
みらいのジブンの設計図 〈ジャンプ編〉

Tips for Teachers

『みらいのジブンの設計図』は高等学校や中等教育学校（後期課程）などで展開されるキャリア教育のために開発・制作された教材で、本書はそれを活用する先生のための Tips（サポートガイド、教師用マニュアル）です。『みらいのジブンの設計図』のポイントは次のとおりです。

- ①生徒が自分の未来・将来のことを主体的に考え、型にはまったキャリア教育にならないように配慮しています。
- ②「もっともらしい答え」を求めず、進路に関して多様なルートがあることを示し、自分の進路を探究しようとする意欲・態度の形成を促します。
- ③自学自習であっても生徒が最後まで飽きずに取り組むことができるよう、紙面構成ではイラストや色使いなどビジュアル面を工夫しています。

できること・やるべきことを整理する「スタート編」は主に高校1年生での使用を、未来に向けて具体的な準備を進める「ジャンプ編」は主に高校2～3年生での使用を想定しています。ただし、生徒の発達段階に合わせて使用時期を柔軟に変えてお使いください。なお、「スタート編」→「ジャンプ編」のように段階的に活用することで、より充実したキャリア教育につながると考えています。

<基本的な使い方>

先生自身が生徒と一緒に取り組むような感覚で展開することを想定していますが、生徒に自習させても必要な情報はまとめられています。なお、1テーマあたり約1時間での授業展開を想定しています。

基本コース ようこそ、プロローグ、エピローグは生徒に自宅などで自習させ、テーマ1～5を授業として展開し、5時間分の授業として実践する。

活用コース プロローグ（「ようこそ」も含めて実施）、テーマ1～5、エピローグそれぞれを授業で展開し、7時間分の授業として実践する。

自習コース 夏休みなどを利用し、生徒のペースですべて自習によって行う。

上記の3つのコースを想定していますが、1時間で終わらなければ残りを自習させたり、いくつかのテーマを自習させたりするなど自由に活用できます。授業で展開する場合は、生徒が書き込んだことや考えたことをクラス内で共有すること（Tips では **SHARE** で表示）を主な活動とし、生徒自身の力で未来や将来を考えていくことを大切にしています。さらに、よりワークを展開することができるように、本書にはテーマごとに7種類のワークシートを用意しましたので、必要に応じてご利用ください。本体と同じワークを再録したものについては、**[本体と同じワーク]** のように表記しています。

『みらいのジブンの設計図 〈ジャンプ編〉』へようこそ

i ページは、全体の流れをつかむための導入となります。ii ページには、今の自分の気持ちを確認してもらうワークを設けています。ここで扱っている12項目の質問は、「基礎的・汎用的能力」と関連させたものになっています。Aは人間関係形成・社会形成能力、Bは自己理解・自己管理能力、Cは課題対応能力、Dはキャリアプランニング能力のことです。

【授業展開の Tips】

A～Dの得点範囲はそれぞれ3～12点となります。A～Dのなかで1つでも12点があった人、1つでも10点以上があった人などのように生徒に手を挙げさせ、クラス内の得点の様子を共有 **SHARE** するとよいでしょう。また、最後のエピローグにまったく同じワークを用意しています。すべて記入させておくと、取り組む前と取り組んだ後での進路に対する意識の変化を比較できます。

プロローグ 社会はこれからどうなっていく？

[ねらい]

プロローグでは、社会の変化に対して目を向け、実際に変化を感じ取ってもらうことが大きなねらいです。現在の世界や常識は、今後も変化していき、生徒たちが社会人になる頃はさらに変化しているということを実感してもらいたいと思っています。変化していくということは、未来・将来の社会をこれから自由につくっていくことができ、またそのチャンスを生徒たち自身もっている、ということを感じ取ってもらいたいと考えています。

[学習指導要領との対応] ※ホームルーム活動の内容で「(3) 学業と進路」に示されている項目（アミカケが高い関連）

ア	イ	ウ	エ	オ	カ
学ぶことの意義の理解	主体的な学習態度の確立	教科・科目の適切な選択	進路適性の理解	望ましい勤労観・職業観の確立	主体的な進路の選択決定
働くことの意義の理解	学校図書館の利用		進路情報の活用		将来設計

[可能であれば用意したいもの] 特になし

[授業展開の Tips]

<p>＊いつ流行した？ いつ登場した？ (1 ページ)</p> <p>12 項目について登場した年を予想させるワークですが、具体的な年の予想が難しければ、1980 年代のように年代だけを記入させたり、古い順に順位をつけさせたりするだけでもよいでしょう。</p>
<p>＊流行からみる時代の変化 (2～3 ページ)</p> <p>1 ページの答え合わせをしながら読むように指示してください。正解した個数ごとに手を挙げさせるのもよいでしょう。中央のイラストは、右側の出来事からランダムに選んだものです。先生自身が経験して知っていることがあれば、当時のことを現在の変化と合わせてどんどん語ってください。</p>
<p>＊10 代のときには思いもなかった変化①——職業生活編 (4 ページ)</p> <p>実際に行ったアンケートのなかから、「職業生活」に関する結果をまとめたものです。第 1 位の「予想もしない仕事に就いた」に関しては、18 歳のときになりたいと考えていた職業に現在就いている人はわずか 2% というアメリカの調査結果があります (47 ページで紹介)。</p>
<p>＊時代の変化を読み解くキーワード① (5 ページ)</p> <p>経済社会の発展に伴って、第 1 次産業から第 2 次産業、第 2 次産業から第 3 次産業へ就業人口の比率がシフトしていくことは「ペティ・クラークの法則」とよばれています。「考えてみよう！」で記入したことを発表させ、クラス内で共有 SHARE するとよいでしょう。</p>
<p>＊10 代のときには思いもなかった変化②——社会編 (6 ページ)</p> <p>社会の大きな変化についてみてきたので、「考えてみよう！」では生徒自身が身近で感じられるような変化をとりあげ、その変化を確認するワークを設けています。</p>
<p>＊時代の変化を読み解くキーワード② (7 ページ)</p> <p>変化のスピードが速くなっていることを紹介しているのが上部です。下部では、日本の人口変動に関するデータを紹介しています。人口変動に関するデータは、国立社会保障・人口問題研究所の Web サイトにいろいろな情報が掲載されているので参考にしてください。</p>
<p>＊未来の社会を描いてみよう (8 ページ)</p> <p>未来を予想することのおもしろさを実感させてください。「考えてみよう！」のそれぞれの回答を発表させ、クラス内で共有 SHARE するとよいでしょう。</p>

