

1ねんせいの わたし

実施時期 4月～5月頃

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つて がっこうや おうちで がんばる ことを かこう

「入学する前はどつだったかな」等、幼児期に考えていたことについて振り返らせることが考えられます。

考えをもちにくい児童がいる時には、楽しいと感じていることやがんばりたいこと等について出し合わせ、友だちが発表した中から選ばせることが考えられます。

文字を書くことが難しい場合には、絵で表現させることも考えられます。

- ・楽しいことをしている自分の姿
- ・一年生になった自分の顔 等

また、実施時期については文字を学習してしばらく経つた6月頃に実施することも考えられます。

〔おとなからの めっせえじ〕

はじめての大人からのメッセージです。先生や保護者の方との対話的な関わりを大切にしましょう。

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。

実施時期 7月頃

学校でがんばったこと
(学しゅう)

(生かつ)

学校生活の場面を絵や写真で見せたり、「生活のきまりについてはどうかな」と振り返らせたり等、具体的な例を示すことが考えられます。

おうちでがんばったこと(お手つだい・ならいごと など)

配慮が必要な児童がいる場合には「学校以外でがんばったこと」等の問いかけも必要になってきます。

| 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】

持ち帰らせて保護者の方にメッセージをもらう時には、紛失を防ぐために長期休業に入る前に提出させることも考えられます。

1年生2学きをふりかえって

実施時期 12月頃

かいた日 月 日 よう日

2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)

「分からないことは質問したかな」「友だちと仲良くできたかな」等、具体的な例を示すことが考えられます。

(生かつ)

考えをもちにくい児童がいる時には、児童同士に勉強や生活でがんばっていることを伝え合わせることが考えられます。

おうちでがんばったこと（おてつだい・ならいごとなど）

配慮が必要な児童がいる場合には「学校以外でがんばったこと」等の問いかけも必要になってきます。

| 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】

持ち帰らせて保護者の方にメッセージをもらう時には、紛失を防ぐために長期休業に入る前に提出させることも考えられます。

1年生のわたしをふりかえって

かいた日 月 日 曜日

実施時期 3月頃

じぶんのがんばりをみつけよう



学校でがんばったこと

入学式や運動会等行事の写真や動画を見せて視覚的に振り返ることが考えられます。

おうちでがんばったこと（お手つだい・ならいごとなど）



| 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。

ひと、もの、ことのように、幅広い視点で振り返ることが考えられます。



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〕
次年度につながる大人からのメッセージです。先生や保護者の方との対話的な関わりを大切にしましょう。

4年生のわたし

記入日 月 日

実施時期 4月～5月頃

♪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

友だち同士で、お互いのよさ等について出し合い、その中から決めることも考えられます。

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

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)

(生活)

(学級みんなのために)

(お手つだい・習い事など)

3年生の時を振り返り、「知りたいことがある時、自分から進んで調べていたかな」「自分の気持ちを、友だちに分かりやすく伝えていたかな」等、具体的な例を示すとともに、書かせる前に互いの考えを伝え合い、考えを広げることが考えられます。

〔大人からのメッセージ〕

持ち帰らせて保護者の方にメッセージをもらう時には、紛失を防ぐために確実に提出させましょう。

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。

実施時期 7月頃

学校でがんばったこと

(学習)

(生活)

(学級のみみんなのために)

(お手伝い・習いごとなど)

考えをもちにくい児童がいる時には、児童同士に学習や生活でがんばっていることを互いに伝え合うなどして気付かせることが考えられます。

学級の目標と関連させて考えさせることが考えられます。

配慮が必要な児童がいる場合には「学校以外でがんばったこと」等の問いかけも必要になってきます。

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〕

持ち帰らせて保護者の方にメッセージをもらう時には、紛失を防ぐために長期休業に入る前に提出させることも考えられます。

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。

実施時期 12月頃

学校でがんばったこと

(学習)

「外国語活動ではどうかな」「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な」等、具体的な例を示すことが考えられます。

(生活)

(学級のみみんなのために)

(お手伝い・習いごとなど)

