。</p>	<p>「ワークブック7ページを開いてください。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が見えてくる」と書かれているところを読んでいきます。」 ⇒ワークブック7ページを開かせ、解説。</p> <p>「8ページを開いてください。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」と書かれているところを読んでいきます。」 ⇒ワークブック8ページを開かせ、解説。</p>
10分	<p><b>●【ワーク】現在の自分を整理しよう (9-10ページ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「Will」「Can」「Must」フレームワークを実践する。</li> <li>→7ページ下のCASE例のように、すべての要素が揃わなかったり不揃いだったりしても問題ない。また、8ページコラムのように、「Will/やりたいこと」はさまざまな角度でイメージさせる。</li> <li>・すぐに思いつくこと以外も、改めてじっくり思考・想像させ、中長期的な視点から表現させること。できるだけ数多く書き出せるように声かけをする。</li> <li>・時間に余裕がある場合、近くの生徒とシェアさせたり、代表者に発表させたりする。</li> </ul> <p>※11・12ページはプログラムの導入・アンケート・診断で実施しているので完了しているので飛ばして問題ありません。</p>  <p>POINT 箇条書きのみ、作図のみでは物足りない。作業をしながら双方に書き足していくことで、自分がこれまで考えていなかった点（気づいていなかった視点）に気づくと声掛けする。</p>	<p>「では、ワークに取り組みます。9ページを開いてください。現在の自分を整理するために、まずは現在のWill・Can・Mustを思いつくままに書き出しましょう。このワークには正解がありませんので、自由に取り組みましょう。10ページに記入見本があるので参考にしましょう。」</p> <p>～10分が経過したら～「書き出せた人から、Will・Can・Mustの関係を図に整理しましょう。ここでは、円の大きさも、位置関係も、自分がこうではないか？と思うもので構いません。図にしてみることで、書き出した要素に足りないものがあると気づく場合もあります。その場合は、上の段に追記しておきましょう。」</p> <p>～5分が経過したら～「あと5分です。このワークでは、箇条書きと図での表現をいったりきたりすることで、現在の自分が考えていることや見えていることを点ではなく面で整理することが目的です。一旦書き終わったという人も、もう一度見直してみて、不足している部分がないか考えてみましょう。」</p>
5分	<p><b>●社会人基礎力とは何かを知ろう (13-14ページ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・基礎学力、専門知識だけではなく、それらを生かすためには社会人基礎力が土台となることを理解させる。</li> <li>・専門知識は選ぶキャリアによって必要なものが変わるが、社会人基礎力はどのような進路でも必ず使うこと、役に立つことを理解させる。</li> </ul> <p>※コラムは時間に余裕があったら触れる程度で構いません。</p>  <p>コラムは、時間に余裕があったら触れる。</p> <p>コラムは、時間に余裕があったら触れる。</p>	<p>このページでは、「社会人基礎力」という今からみなさんに身に付けてほしい力について学んでいきます。13ページを開いてください。知識やスキルの活用に必要な「社会人基礎力」と書かれているところから読んでいきます。」 ⇒ワークブック13ページを開かせ、解説。</p> <p>「ワーク14ページを開いてください。知識は持っているだけでなく、どう使うかが重要と書かれているところから読んでいきます。」 ⇒ワークブック14ページを開かせ、解説。</p>

時間	内容	進行トーク(例)
15分	<p>●【ワーク】現在の自分の社会人基礎力を知ろう(15-16ページ)</p> <p><b>STEP1 (4分)</b> MATCH plus Actionの診断結果を聞く。 ログインおよび結果表示方法は3-4ページのガイドラインを参照。 ※ログイン後には自分の結果を確認するとともに、周囲の人と見せ合い、それぞれに違いがあることを実感させる。</p> <p><b>STEP2 (8分)</b> 診断結果のうち「社会人基礎力」を表示する。 「十分に持っている力」「不足している力」を書き出し、その結果について自分がどう感じるかを書き出させる。</p>  <p>※8分が経過したところでペアの人とワークを交換するように促してあげてください。</p> <p><b>STEP3 (3分)</b> ワーク交換相手の結果を見ながら、他者から見てその結果がどう感じられるかを記入してもらおう。</p>  <p>※注意※ 診断結果を表示できない生徒がいる場合は、別紙「セルフチェックシート」を配布し、「持っていると思う力」「不足していると思う力」を3つずつ選ぶよう指示ください。 その場合、「自分」の結果を見てどう思ったかという5段階評価のみ記入不可となりますので空欄で構わない旨指示ください。</p>	<p>「それでは、今のみなさんがどれくらい社会人基礎力を持っているのか、確認してみましょう、ワークブック15ページを開いてください。 My CareerStudyにログインし、マイページから、MATCH plus Actionの診断結果を開いてください。操作方法は3-4ページのガイドラインを確認しましょう。」 ⇒生徒の作業時間。</p> <p>「社会人基礎力の結果を開いてください。自分が十分に持っている力が3つ、不足している力が3つ、それぞれアイコンで表示されていると思います。15ページのワークに転記し、結果について自分がどう感じたかも一緒に書いておきましょう。16ページに見本があるので参考にしてみてください。」 ⇒生徒の作業時間。</p> <p>「ペアを作り、ペアの人とワークブックを交換してください。相手の診断結果を見て、どう感じるか記入してあげてください。」 ⇒共有の時間。</p> <p>～ある程度記入が終わったら～「各自記入が終わったら、ペアの人に返してあげてください。受け取ったら、自分が感じたことと、他者が感じたことに違いがあったかなかったかを確認してみましょう。新たな発見があるかもしれません。」</p>
5分	<p>●授業のまとめ ・授業の総括</p>	