[ワークシート] プロローグ全体で使用可能なものを右に用意しました。コピーしてお使いください。

[評価の観点] ※基礎的・汎用的能力との関連から

- 人間関係形成・社会形成能力 4 ページや 6 ページで示したアンケートの結果について、自分の考えを深めるための参考意見として受け止めることができたか。
- 自己理解・自己管理能力 さまざまな変化に対して前向きに考えたり、変化を楽しんだりするような態度を養うことができたか。また、6 ページの「考えてみよう！」で自分自身の変化をとらえることができたか。
- 課題対応能力 1 ページのワークについて自分の考えを記入し、その考えと 2～3 ページの解説を照合しながら理解しようとしたか。
- キャリアプランニング能力 将来の変化についてイメージすることができ、さらに自分のキャリアについても柔軟に考えようとすることができたか。

プロローグ 社会はこれからどうなっていく？

＊いつ流行した？ いつ登場した？

1 ページのワークに取り組み、正解を 2～3 ページで確認してください。予想と実際の年が違っていてもいちばん驚いたものを書き出してください。また、驚いた理由も書いてみましょう。

驚いたもの	
理由	

＊10代のときには思いもなかった変化①——職業生活編

高校生になって大きく変化したと思う「学校生活」に関すること（例：給食から弁当になった）を書いてみましょう。6 ページの「考えてみよう！」の学校編も参考にしてください。

＊10代のときには思いもなかった変化②——社会編

高校生になって大きく変化したと思う「学校以外の日常生活」に関すること（例：スマホを使うようになった）を書いてみましょう。6 ページの「考えてみよう！」の日常編も参考にしてください。

＊未来の社会を描いてみよう [本体と同じワーク]

8 ページの「考えてみよう！」に取り組み、下記にも書いてみましょう。

〈10年後の学校〉

なくなっているもの	新たに存在しているもの
-----------	-------------

〈10年後の社会〉

なくなっているもの	新たに存在しているもの
-----------	-------------

テーマ1 自分がやる気になる学びとは

【ねらい】

テーマ1では、何のために勉強しているのかわからないという不満・不安をもちやすいような生徒を含め、主体的に学びに取り組むような内発的動機づけをより高めることが大きなねらいです。教室以外にある学びとして図書館とインターネットをとりあげ、学びの内容に関しては専門学校の分野と学問分野の広がりを紹介することで、生徒に学びの意味を少しでも感じ取ってもらいたいと願っています。また、学校での学びだけではなく、大人の学びの特徴についても紹介します。

【学習指導要領との対応】 ※ホームルーム活動の内容で「(3) 学業と進路」に示されている項目（アミカケが高い関連）

ア	イ	ウ	エ	オ	カ
学ぶことの意義の理解	主体的な学習態度の確立	教科・科目の適切な選択	進路適性の理解	望ましい勤労観・職業観の確立	主体的な進路の選択決定
働くことの意義の理解	学校図書館の利用		進路情報の活用		将来設計

【可能であれば用意したいもの】 インターネットが利用できる環境（パソコン、スマートフォンなど）

【授業展開の Tips】

<p>✳️興味があること・めざしたいことのために学ぶなら（9 ページ）</p> <p>「興味があること」や「めざしたいこと」がなかなか思い浮かばない生徒に対しては、ヒントとして音楽・マンガ・テレビ番組・ゲーム・ファッションなどのキーワードを出して考えさせるようにしてください。グループでのワークにしてもよいでしょう。</p>
<p>✳️図書館で学びを深める（10 ページ）</p> <p>図書館の分類方法を知ることは、学問や仕事の世界についての理解を深めることにもつながります。入学時のオリエンテーションのほか、進路を考える時期にも分類方法を紹介すると効果的でしょう。</p>
<p>✳️インターネットで学びを深める（11 ページ）</p> <p>インターネットの検索方法をあらためて紹介すると、検索スキルのアップにつながります。実際に検索をしたり、NHK 高校講座の Web サイトを閲覧したりできるとよいでしょう。</p>
<p>✳️学校の勉強とは異なるチャレンジ（12 ページ）</p> <p>先生が保有する資格・免許について、取得方法や取得の大変さなどをぜひ紹介してください。「考えてみよう！」で書き出した資格・免許を発表させてクラス内で共有 SHARE したり、資格・免許の人気投票をしたりする展開があってもよいでしょう。</p>
<p>✳️高校卒業後も学校で学ぶ①——専門スキル習得編（13 ページ）</p> <p>大学進学が大半を占めるような学校でも、大学に進学しながら資格取得などのためにダブルスクールとして専門学校に通うこともあるため、専門学校のメリットやデメリットを紹介することは大切です。</p>
<p>✳️高校卒業後も学校で学ぶ②——学問ジャンル編（14～15 ページ）</p> <p>文系・理系という区分だけではとらえにくい分野があることを伝えてください。14 ページでは人文科学・社会科学・自然科学という3つの区分を紹介し、15 ページではその区分に関連させながら代表的な学問を紹介しています。なお、適性検査の利用も有効でしょう。</p>
<p>✳️大人の学び（16 ページ）</p> <p>子どもを教育の対象としてとらえた「ベタゴジー」に対応する概念として、成人の教育についてノールズが体系化したものを「アンドラゴジー」といいます。社会人基礎力の3つの能力として書き込んだものをクラス内で共有 SHARE するとよいでしょう。</p>