過去の記述を振り返って、自分のがんばりが継続または発展できているかどうかを確かめることも大切です。

| 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〕

持ち帰らせて保護者の方にメッセージをもらう時には、紛失を防ぐために長期休業に入る前に提出させることも考えられます。

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

実施時期 3月頃

(学習)

キャリア・ノート以外の各教科や行事等で使ったワークシートや連絡帳の日記等を見て振り返ることが考えられま

(生活)

(学級)

過去の記述を振り返って、自分のがんばりが継続または発展できているかどうかを確かめることも大切です。

(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ところ)

総合的な学習の時間等で気付いたよさについて振り返らせることが考えられます。



| 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。 | | | |

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

総合的な学習の時間等で地域に出向いた際に出会った人や調べ学習をする時に出会った書物等について振り返らせることが考えられます。

- がんばったらどんなことが自分や友だち、学校の役に立ちそうですか？

運動会や係活動等、協力が大切になる場面を振り返り、考えさせることが考えられます。

中学年から高学年になる今

小学校3．4年生のわたしをふり返って

一番楽しかったことと、その理由を書きましょう

できるようになったことをたくさん書きましょう。



できるようになると努力したことも成長だと認めることが大切です。



たくさんがんばりました。
5年生が楽しみです

どんな5年生になりたいですか。せん言しましょう！

高学年が活動する姿の写真や映像を見せてイメージをもたせることが考えられます。



【大人からのメッセージ】

持ち帰らせて保護者の方にメッセージをもらう時には、紛失を防ぐために長期休業に入る前に提出させることも考えられます。

実施時期 4月～5月頃

5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自分の長所

決めた漢字を書写の時間に書き、決めた理由とともに掲示することが考えられます。

②好きなこと・む中になっていること・しょう来のゆめ

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）

そのためにすること

卒業生にメッセージ等を送っている場合は、自分たちがおくれたメッセージについて振り返り、期待される高学年の姿について考えさせることが考えられます。

（生活）

（学級）

児童会や行事等で新しく経験することを目標を立てる視点にすることが考えられます。

（手伝い・習い事・資格など）

⑤ ④の漢字に決めた理由を書こう

決めた漢字の意味や理由が、どの基礎的・汎用的能力にあてはまるかを確認することも大切です。



〔大人からのメッセージ〕

持ち帰らせて保護者の方にメッセージをもらう時には、紛失を防ぐために確実に提出させましょう。

④こんな高学年になりたい！ 決意を漢字一文字で表すと

5年生1学期をふり返って

実施時期 7月頃

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) | 学年始めに決めた決意の字と決めた理由について振り返ることが大切です。 |
| (生活) | より分化した考え方ができたり、自分のことを客観的に捉えることができるようになる時期であるため、様々な場面を想起させ、自分と対話する時間を十分に取ることが考えられます。 |
| (学級) | |
| (手伝い・習い事・資格など) | |
| 配慮が必要な児童がいる場合には「学校以外でがんばったこと」等の問いかけも必要になってきます。 | |

| 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。 | ①～⑦の質問が基礎的・汎用的能力と関連していることに着目させ、どの程度努力できているかを確認させることが考えられます。その上で目標を継続するか、修正するかを検討することが考えられます。 | | | |
| 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〕

持ち帰らせて保護者の方にメッセージをもらう時には、紛失を防ぐために長期休業に入る前に提出させることも考えられます。

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。

実施時期 12月頃

学校でがんばったこと

(学習)

学年始めに決めた決意の字と決めた理由について振り返ることが大切です。

(生活)

発達の段階上、肯定的な意識がもてない児童もいることも考えられるため、リフレーミング等で児童の考えを肯定的に受けとめる雰囲気作りも大切になってきます。

(学級)

(手伝い・習い事・資格など)

配慮が必要な児童がいる場合には「学校以外でがんばったこと」等の問いかけも必要になってきます。

| 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。 | | | | |

①～⑦の質問が基礎的・汎用的能力と関連していることに着目させ、どの程度努力できているかを確認させることが考えられます。

〔大人からのメッセージ〕

持ち帰らせて保護者の方にメッセージをもらう時には、紛失を防ぐために長期休業に入る前に提出させることも考えられます。

5年生のわたしをふり返って

実施時期 3月頃

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)

