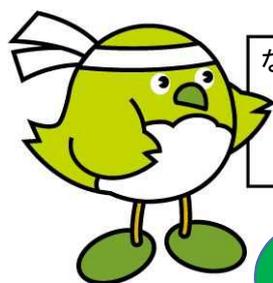


未来をえがく キャリア・ノート！



(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



「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ねんせいわたし	3～6
□ 2年生わたし	7～11
● 3・4年生のみなさんへ	12
□ 3年生わたし	13～16
□ 4年生わたし	17～21
● 5・6年生のみなさんへ	22
□ 5年生わたし	23～26
□ 6年生わたし	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	

「きゃりあ・のうと」の しょうかい



「きゃりあ・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。

「きゃりあ・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。

「きゃりあ・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。

「きゃりあ・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。



にゅうがくしき



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



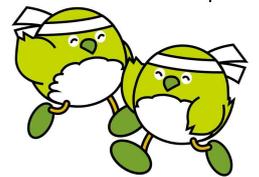
あたらしい
がくねんに!

「きやりあ・のうと」に みなさんの がんばりを きろくしていきます!

しょうがっこうで がんばって ほしい こと

【ともだちと なかよく する こと】

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】

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】

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】

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

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つて がっこうや おうちで がんばる ことを かこう

A large, empty, rounded rectangular box with a dashed border, intended for writing a message or drawing.

〔おとなからの めっせえじ〕

1年生 1学期を ふりかえって

かいた日 月 日 よう日

1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 (お手つだい・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〕

1年生2学きをふりかえって

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)

(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〕

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



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。



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〕

2年生のわたし

かいた日 月 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

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)

(生かつのこと)

(みんなのためにがんばりたいこと)

(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]

2年生 1学きをふりかえって

書いた日 月 日 曜日

1学き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・ならいごとなど)

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。			
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〕

2年生 2学きをふりかえって

書いた日 月 日 曜日

2学き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〕

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)

(生活のこと)

(みんなのためにがんばったこと)

(お家でのお手伝い・ならいごとなど)

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。	*	*	*
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。	*	*	*
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。			

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

--	--

- がんばったらどんなことが自分や友だちのためにやく立ちそうですか？

--

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

--



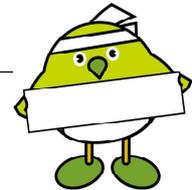
- できるようになったことをたくさん書きましょう

--

たくさんがんばりました。
3年生が楽しみですね

- どんな3年生になりたいですか。せん言しましょう！

--



〔おとなからのメッセージ〕

--

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>○ 自分の気持ち、友だちに分かりやすくつたえること</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>○ 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>○ 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>

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



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！

(学しゅう)

(生活)

(学きゅうのみんなのために)

(お手つだい・ならいごとなど)

[大人からのメッセージ]

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)
(生活)
(学級みんなのために)
(お手つだい・習いごと)

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〕

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〕

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)

(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]

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

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)

[大人からのメッセージ]

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)
(生活)
(学級みんなのために)
(お手伝い・習いごとなど)

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〕

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〕

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)

(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 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

--	--

- 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？

--

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。

--



たくさんがんばりました。
5年生が楽しみです

--

〔大人からのメッセージ〕

--

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ばし、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！

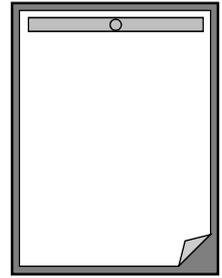
高学年で がんばってほしいこと

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	<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
<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	<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

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

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）

	そのためにすること
(学習)	
(生活)	
(学級)	
(手伝い・習い事・資格など)	

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 ④の漢字に決めた理由を書こう



[大人からのメッセージ]

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)
(生活)
(学級)
(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〕

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]

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)

(学級)

(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]

6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

自分の似顔絵をかこう!