【ワークシート】 テーマ1 全体で使用可能なものを右に用意しました。コピーしてお使いください。

【評価の観点】 ※基礎的・汎用的能力との関連から

- 人間関係形成・社会形成能力 16 ページの社会人基礎力に関するワークについて、自分自身が社会を形成していくという態度で取り組むことができたか。
- 自己理解・自己管理能力 9 ページのワークについて、自分の興味や関心をもとに、知りたいことや学びたいことを積極的に考えることができたか。
- 課題対応能力 10 ページで紹介する図書館の利用方法、11 ページで紹介するインターネットの検索方法について、自分自身のできる範囲で実際に試すことができたか。
- キャリアプランニング能力 進学するかどうかは別としても、学ぶことの意義を理解し、上級学校で学ぶことになった場合を想定してワークなどに取り組むことができたか。

テーマ1 自分がやる気になる学びとは

＊興味があること・めざしたいことのために学ぶなら

9 ページのワークに取り組むために、まずは「興味があること」「めざしたいこと」を、実現できるかどうかは関係なく、とにかくたくさん書いてみましょう。

＊学校の勉強とは異なるチャレンジ [本体と同じワーク]

12 ページの「考えてみよう！」に取り組む、知っている免許・資格・検定を書いてみましょう。

＊高校卒業後も学校で学ぶ①——専門スキル習得編

13 ページで紹介した専門学校で学べる分野から、興味があるもののベスト3を書き出してみましょう。

第1位	
第2位	
第3位	

＊高校卒業後も学校で学ぶ②——学問ジャンル編

15 ページで紹介した学問分野の系統から、興味があるもののベスト3を書き出してみましょう。

第1位	
第2位	
第3位	

＊大人の学び

16 ページで紹介した社会人基礎力の3つの能力について、現在の自分の高さがどれくらいであるかを考え、「低い」から「高い」までの5段階でチェックし、あてはまる数字を○で囲みましょう。

	←低い				高い→
前に踏み出す力 (アクション)	1	2	3	4	5
考え抜く力 (シンキング)	1	2	3	4	5
チームで働く力 (チームワーク)	1	2	3	4	5

テーマ2 自分に合った働き方

【ねらい】

テーマ2では、多様な働き方があることを紹介し、自分に合った働き方を考えるヒントを提供することが大きなねらいです。働き方としては、スタイル（外見）、組織、環境、業種、職種といった観点から、高校生にもわかりやすい表現を使って解説しています。いろいろな観点から紹介することにより、自分が働く姿を少しでも具体的にイメージできるようになってほしいと考えています。高校卒業後すぐに就職しない生徒であっても、進学後の仕事についてイメージさせるようにしてください。

【学習指導要領との対応】 ※ホームルーム活動の内容で「(3) 学業と進路」に示されている項目（アミカケが高い関連）

ア	イ	ウ	エ	オ	カ
学ぶことの意義の理解	主体的な学習態度の確立	教科・科目の適切な選択	進路適性の理解	望ましい勤労観・職業観の確立	主体的な進路の選択決定
働くことの意義の理解	学校図書館の利用		進路情報の活用		将来設計

【可能であれば用意したいもの】 インターネットが利用できる環境（パソコン、スマートフォンなど）

【授業展開の Tips】

<p>★働く人のイメージ（17ページ）</p> <p>まずは外見的特徴から職業を考えていきます。制帽をかぶることが制式化されているもので、警察官や消防士、パイロット、警備員などの制服の一部です。衛生帽は衛生管理が必要となる場面など、作業帽は機械に髪が巻き込まれないようにする場面などで使用するものです。</p>
<p>★さまざまな働くスタイル（18ページ）</p> <p>服装を中心に、労働時間・休暇なども含めていくつかの仕事を紹介しています。なお、看護婦・看護師が看護師、保母・保父が保育士などのように、職業名に性別を含めないようになってきましたが、このような公平さのことを「ポリティカル・コレクトネス」といいます。</p>
<p>★働く組織の好み（19ページ）</p> <p>★働く環境の好み（20ページ）</p> <p>「組織」では3つの視点、「環境」では4つの視点から働き方について考えていきます。それぞれの視点についてより好むほうに手を挙げさせ、好みに偏りがあるかなどをクラス内で共有 SHARE するとよいでしょう。</p>
<p>★好みの分野チェック（21ページ）</p> <p>★さまざまな業種（22ページ）</p> <p>簡単なチェック項目で5つのタイプの業種に対する好みを確認します。この分類はオリジナルのもので、それぞれのタイプの割合を確認し、クラス内で共有 SHARE するとよいでしょう。なお、5つのタイプに単純に分かれるものではなく、それぞれに広がりがあることを22ページで確認させてください。「考えてみよう！」では、インターネットを利用してよいでしょう。</p>
<p>★役割チェック（23ページ）</p> <p>★組織のなかのさまざまな職種（24ページ）</p> <p>簡単なチェック項目で3つのタイプの職種に対する好みを確認します。業種と同様、ここでの職種の分類もオリジナルのもので、それぞれのタイプの割合を確認し、クラス内で共有 SHARE するとよいでしょう。24ページでは、3つのタイプの具体的な職種（役割）を一般的な企業を例に紹介しています。いろいろな役割を担う人によって仕事成り立っていることに目を向けさせてください。</p>