「外国語科ではどうかな」「自分の考えや気持ちを、相手に分かりやすく伝えることができたかな」等、具体的な例を示し、振り返らせることが考えられます。

(学級)

(手伝い・習い事・資格など)

配慮が必要な児童がいる場合には「学校以外でがんばったこと」等の問いかけも必要になってきます。

学校や地いきの自まんでできるところ

総合的な学習の時間等で気付いたひと、もの、ことのよさについて振り返らせることが考えられます。



| 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るように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。 | | | | |

5年生の振り返りをもとに、最高学年になるに当たっての決意を漢字一文字で考えさせることが考えられます。

〔大人からのメッセージ〕

持ち帰らせて保護者の方にメッセージをもらう時には、紛失を防ぐために長期休業に入る前に提出させることも考えられます。

中学校 1 年生の私

記入日 月 日 曜日

実施時期 4月～5月頃

○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）

予め小学校時の記述内容を確認し、二者面談等の参考資料にすることが考えられます。

私の自己PR（自分のよいところ）

複数の小学校から入学することも考えられるため、節目や新しい出会いを大切にするとともに、生徒同士の対話的な活動を取り入れることが考えられます。

こんな大人になりたい（将来の夢）

そのために、付けたい力



○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 |

上記の記述や活動と関連をもたせることが考えられます。

中学校の生活や行事等について、きちんと理解させておくことが大切です。

○教師の願い、期待すること等を伝えておくことも大切です。

〔大人からのメッセージ〕

中学生になり、様々な希望や不安な気持ちをもっていることが考えられます。温かい励ましのメッセージを送りましょう。

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

実施時期 7 月頃

| | | | | |
|---|-------|---------|------------|---------|
| 目標とそのため取組について、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 | | | | |

友だちから見た肯定的な評価を生かすことが考えら

○ 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 | <p>「中学生としてはどうか」「新しく加わった教科ではどうか」等、具体的な例を示すことが考えられます。</p> |
| 生活面で 中学校生活で新たに発見した自分のよさを伸ばすことやがんばりを継続していくことの大切さについても気付かせましょう。 | 今後は | |
| 家庭や地域 | 今後は | |
| その他（習い事・資格取得など）で | 今後は | |
| | | <p>学期はじめの目標と今の自分を照らし合わせて目標を修正するべきか、継続するべきかを検討することが考えられます。</p> |

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〕

持ち帰らせて保護者の方にメッセージをもらう時には、紛失を防ぐために長期休業に入る前に提出させることも考えられます。

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

実施時期 1 2 月頃

| 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 | | | | |

友だちから見た肯定的な評価を生かすことが考えられます。

○ 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 | 今後は |
| その他（習い事・資格取得など）で | 今後は |

反省点だけでなく、中学校生活で新たに発見した自分のよさを伸ばすことやがんばりを継続していくことの大切さについても気付かせましょう。

「中学生の皆さんへ」のページを見て、どの基礎的・汎用的能力が身に付いているか確認することで、自分の成長を確かめることが考えられます。

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〕

持ち帰らせて保護者の方にメッセージをもらう時には、紛失を防ぐために長期休業に入る前に提出させることも考えられます。

中学校 1 年生の私を振り返って

記入日 月 日 曜日

実施時期 3月頃

| 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 つもり | 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 不得意なことや苦手なことでも、自ら進んで取り組もうとしたか。 | | | | |
| ⑦ 分からないことやもっと知りたいことがある時、自分から進んで資料や情報を収集しましたか。 | | | | |
| 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。 | | | | |

小学校時よりもより
細分化され、多様な
視点から自己評価
できるようになってい
ます。「中学生の皆さんへ」のページを見
て、どの基礎的・汎
用的能力が身に付
いているか確認するこ
とで、自分の成長を
確かめることが考えら
れます。

