

<自己を見つめる力>
自己理解・自己管理能力

書く時期としては、4月～5月がよいでしょう。特に、4については、1年間の自分の目標にもなる内容です。

□今と将来の自分を見つめよう！【自己を見つめる力】



高1：令和 年 月 日（ ）①

1 今の自分を見つめて書こう。

今、夢中になっていること・もの

.....

自分のプラス面を見つけてみましょう。

(例：何にでも首を突っ込む(マイナス) → 何にでも積極的(プラス))

.....

今の自分を見つめて記録します。

自分を客観的に見つめることで、自分のよさを伸ばそうとしたり、自分を肯定的にとらえる態度を身に付けさせます。

2 将来の夢や目標を書こう。(やってみたいこと、就きたい仕事、生き方など)

自分を見つめた上で、記入時の夢や目標を記録します。

将来の夢や目標を書けない生徒に対しては、上の「得意なこと」から導いたり、自分の好きなことから、職業の裾野を広げてあげるといった働きかけを行います。



3 その夢や目標をもった理由を書こう。

自分の夢や目標の背景を記録します。

具体的に書くことによって夢や目標に対する思いが強くなります。

4 夢や目標を実現するために、今からやれることを具体的に書こう。

具体的な自分自身の取組を記録します。

漠然としていた夢や目標が、具体的にとらえられるようになります。抽象的な表現ではなく、やれること1つ1つを具体的に書き込むことが大切です。



発見♡ふるさと

青森県の中から、好きな場所・人・ものを書こう。

.....

.....

.....

.....

□人とのつながりを考えよう！【つながる力】



高1：令和 年 月 日 () ②

1 家族と、最近話題にしたことで、心に残っていることを書こう。

(他者をつながる力)
普段の中で「つながり」を意識したことを記録します。

2 (学校の)友人と話題にしたことで、心に残っていることを書こう。

誰と
話題になった出来事

(他者をつながる力)
つながる範囲を拡大して記録します。

様々な活動をとおして、
たくさんの人たちとつながっていることを感じる
ことによって、自分に自信を持ち、自分のよいところを生かしながら、自分の役割を果たそうとします。

3 最近、地域の人たちと関わった出来事を書こう。

地域の人と関わった具体的内容

(集団をつながる力)

4 自分の将来に結びつきそうな世の中の出来事と、そのことをとおして思ったことを書こう。

出来事

(社会をつながる力)

思ったこと

1～4の出来事が、将来、どのように役に立つか考えて書いてみよう。



(未来をつながる力)

将来の自分の姿を具体的にイメージすることが大切です。

<動く／生かす力>
課題対応能力

書く時期としては、様々な活動をしてきた
2学期中頃～後半がよいでしょう。

自分の行動を、将来に生かしていこう！【動く／生かす力】

高1：令和 年 月 日（ ）③

- 1 学習や生活の中で、「こうすればもっとよくなる」と考えていることを書こう。

(課題の自覚)

生活の中の課題について記録します。

身近なところで考えさせるようにしましょう。できれば、自分の行動が及ぶ範囲の方が効果的です。ただし、他人を批判するような内容にならないよう注意が必要です。



- 2 1であげた内容を解決するために、どのように行動すればよいか書こう。

(解決の方針)

1の課題解決のために、意識していることを記録します。



- 3 1、2を踏まえて毎日の生活の中で、「自分で決めて、続けて取り組んでいること」を書こう。

(解決策の具体化)

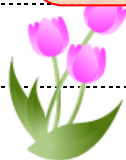
課題解決のために、意識していることを記録します。

様々な場面で選択して行動したりよりよい行いを考えたりすることが、判断力を高め、困難を乗り越える力となって蓄積されていきます。

- 4 「続けて取り組んでいること」が将来どんな役に立つのか、考えて書いてみよう。また、将来のために、「新たに身に付けていきたいこと」を書こう。

課題解決に向けて取り組むことが、将来につながることを考えて記録します。

将来の目標達成のために、具体的に取り組んでいきたいことを記録します。



発見♡ふるさと

青森県の自慢できるものを書こう。

<創り出す力>
キャリアプランニング能力/課題対応能力

書く時期としては、学年末、自分の1年間を振り返るときに活用するとよいでしょう。

□自分の未来を創り出そう！【創り出す力】

高1：令和 年 月 日 () ④

- 📎 1 中学生の頃と比べて、高校生になってから変化したことを書こう。



1年間を振り返り、自分のよさを記録します。
些細なことでも自分にとってそれが喜びであることが重要なこと。そのことを踏まえて、具体的な場面を思い起こさせながら書かせます。

- 📎 2 高校1年生で心に残ったこと、感動したこと、誇りに思うことを書こう。

他者との関わりを振り返り、成長のきっかけとなったことを記録します。
仲間と協力して頑張り、やりきったことや、自分なりに工夫して頑張れたことなどを、具体的な場面を思い起こさせながら書かせます。

- 📎 3 友だちやクラスメイトのよいところを見つけよう。

友だちやクラスメイトとの関わりを振り返り、彼らのよいところを見つけ、そのよさが自分の成長の糧として捉えることができるように記録します。



- 📎 4 高校2年生で、どんなことに挑戦していきたいのか、その決意を具体的に書こう。

挑戦したいこと

どのように

振り返ったことを基に、よりよい上級生となるために、進級後具体的に取組んでいきたいことを記録します。
「なりたい自分」を明確にすることで、前向きに取り組む意欲を高めるようにすることが大切です。

大人から励ましのメッセージ

保護者から

特に4の決意について、励ましのメッセージを記入してもらいます。

先生から

夢や目標に向かっていけるような視点で、生徒の頑張りや具体的な場面や言葉等を取り上げて褒めるようにします。