【ワークシート】 テーマ2全体で使用可能なものを右に用意しました。コピーしてお使いください。

【評価の観点】 ※基礎的・汎用的能力との関連から

- 人間関係形成・社会形成能力 多様な業種・職種があることを知り、多くの人たちが協力・協働して社会を形づくっているということを理解できたか。
- 自己理解・自己管理能力 自分に合った働き方に関し、自分自身の可能性を含めた肯定的な理解に基づいて考え、自分の理想を思い描くことができたか。
- 課題対応能力 業種や職種について、わからない点があれば自分で資料や情報を集めたり、掲載されている以外の情報を集めたりすることができたか。
- キャリアプランニング能力 自分が働いている姿を具体的にイメージしながら、自分に合った業種や職種を検討することができたか。

テーマ2 自分に合った働き方

＊働く組織の好み

19 ページの「考えてみよう！」に取り組んでみましょう。ここでは、6 種類のなかから好きなものを1つ選んで✓印をつけ、その組織がもつメリット（長所）とデメリット（短所）を書いてみましょう。

選んだ組織	<input type="checkbox"/> 大きな組織 <input type="checkbox"/> 小さな組織 <input type="checkbox"/> 営利組織 <input type="checkbox"/> 非営利組織 <input type="checkbox"/> 歴史の長い会社 <input type="checkbox"/> 歴史の浅い会社
メリット (長所)	<hr/>
デメリット (短所)	<hr/>

＊働く環境の好み

20 ページの「考えてみよう！」に取り組んでみましょう。ここでは、8 種類のなかから好きなものを1つ選んで✓印をつけ、その環境がもつメリット（長所）とデメリット（短所）を書いてみましょう。

選んだ環境	<input type="checkbox"/> 制服がある環境 <input type="checkbox"/> 制服がない環境 <input type="checkbox"/> 固定勤務 <input type="checkbox"/> 交代勤務 <input type="checkbox"/> 正社員 <input type="checkbox"/> 非正規社員 <input type="checkbox"/> 組織に属する環境 <input type="checkbox"/> 組織に属さない環境
メリット (長所)	<hr/>
デメリット (短所)	<hr/>

＊好みの分野チェック

21 ページで判定されたタイプに✓印をつけ、自分に合うかどうかについて感想を書いてみましょう。

タイプ	<input type="checkbox"/> 自然 <input type="checkbox"/> ものづくり <input type="checkbox"/> 情報 <input type="checkbox"/> 土台づくり <input type="checkbox"/> おもてなし
感想	<hr/>

＊役割チェック

23 ページで判定されたタイプに✓印をつけ、自分に合うかどうかについて感想を書いてみましょう。

タイプ	<input type="checkbox"/> つくる <input type="checkbox"/> 伝える <input type="checkbox"/> 支える
感想	<hr/>

テーマ3 どんな進路選択があるのか

【ねらい】

テーマ3では、進学や就職という進路選択について、具体的なイメージをもってもらえることが大きなねらいです。進路選択をするうえで大切にしたいポイントは人それぞれであり、また正しい選択というのも人それぞれの考えに左右されるということを紹介しします。インタビューでとりあげた人は、生徒がイメージしにくいような進路選択をした人を中心としています。また、進路選択で悩んでいる人が役立てられるようなアイテムやアクションについても紹介しします。

【学習指導要領との対応】 ※ホームルーム活動の内容で「(3) 学業と進路」に示されている項目（アミカケが高い関連）

ア	イ	ウ	エ	オ	カ
学ぶことの意義の理解	主体的な学習態度の確立	教科・科目の適切な選択	進路適性の理解	望ましい勤労観・職業観の確立	主体的な進路の選択決定
働くことの意義の理解	学校図書館の利用		進路情報の活用		将来設計