○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 | <p>反省点だけでなく、中学校生活で新たに発見した自分のよさを伸ばすことやがんばりを継続していくことの大切さについても気付かせましょう。</p> |
| 生活面で | |
| 家庭や地域で | |
| その他（習い事・資格取得）などで | |
| <p>所属する委員会名や部活動名、役割等を記入させることも考えられます。</p> | |

○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 |
|-----------|----|

○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） |
| <p>端末を使って、行事や卒業式等の先輩の姿を映像などで見ながら目指す姿について考えることが考えられます。</p> | |
| 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 |
| <p>生徒同士で考えを交流し考えを広げたり、深めたりする時間を取ることが考えられます。</p> | <p>前項の「自分の気持ちや行動に一番近いところに○を付けよう」等を参考にすることが考えられます。</p> |

○中学校2年生になる自分への応援メッセージ

先に生徒同士で応援メッセージを書き合い、それをもとに自分へのメッセージを書くことも考えられます。



【大人からのメッセージ】

持ち帰らせて保護者の方にメッセージをもらう時には、紛失を防ぐために長期休業に入る前に提出させることも考えられます。

中学校 2 年生の私

記入日 月 日 曜日

実施時期 4月～5月頃

○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

クラスがえにより、環境の変化に不安を感じる生徒がいることが考えられます。新しい出会いを大切にするとともに、自己紹介に活用する等、生徒同士の対話的な活動を取り入れることが考えられます。

こんな大人になりたい（将来の夢）

そのために、付けたい力



○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

上記の記述や活動と関連をもたせることが考えられます。

そのために

新入生が入学し、上級生になったこと等を目標設定の視点にすることが考えられます。

生活面の目標

そのために

家庭・地域での目標

そのために

教師の願い、期待すること等を伝えておくことも大切です。

その他（習い事・資格取得など）の目標

そのために

〔大人からのメッセージ〕

持ち帰らせて保護者の方にメッセージをもらう時には、紛失を防ぐために確実に提出させましょう。

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

実施時期 7月頃

| 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 | | | | |

友だちから見た肯定的な評価を生かすことが考えら

○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 | <p>「入学したての自分と比べたらどうか」「うまくいなくても、そのために努力したことな何かな」等、問いかけることが考えられます。</p> |
| 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 | |

自意識と客観的事実との違いに悩む時期でもあるので反省点だけでなく、中学校生活で新たに発見した自分のよさを伸ばすことやがんばりを継続していくことの大切さについても気付かせましょう。

学年はじめの目標と今の自分を照らし合わせて目標を修正するべきか、継続するべきかを検討することが考えられます。

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〕

持ち帰らせて保護者の方にメッセージをもらう時には、紛失を防ぐために長期休業に入る前に提出させることも考えられます。

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

実施時期 12月頃

| 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 | | | | |

友だちから見た肯定的な評価を生かすことも考えられます。

○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 |

自意識と客観的事実との違いに悩む時期でもあるので反省点だけでなく、中学校生活で新たに発見した自分のよさを伸ばすことやがんばりを継続していくことの大切さについても気付かせましょう。

「1学期の自分と比べたらどうか」「うまくいなくても、そのために努力したことな何か」等、問いかけることが考えられます。

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〕

持ち帰らせて保護者の方にメッセージをもらう時には、紛失を防ぐために長期休業に入る前に提出させることも考えられます。

職場体験学習に向けて

記入日 月 日 曜日

職場体験の準備をしよう。



- 先輩から聞いた話などから、職場体験に興味をもったことを書こう

- 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

○ I T A 仕事発見・夢発見動画（令和4年3月配付）を用いて体験する意義や見通しをもたせることが考えられます。

- 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 農業・漁業・林業・酪農等 | |

基礎的・汎用的能力がどの程度身に付いているのか、自分の過去の記述や大人からのメッセージ等を振り返ることが考えられます。

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〕

希望する職種を体験できるわけではありません。社会的・職業的自立のためにどんな力がどの程度身に付いているかを確認する場であることを伝えることが大切です。

働くことについて考えよう

記入日 月 日 曜日



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（

体験したことをもとに「働くことについて考える時間」をもつことを事前に伝えておく必要があります。

○ 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

各学校で作成している「職場体験のしおり」等の記述を生かすことが考えられます。

○ 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 |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