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)



(生活)



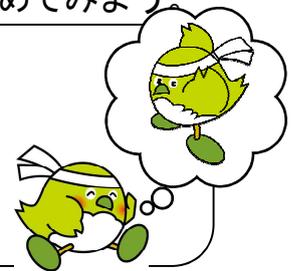
(学級)



(手伝い・習い事・資格など)



⑤今年で小学校生活は最後です。 になりたい自分についてまとめてみよう



〔大人からのメッセージ〕

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)
(生活)
(学級)
(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〕

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〕

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

- 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そうですか

[大人からのメッセージ]

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。				

自分を知ろう！

自分の将来や、これからのことについて考えてみよう。

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。

- 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。

〔保護者の方から〕

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、色ん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。

そして、この「キャリア・ノート」で、中学校生活を振り返ったり見通したりしながら、学びの軌跡を記録し、積み重ねていくことが、みなさんの今後の人生をつくっていくための「道しるべ」になることを願っています。

中学校 1 年生の私

記入日 月 日 曜日

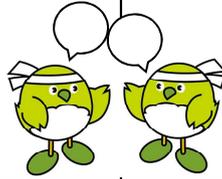
○今の自分を見つめて

今の自分（自分の好きなこと・もの、得意なこと、頑張っていることなど）

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



○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

[大人からのメッセージ]

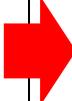
中学校 1 年生 1 学期を振り返ろう

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				
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 
家庭や地域で	今後は 
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

〔大人からのメッセージ〕

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
家庭や地域で	今後は
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〕

なぜ、私たちは学ぶのだろう

記入日 月 日 曜日

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）

(3) 行事（文化祭・運動会・体験学習など）

(4) その他（家庭や地域など）

- 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	
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



[大人からのメッセージ]

将来の自分を見つめよう

記入日 月 日 曜日

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、興味を持った理由やきっかけは何ですか

- 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	え ば	ど ち ら か と い	B に近い	え ば	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	

[大人からのメッセージ]

人とのつながりを考えよう

記入日 月 日 曜日

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。

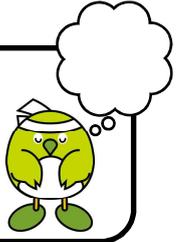
- 家族の大切さについて考えさせられた出来事を書こう
支えられていること、助けられていること、感謝していることなど

- 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



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

- 頑張ったら地域の文化や産業などの発展ためにどのように役立ちそうですか

[大人からのメッセージ]

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 も	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。				

○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
-----------	----

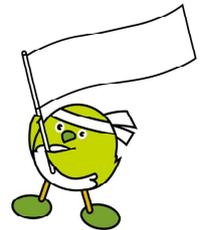


○卒業する時の自分（15歳の私）を想像しよう

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

--



[大人からのメッセージ]

--

中学校 2 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

〔大人からのメッセージ〕

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				
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
家庭や地域で	今後は
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

〔大人からのメッセージ〕

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
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

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

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、職場体験で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

- 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 農業・漁業・林業・酪農等	

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（ ）

○ 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・探求的な仕事をしたい
- 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】

○ 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
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



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

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

- 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？

[大人からのメッセージ]

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 も	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。				

○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
-----------	----

○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

--



〔大人からのメッセージ〕

--

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）	
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
------------------	-------------

○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

[大人からのメッセージ]

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				
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 
家庭や地域で	今後は 
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

[大人からのメッセージ]

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 
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 

2学期を振り返って、新しく発見したこと、気付いたこと

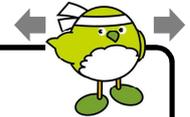
〔大人からのメッセージ〕

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。

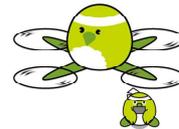
- 進路を選ぶとき、どんな点を重視し、何をしたい（学びたい）のかを書こう



- 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



- 友だちや家族と意見交換をして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。

[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	

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

- 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。

- 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]

卒業していく私

記入日 月 日 曜日

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

- 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、どんな自分になっていきたいかを書こう

- 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

Handwriting practice area with 20 horizontal dashed lines for writing.



[大人からのメッセージ]



() <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	