【可能であれば用意したいもの】 特になし

【授業展開の Tips】

<p>✳️ さまざまな進路選択の可能性（25 ページ）</p> <p>ここで紹介している 8 つの選択の可能性については、26 ページ以降で紹介するインタビュー記事と関連しています。実際にそのような選択をした人たちの紹介があることを先に伝えてもよいかもしれませんが、最初に選択の可能性を判断させますが、インタビュー記事を読むことによって考えが変わることがあるかもしれません。</p> <p>26～31 ページは、高校卒業後にいろいろな進路選択をした人のインタビュー記事です。ざっと読むだけで終わりにならないように、気になった文章に下線を引かせたり、右のワークシートに感想を書かせたりしてください。感想を発表させて、クラス内で共有 SHARE するとよいでしょう。</p>
<p>✳️ 進路選択の実際①——なじみのない仕事を覚えていく（26 ページ）</p> <p>「高校→就職」というルートをたどった人のインタビュー記事です。</p>
<p>✳️ 進路選択の実際②——やりたい仕事に向かって進む（27 ページ）</p> <p>「高校→専門学校→就職→専門学校→就職」というルートをたどった人のインタビュー記事です。</p>
<p>✳️ 進路選択の実際③——浪人を経て大学に進学（28 ページ）</p> <p>「高校→浪人→大学」というルートをたどった人のインタビュー記事です。18 歳人口がピークに達した 1992 年度の浪人率は約 35% でしたが、現在は 10% 台前半です。</p>
<p>✳️ 進路選択の実際④——第一志望以外に自分の道を見つける（29 ページ）</p> <p>「高校→浪人→短大→就職」というルートをたどった人のインタビュー記事です。</p>
<p>✳️ 進路選択の実際⑤——学ぶアプローチの変遷（30 ページ）</p> <p>「高校→大学→大学→大学院→就職→大学」というルートをたどった人のインタビュー記事です。</p>
<p>✳️ 進路選択の実際⑥——働きながらやりたいことを見つける（31 ページ）</p> <p>「高校→就職→起業」というルートをたどった人のインタビュー記事です。</p>
<p>✳️ 進路選択に役立つアイテム・アクション（32 ページ）</p> <p>文部科学省のパンフレット（データが示すキャリア教育が促す「学習意欲」）では、「インターンシップは、生徒の自主性を育むだけでなく、大人社会と関わるための能力が試されるために、様々な能力が複合的に養われます」と紹介されています。</p>

【ワークシート】 テーマ3 全体で使用可能なものを右に用意しました。コピーしてお使いください。

【評価の観点】 ※基礎的・汎用的能力との関連から

- **人間関係形成・社会形成能力** いろいろな進路選択をした人の考えや立場、人生の岐路における決断の重要性、多様な生き方などを理解することができたか。
- **自己理解・自己管理能力** インタビュー記事を読み、自分が思い描く将来設計と比較したり、将来について前向きに考えたりすることができたか。
- **課題対応能力** インタビュー記事について、それぞれのポイントを押さえながら内容を的確に理解することができたか。
- **キャリアプランニング能力** インタビュー記事を読み、進路選択に関する多様性を理解し、自分自身の進路選択について主体的かつ柔軟に考えることができたか。

テーマ3 **どんな進路選択があるのか**

※さまざまな進路選択の可能性

25 ページのワークに取り組み、就職と進学に関する4つの選択の可能性から、自分が選択する可能性が最も高いと思うものを1つずつ選んでそれぞれ✓印をつけましょう。

- | | |
|---|--|
| 〈就職することになったとしたら……〉 | 〈進学することになったとしたら……〉 |
| <input type="checkbox"/> なじみのない仕事であってもチャレンジする | <input type="checkbox"/> 興味があることを学べる学校に進学する |
| <input type="checkbox"/> 好きな仕事をめざして準備をする | <input type="checkbox"/> 仕事に直結することが学べる学校に進学する |
| <input type="checkbox"/> 正社員など雇用期間の定めがない仕事をする | <input type="checkbox"/> 浪人をしてでも希望の学校に進学する |
| <input type="checkbox"/> アルバイトや派遣社員などでもかまわない | <input type="checkbox"/> 第一志望がダメだったとしても別の学校に進学する |

※進路選択の実際

26～31 ページの「進路選択の実際」に関する6種類のインタビューを読み、そのなかで気になったもの3つを選んで読んだ感想を書いてみましょう。

選んだインタビュー _____ (①～⑥までの番号を記入)

選んだインタビュー _____ (①～⑥までの番号を記入)

選んだインタビュー _____ (①～⑥までの番号を記入)

※進路選択に役立つアイテム・アクション

32 ページには9個のアイテム・アクションをあげています。ここでは進路を考える際に役立つと思うようなアイテムやアクションをほかにも考え、たくさん書いてみましょう。

テーマ4 これから直面するかもしれないトラブルとその対処方法

【ねらい】

テーマ4では、卒業後に直面するかもしれないトラブルについて紹介しています。社会へ出ることに漠然とした不安を抱えているような生徒に対し、トラブルやリスクを具体的に紹介することで、正しい対処方法を知るきっかけとし、将来に対する不安を少しでもやわらげてほしいと考えています。なお、現実を直視させるためにも、アルコール依存症や危険ドラッグなど、直面する可能性がかなり低いようなトラブルもあえてとりあげています。

【学習指導要領との対応】 ※ホームルーム活動の内容で「(3) 学業と進路」に示されている項目（アミカケが高い関連）

ア	イ	ウ	エ	オ	カ
学ぶことの意義の理解	主体的な学習態度の確立	教科・科目の適切な選択	進路適性の理解	望ましい勤労観・職業観の確立	主体的な進路の選択決定
働くことの意義の理解	学校図書館の利用		進路情報の活用		将来設計