選んだ理由を書こう

生徒にとって一番身近な働く人である「先生」の考えを伝えることも考えられます。

○ 自分は何のために働くのか、考えていることを書こう

メッセージ]

○ 友だちと働くことについて話をして、考えたことを書こう

ふるさとに生きる人から学ぼう

記入日 月 日 曜日

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
- 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
- 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

配慮を必要とする生徒がいることも考えられるので、「身の回りにいる人」について考えさせることも考えられます。

- 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



仕事のやりがいだけでなく、苦労や悩み等乗り越えながら働いている気概についても気付かせることが大切です。

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、テレビなどで見付けた人)



- 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

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

憧れを人の生き方等にふさわしい四字熟語を選び、その意味をもとに考えさせることも考えられます。

- 頑張ったら地域や社会のためにどのように役立ちそうですか？

| |
|--|
| |
|--|

1月実施の場合は、書き初めとして四字熟語を書かせることも考えられます。

〔大人からのメッセージ〕

持ち帰らせて保護者の方にメッセージをもらう時には、紛失を防ぐために長期休業に入る前に提出させることも考えられます。

中学校2年生の私を振り返って

記入日 月 日 曜日

実施時期 3月頃

| 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 不得意なことや苦手なことでも、自ら進んで取り組もうとしたか。 | | | | |
| ⑦ 分からないことやもっと知りたいことがある時、自分から進んで資料や情報を収集しましたか。 | | | | |
| 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。 | | | | |

小学校時よりもより細分化され、多様な視点から自己評価できるようになっています。「中学生の皆さんへ」のページを見て、どの基礎的・汎用的能力が身に付いているか確認することで、自分の成長を確かめることが考えられます。

○この1年間で振り返って、頑張ったことを書こう

| | |
|--|--|
| 学習面で | <p>自意識と客観的事実との違いに悩む時期でもあるので反省点だけでなく、中学校生活で新たに発見した自分のよさを伸ばすことやがんばりを継続していくことの大切さについても気付かせましょう。</p> |
| 生活面で | |
| 家庭や地域で | |
| その他（習い事・資格取得）などで | |
| <p>所属する委員会名や部活動名、役職等を記入させることも考えられます。</p> | |

○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 |
|-----------|----|

○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） |
| <p>生徒がよく知る30歳の著名人について、その人の人柄や功績、そのために苦労したことや努力したこと等を紹介し、より肯定的に考える筋道を示すことも考えられます。</p> | |
| 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 |
| <p>生徒同士で考えを交流し考えを広げたり、深めたりする時間を取ることが考えられます。</p> | <p>前項の「自分の気持ちや行動に一番近いところに○を付けよう」等を参考にすることが考えられます。</p> |

○3年生になる自分への応援メッセージ

| |
|---|
| <p>自分に対してメッセージを書くのを恥ずかしいと思う生徒がいることが考えられます。先に生徒同士に応援メッセージを書かせ、それをもとに自分へのメッセージを書かせることも考えられます。</p> |
|---|



〔大人からのメッセージ〕

来年度は、最上級生になること等、責任ある立場になることを伝えるとともに、義務教育の最終年であり、大きな節目を迎えること等も伝え、意欲を高めることが考えられます。

中学校3年生の私

記入日 月 日 曜日

実施時期 4月～5月頃

○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） | |
| 私の自己PR（自分のよいところ） | 関心があることや頑張っていること等、自分の小学校からの記述を振り返るとともに友達同士で成長を確かめ合うことが考えられます。 |



| | |
|------------------|-------------|
| こんな大人になりたい（将来の夢） | そのために、付けたい力 |
|------------------|-------------|

○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 |

上記の記述や活動と関連をもたせることが考えられます。

最上級生になったこと等も目標設定の視点にすることが考えられます。

教師の願い、期待すること等を伝えておくことも大切です。

〔大人からのメッセージ〕
持ち帰らせて保護者の方にメッセージをもらう時には、紛失を防ぐために確実に提出させましょう。

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

実施時期 7月頃

| | | | | |
|---|-------|---------|------------|---------|
| 目標とそのためのお組について、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 | | | | |