【可能であれば用意したいもの】 特になし

【授業展開の Tips】

<p>＊トラブルに直面する可能性（33 ページ） 普通に生活していれば直面しないと思われるようなトラブルをあえてとりあげています。すべて0%となってもかまいません。いろいろなトラブルがあることを伝えるのが目的です。「考えてみよう！」で書いたものを発表させ、クラス内で共有 SHARE するとよいでしょう。ただし、将来がトラブルやリスクだらけで怖いという印象を生徒がもちすぎないような配慮を十分にしてください。</p>
<p>＊進学したときに直面するかもしれないトラブル（34～35 ページ） 33 ページほどめずらしいケースではなく、誰もが直面してしまうかもしれないような進学してからのトラブルをとりあげています。ここでは、トラブルの紹介だけでなく、対処方法についても紹介しています。ランチメイト症候群対策として、学食のテーブルに仕切りなどを設けて一人でも食べやすいように配慮した一人用席（通称：ぼっち席）を用意している学校もあるようです。</p>
<p>＊就職したときに直面するかもしれないトラブル（36～37 ページ） 33 ページほどめずらしいケースではなく、誰もが直面してしまうかもしれないような就職してからのトラブルをとりあげ、その対処方法をクイズ形式で紹介しています。就職前であるため、実感することはなかなか難しいかもしれませんが、知識として知っておくだけでもトラブルに直面したときに対処しやすくなることを伝えるとよいでしょう。</p>
<p>＊ココロに生じるかもしれないトラブル（38 ページ） ココロに関することはたいへんデリケートなものですが、3つのRなどはすぐにでも実践することができるものです。いろいろな方法を身につけておくことが大切なので、Refresh・Rest・Relax について書いたものを発表させ、クラス内で共有 SHARE するとよいでしょう。</p>
<p>＊日常生活でのトラブル①——よく考えれば避けられる編（39 ページ） 関連するような事件・事故の新聞の切り抜きなどがあれば生徒に紹介し、問題の大きさなどをクラス内で共有 SHARE するとよいでしょう。避けるための方法をクラスで話し合ってもよいでしょう。</p>
<p>＊日常生活でのトラブル②——巻き込まれてしまうかも編（40 ページ） 5つのトラブル以外でも、先生自身が経験したようなトラブルがあれば、その対処方法まで含めて紹介してください。また、自分はトラブルとは無縁だと安易に考えないように注意を促してください。</p>

【ワークシート】 テーマ4全体で使用可能なものを右に用意しました。コピーしてお使いください。

【評価の観点】 ※基礎的・汎用的能力との関連から

- 人間関係形成・社会形成能力 トラブルに直面したときに、自分のおかれた状況を受け止め、必要に応じて他者や専門機関などに協力を求めるような意識をもつことができたか。
- 自己理解・自己管理能力 ストレスをコントロールしたり、トラブルを回避・対処したりする方法について積極的に考えることができたか。
- 課題対応能力 紹介したトラブルについて、その原因を考え、自分が直面したときの対処方法を理解することができたか。
- キャリアプランニング能力 これから直面するかもしれないようなトラブルについても考慮しながら自分の将来設計を考えることができるようになったか。

テーマ4 これから直面するかもしれないトラブルとその対処方法

※進学したときに直面するかもしれないトラブル

34～35 ページで紹介した5つのトラブルについて、33 ページのように直面する可能性の高さ（％）を考え、0～100 までの数字を書いてみましょう。

飲酒の強要	ランチ	勉強とアルバイトの両立	サークル勧誘	勉強
％	％	％	％	％

※就職したときに直面するかもしれないトラブル

36 ページのワークに取り組み、選択したアルファベットを記入しましょう。そして、37 ページでよい対処方法を確認し、自分の選択が正しかった場合は○印、正しくなかった場合は×印を正答の欄に記入しましょう。さらに、関連して知りたいことについても書いてみましょう。

トラブル	選択肢	正 答	関連して知りたいこと
①			
②			
③			
④			

※ココロに生じるかもしれないトラブル

38 ページの「ココロのトラブルに関する危険信号」で紹介しているそれぞれの項目について、「まったく」から「よくある」までの5段階でチェックし、あてはまる数字を○で囲みましょう。

	←まったくない			よくある→	
眠れない	1	2	3	4	5
寝すぎてしまう	1	2	3	4	5
食欲がわかない	1	2	3	4	5
とにかく自信がない	1	2	3	4	5
一人でいたい	1	2	3	4	5
何をしても楽しくない	1	2	3	4	5
疲れやすい	1	2	3	4	5

※日常生活でのトラブル②——巻き込まれてしまうかも編

40 ページで紹介したトラブルを参考に、これまでに巻き込まれてしまったことがあるトラブルについて書いてみましょう。また、そのトラブルに対してどのように対処したのかも書いてみましょう。

テーマ5 今を生きるか、未来に備えるか

【ねらい】

テーマ5では、タイトルの今か未来のどちらが望ましいかを考えさせるわけではなく、今を生きるとは未来につながり、未来に備えることは今の生き方につながっているという関係にあることを気づかせるのがねらいです。高校のときに考えたとおりの人生を歩む人は実際には少数派かもしれませんが、将来設計が無意味なのではなく、計画があるからこそ、ある程度の進む方向を決められたり、軌道修正をしたりすることができるというのが伝えたいメッセージです。

【学習指導要領との対応】 ※ホームルーム活動の内容で「(3) 学業と進路」に示されている項目（アミカケが高い関連）

ア	イ	ウ	エ	オ	カ
学ぶことの意義の理解	主体的な学習態度の確立	教科・科目の適切な選択	進路適性の理解	望ましい勤労観・職業観の確立	主体的な進路の選択決定
働くことの意義の理解	学校図書館の利用		進路情報の活用		将来設計

【可能であれば用意したいもの】 インターネットが利用できる環境（パソコン、スマートフォンなど）

【授業展開の Tips】

<p>✳️日々の過ごし方（41 ページ）</p> <p>多くの生徒が経験するような出来事を取りあげています。それぞれの出来事によって気持ちの評価尺度を変えています。学校のある日を想定して気持ちを考えさせるようにしましょう。</p>
<p>✳️自分自身の一日の過ごし方を振り返る（42 ページ）</p> <p>書き方は、記入例のほか、43 ページにある 24 時間グラフが参考になるでしょう。学校で過ごす時間が長いことを認識させ、その過ごし方に目を向けさせるのがねらいです。</p>
<p>✳️未来のライフスタイル（43 ページ）</p> <p>社会人 5 人の 24 時間グラフとコメントを紹介しています。日中の勤務は想像しやすいため、交代制勤務や深夜勤務などを取りあげました。先生自身の 24 時間グラフを紹介してもよいでしょう。</p>
<p>✳️心配・不安の尽きない未来（44 ページ）</p> <p>心配や不安を紹介する一方で、前向きな声についても紹介しています。生徒自身が感じている心配や不安などを発表させ、クラス内で共有 SHARE するとよいでしょう。</p>
<p>✳️語り継がれるスピーチ（45 ページ）</p> <p>スピーチの動画（15 分弱）を見せるとよいでしょう（Web 上で日本語字幕付きのものも公開されています）。ジョブズの成功の裏の部分にも目を向けさせてください。</p>
<p>✳️役割から未来を設計する（46 ページ）</p> <p>役割予定表というワークは、4 つの役割に関して、自分も持っているお金・身体・ココロなどの資源（＝元気玉🍀）を、年代によってどのように配分するかをイメージさせるためのものです。それぞれの役割に割り振ることのできる元気玉🍀は、年齢段階ごとに最大 5 個としています。</p>
<p>✳️設計した未来はやってくるか（47 ページ）</p> <p>クランボルトの著書として、『その幸運は偶然ではないんです！』（ダイヤモンド社）、『一歩踏み出せば昨日と違う自分になれる！』（日本文芸社）があります。</p>
<p>✳️今の自分が大切にしたいこと（48 ページ）</p> <p>就職継続を理想的な進路としているわけではない点に注意を促してください。ワークでは、「やりたいこと」だけを重視しすぎないよう、「やれること」「やるべきこと」という視点も含めています。</p>

【ワークシート】 テーマ5 全体で使用可能なものを右に用意しました。コピーしてお使いください。

【評価の観点】 ※基礎的・汎用的能力との関連から

- 人間関係形成・社会形成能力 社会人が考える未来に対する心配や不安について、自分にも関連するかもしれないと思いながら理解することができたか。
- 自己理解・自己管理能力 一日の時間の過ごし方を見つめ直すことができたか。また、「計画された偶発性」理論に基づいて評価した 5 つのキーワードから自分自身を肯定的に理解することができたか。
- 課題対応能力 役割予定表を作成するワークの意味を把握し、将来の自分の役割について目を向けながらワークに取り組むことができたか。
- キャリアプランニング能力 多様な生き方があることを理解し、やりたいこと・やれること・やるべきことという視点から自分なりの人生設計を描くことができたか。

テーマ5 今を生きるか、未来に備えるか

＊日々の過ごし方

41 ページで紹介した多くの人が経験する 12 種類の出来事のなかから、自分の好きな出来事のベスト 3 を選んで書き出してみましょう。紹介している出来事以外で好きなものが思い浮かんだ場合は、その出来事を書いてみましょう。

第 1 位	
第 2 位	
第 3 位	

＊未来のライフスタイル

43 ページで紹介した 5 人のライフスタイルを参考にして 10 年後のあなたのライフスタイルを予想し、あてはまるものに✓印をつけましょう。また、選んだ選択肢の右側の情報も書いてみましょう。

配偶者 (結婚相手)	<input type="checkbox"/> いる	相手の年齢は？ 年下・同じ年・年上	<input type="checkbox"/> いない	予定は？ _____ 歳頃・結婚しない
子ども	<input type="checkbox"/> いる	人数は？ 1 人・2 人・3 人以上	<input type="checkbox"/> いない	予定は？ _____ 人くらい・つくらない
住んでいる 場所	<input type="checkbox"/> 国内	都道府県や市区町村は？ _____	<input type="checkbox"/> 海外	国や地域は？ _____
仕事	<input type="checkbox"/> あり	どんな仕事？ _____	<input type="checkbox"/> なし	何をしている？ _____

＊心配・不安の尽きない未来

44 ページの未来について心配や不安に感じていることのコメントを参考に、今のあなたが心配・不安に感じていることを書いてみましょう。

_____ _____ _____

＊語り継がれるスピーチ

45 ページのステイブ・ジョブズのスピーチを読んだ感想を書いてみましょう。

_____ _____ _____

エピローグ 「みらいのジブン」 に向かってジャンプ

【ねらい】

エピローグでは、各テーマを振り返りながら、『みらいのジブンの設計図』で取り組んだことや考えたことなどを再確認し、自分の変化などに気づいてもらうのが大きなねらいです。すべてを振り返ることは難しいため、エピローグでは各テーマのワークなどを部分的に再体験するようにしています。以前の取り組みとエピローグでの取り組みを比較することで、変わった点や変わらなかった点が気づきやすくなると考えています。

【学習指導要領との対応】 ※ホームルーム活動の内容で「(3) 学業と進路」に示されている項目（アミカケが高い関連）

ア	イ	ウ	エ	オ	カ
学ぶことの意義の理解	主体的な学習態度の確立	教科・科目の適切な選択	進路適性の理解	望ましい勤労観・職業観の確立	主体的な進路の選択決定
働くことの意義の理解	学校図書館の利用		進路情報の活用		将来設計