友だちから見た肯定的な評価を生かすことが考えら

○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 | | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #FFF9C4;"> 自意識と客観的事実との違いに悩む時期でもあるので反省点だけでなく、中学校生活で新たに発見した自分のよさを伸ばすことやがんばりを継続していくことの大切さについても気付かせましょう。 </div> | 今後は <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #FFF9C4;"> 「去年の自分と比べたらどうか」「人と比べず自分なりに工夫したことは何か」等、問いかけることが考えられます。 </div> |
| 生活面で | | 今後は | 今後は |
| 家庭や地域 | | 今後は | 今後は |
| その他（習い事・資格取得など）で | | 今後は | 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

〔大人からのメッセージ〕

持ち帰らせて保護者の方にメッセージをもらう時には、紛失を防ぐために長期休業に入る前に提出させることも考えられます。

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

実施時期 12月頃

| | | | | |
|---|-------|---------|------------|---------|
| 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 | | | | |

友だちから見た肯定的な評価を生かすことも考えられます。

○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 |

自意識と客観的事実との違いに悩む時期でもあるので反省点だけでなく、中学校生活で新たに発見した自分のよさを伸ばすことやがんばりを継続していくことの大切さについても気付かせましょう。

「今すぐにでも始められることを考えてみよう」「友だちの考えはどうか」等、問いかけることが考えられます。

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〕

進路決定の時期です。生徒は不安な気持ちになることが予想されます。温かいメッセージをおくりましょう。

希望する進路先を調べよう

記入日 月 日 曜日

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

これまでキャリア・ノートの記述で自分の興味や基礎的・汎用的能力の成長を振り返ることが考えられます。



- 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 | 大分県の特徴ある高校や企業等について情報を与えた上で調べる対象を絞らせることが考えられます。 | |
| 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 | 端末を使って高校や企業等のウェブサイトから調べることが考えられます。 | |
| 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 | 二者面談や三者面談の参考資料にすることが考えられます。 |
| 第2希望 | |
| 第3希望 | |

人とのつながりを考えよう

記入日 月 日 曜日

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

中学校最終学年の目標につなげることも考えられるため、早い時期に実施することも考えられます。

- 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

総合的な学習の時間等に出会った人について映像や自分が作成したワークシート等で振り返ることが考えられます。



- 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

これまでもいろんな人とつながり、成長をしてきたことについて触れることも大切です。

- 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。

- 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〕

○ 持ち帰らせて保護者の方にメッセージをもらう時には、紛失を防ぐために確実に提出させましょう。

卒業していく私

記入日 月 日 曜日

○実施時期 2月頃



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

小学校1年生から現在まで、自分の記述はもちろん、大人からのメッセージ等、関わってくれた方々の言葉をじっくりと振り返る時間を取りましょう。

- 3年間で、心に残ったことや感動したことを書こう

入学当初にキャリア・ノート活用の見通しや活用の意義について伝えておくことも大切です。

- 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

つらかった時期の振り返りが予想されま
す。前向きになれる
ような対話的で温か
な関わりを大切にし
ましょう。

- 18歳になった時、どんな自分になっていたいかを書こう

- 今後、挑戦したいことを書こう

18歳の私へ～義務教育9年間を終える私より～

○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

目標を決めて、頑張りを継続したり、発展させたりしてきた軌跡を振り返らせる時間を十分に保障しましょう。

自分への手紙を書くのが恥ずかしいと感じる生徒が予想されます。18歳とはどのような年齢かについて話をしたり、教師の18歳時のエピソード等について語り、教師自身が自己開示したりする等が考えられます。

はじめての人生の岐路を目前に、希望や不安が入り交じった気持ちになっていることも考えられます。温かいエールの言葉をおくりましょう。

〔大人からのメッセージ〕

キャリア・ノートは、高等学校でも二者面談の資料として、中学校生活を振り返る時の資料として引き続き活用するため、自宅で大切に保管しなければならないことを伝えましょう。