【可能であれば用意したいもの】 特になし

【授業展開の Tips】

<p>★テーマ1「自分がやる気になる学びとは」の振り返り（49 ページ）</p> <p>学びたいと思う分野について、人文科学・社会科学・自然科学という視点からあらためて考えていきます。学んでみたい度を「5」にした分野について手を挙げさせて、クラス内で人気のある分野について共有 SHARE するとよいでしょう。</p>
<p>★テーマ2「自分に合った働き方」の振り返り（50 ページ）</p> <p>21 ページのワークでは、自然、ものづくり、情報、土台づくり、おもてなしという5つの分野について、好きな分野の得点が高くなるようにチェックしています。21 ページの結果とこのページの順位を比較し、どのような変化があったのかなどを考えさせてもよいでしょう。</p>
<p>★テーマ3「どんな進路選択があるのか」の振り返り（51 ページ）</p> <p>32 ページで紹介した進路選択に役立つアイテムやアクションについて、その取り組み状況を確認するためのワークです。視野を広げ、いろいろな観点から柔軟に進路選択を考えるように促すとよいかもしれません。</p>
<p>★テーマ4「これから直面するかもしれないトラブルとその対処方法」の振り返り（52 ページ）</p> <p>3つのR（Refresh・Rest・Relax）については、いろいろな方法を知っておいたほうがよいので、考えたものを発表させてクラス内で共有 SHARE するとよいでしょう。</p>
<p>★テーマ5「今を生きるか、未来に備えるか」の振り返り（53 ページ）</p> <p>41 ページとは別の日を思い浮かべてワークを行うと、気持ちに変化していることに気づきやすいかもしれません。一時的な気分流されて進路選択を安易に決めてしまうようなことはせず、慎重に考えるように促すとよいでしょう。大切にしたい時間のベスト3については41 ページにはないワークです。第1位にした時間の割合をクラス内で共有 SHARE するとよいでしょう。</p>
<p>★今の気持ちを確認しよう（54 ページ）</p> <p>最後まで取り組んだ後の気持ちを確認するページです。このワークは冒頭の ii ページとまったく同じものです。『みらいのジブンの設計図』に取り組んでどのような意識の変化があったのかを確認するために設けています。ii ページと比較して変化があったような生徒には、具体的にどのような変化があったのかなどを発表させ、クラス内で共有 SHARE するとよいでしょう。</p>

【ワークシート】 エピローグ全体で使用可能なものを右に用意しました。コピーしてお使いください。

【評価の観点】 ※基礎的・汎用的能力との関連から

- 人間関係形成・社会形成能力 多様な考えや立場に対して自分なりの考えをもつことができ、自分の役割を考えながら今後の社会を積極的に形成していく態度を養うことができたか。
- 自己理解・自己管理能力 自分自身の可能性を肯定的に理解し、今後の成長のために進んで学ぼうとする意識をもつことができたか。
- 課題対応能力 さまざまなワークに対して積極的に取り組み、それぞれに自分なりの考えをもちながら適切に課題などをまとめることができたか。
- キャリアプランニング能力 将来を見通しながら高校卒業後の進路について主体的に判断し、自分自身のキャリアを計画していこうとすることができたか。

エピローグ 「みらいのジブン」 に向かってジャンプ

＊テーマ1 「自分がやる気になる学びとは」 の振り返り

49 ページで紹介した人文科学、社会科学、自然科学、●分野、▲分野、■分野、★分野の7つから学んでみたいもののベスト3を選び、あてはまるものに✓印をつけましょう。

第1位	<input type="checkbox"/> 人文科学 <input type="checkbox"/> ●分野	<input type="checkbox"/> 社会科学 <input type="checkbox"/> ▲分野	<input type="checkbox"/> 自然科学 <input type="checkbox"/> ■分野	<input type="checkbox"/> ★分野
第2位	<input type="checkbox"/> 人文科学 <input type="checkbox"/> ●分野	<input type="checkbox"/> 社会科学 <input type="checkbox"/> ▲分野	<input type="checkbox"/> 自然科学 <input type="checkbox"/> ■分野	<input type="checkbox"/> ★分野
第3位	<input type="checkbox"/> 人文科学 <input type="checkbox"/> ●分野	<input type="checkbox"/> 社会科学 <input type="checkbox"/> ▲分野	<input type="checkbox"/> 自然科学 <input type="checkbox"/> ■分野	<input type="checkbox"/> ★分野

＊テーマ3 「どんな進路選択があるのか」 の振り返り

51 ページで紹介したアイテム・アクションのうち、次の2つについて具体的に書いてみましょう。

最近、テレビや新聞で疑問に思ったこと

--

最近、友だちと話した将来に関すること

--

＊テーマ5 「今を生きるか、未来に備えるか」 の振り返り

53 ページで考えたさまざまな気持ちのうち、次の3つの気持ちが高まる出来事を書いてみましょう。

【ハラハラ感】	
【ワイワイ感】	
【ワクワク感】	

＊今の気持ちを確認しよう

54 ページのワークに取り組み、A～Dの得点を記入してください。そのあと、ii ページで行ったときのA～Dの得点を記入しましょう。54 ページとii ページの得点を比較し、感想を書いてみましょう。

	54 ページ	ii ページ	感 想
A. 合計			
B. 合計			
C. 合計			
D. 合計			

『みらいのジブンの設計図 〈ジャンプ編〉』

Tips for Teachers

非売品

編集・発行 株式会社 実務教育出版 教材編集部 ©JITSUMUKYOIKU-SHUPPAN 2016

乱丁・落丁本はお取り替えいたします
ワークシートを除き、本書の無断転載および無断複製（コピー）を禁じます