

未来をえがく

キャリア・ノート！

令和8年度入学児童から使用開始



校名()
()

なまえ



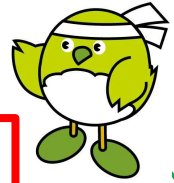
大分県教育委員会



「きやりあ・のうと」のしょうかい……………	1		
●1・2ねんせいのみなさんへ……………	2	●中学生のみなさんへ……………	38
☆ 1ねんせいわたし……………	3~7	☆ 中学校1年生の私……………	39~45
・ 1ねんせいなつやすみまでを ふりかえって		・ なぜ、私たちは学ぶのだろう	
・ 1年生のふゆやすみまでをふりかえって		・ 中学校1年生 中間の振り返り	
☆ 1年生のわたしをふりかえって		・ 将来の自分を見つめよう	
・ はりつけページ		・ 人とのつながりを考えよう	
☆ 2年生のわたし……………	8~13	☆ 中学校1年生の私を振り返って	
・ 2年生のなつ休みまでをふりかえって		・ はりつけページ	
・ 2年生のふゆ休みまでをふりかえって		☆ 中学校2年生の私……………	46~50
・ わたしのあこがれの人		・ 働くことについて考えよう	
☆ 2年生のわたしをふりかえって		・ 中学校2年生 中間の振り返り	
・ はりつけページ		☆ 中学校2年生の私を振り返って	
●3・4年生のみなさんへ……………	14	・ はりつけページ	
☆ 3年生のわたし……………	15~19	☆ 中学校3年生の私……………	51~56
・ 3年生の夏休みまでをふり返って		・ 人とのつながりを考えよう	
・ 3年生の冬休みまでをふり返って		・ 中学校3年生 中間の振り返り	
☆ 3年生のわたしをふり返って		☆ 卒業していく私	
・ はりつけページ		・ はりつけページ	
☆ 4年生のわたし……………	20~25	・ 小学校1年生から中学校3年生までの 9年間	
・ 4年生の夏休みまでをふり返って			
・ 4年生の冬休みまでをふり返って			
・ わたしのあこがれの人			
☆ 4年生のわたしをふり返って			
・ はりつけページ			
●5・6年生のみなさんへ……………	26		
☆ 5年生のわたし……………	27~31		
・ 5年生の夏休みまでをふり返って			
・ 5年生の冬休みまでをふり返って			
☆ 5年生のわたしをふり返って			
・ はりつけページ			
☆ 6年生のわたし……………	32~37		
・ 6年生の夏休みまでをふり返って			
・ 6年生の冬休みまでをふり返って			
☆ 6年生のわたしをふり返って			
☆ 自分を知ろう			
・ はりつけページ			

☆…
必ずキャリア・ノートに記入するページ

「きゃりあ・のうと」の しょうかい



児童に「キャリア・ノート」を記入するねらいを説明するページ

「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。

児童自身にも、「キャリア・ノート」を持ち上がっていくことを 自覚させます。

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 べんきょうを
したり うんどうを 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



とちゅうの
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！

低学年の発達段階に応じた「基礎的・汎用的能力」を示している。
学校で付けたい資質・能力と関連付けるとより効果的である。

しょうがっこうで がんばって ほしい こと

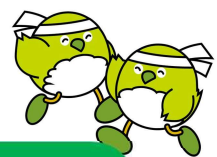
【ともだちと なかよく する こと】



人とつながる力

【人間関係形成・社会形成能力】

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】



自律する力

【自己理解・自己管理能力】

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】



問題発見・解決の力

【課題対応能力】

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】



将来を見通す力

【キャリアプランニング能力】

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

年度初めに、「自己理解」をするためのページ。
記入したシートは、教室に掲示するなどの活用も考えられる。

1ねんせいの わたし

かいたひ

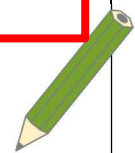
2年生からは「将来の夢」を記録していくので「なりたい自分」などに関連付けることも考えられる

♪わたしてって こん

じぶんが すきな ○○を かきましょう!(え や もじ)

年度初めは、文字を書くことが難しく、個人差がある時期である。
文字での表現が難しいようであれば、絵などで表現することも考えられる。

1年生は年度初めに目標を立てることが難しい場合もある。そのため、好きなものなどを表現する活動を通して、自己理解を促すことも考えられる。



はじめて かいた なまえ ____ がつ ____ にち ____ ようび

年度初めは、文字を書くことが難しく、個人差がある時期である。
記入する時期は児童の実態に合わせて設定する。



1年生さいごに かいた なまえ ____ がつ ____ にち ____ ようび

1年の振り返りの時にこの欄に再度名前を記入して、初めて書いた時のことを思い出したり、文字の変化から自身の成長を自覚したりできるようにする。
※9年後の中学校3年生の最後にも改めて名前を書く欄がある。

【おとなからの めっせえじ】

大人が対話的に関わり、児童のキャリア発達を促すことが重要である。
児童や学年の実態を踏まえて、誰にコメントをもらうか設定する。

夏休みまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。

1ねんせいの なつやすみまでを ふりかえって

かいたひ _____ がつ _____ にち _____ ようび _____

なつやすみまでの _____ を ふりかえって
かいたひ _____ がつ _____ にち _____ ようび _____

★様々な経験が、今の自分につながっていることに気付かせる。

がっこうで がんばったこと おうちで がんばったこと

学級活動や生活科、学校行事、教科等の振り返りや夏休みまでの期間の記録を見返す等して、自分が頑張ったと思うことを書く。
児童が書きたい内容を重視して書くようにする。



たのしかったこと や おもいで など(え でもいいです)

文字だけでなく、絵や写真等を使ってもよい。

何色でぬったのか、どんな風にぬったのか、それはどんな思いからか、など思いを聞くなどして対話的に関わることも考えられる。

どのくらい できたかな? <u>いろを ぬりましょう。</u>	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 いろいろな ことに ちゃれんじ しましたか。			
③ わからない ことは、しつもん しましたか。			
⑤ すすんで おてつだいを しましたか。			

できるようになったかだけでなく、できるようになるために自分自身が努力したことを肯定的に捉えることができるような言葉かけも必要となる。



【おとなからの メッセージ】
○保護者や担任など、児童に近い存在である大人からのコメントが児童に与える影響は大きい。児童の家庭状況に配慮しつつ、保護者等からのコメントをもらうことも考えられる。
○児童の努力や頑張りを認める等、児童を励ましたり、背中を押したりする言葉かけを意識する。
















冬休みまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。
 夏休みまでの振り返りのページ参照。

1年生の ふゆやすみまでを ふりかえって

かいた日 ひ _____ 月 がつ _____ 日 にち _____ よう日 び

ふゆやすみまでのことを おもいだして
かきましょう。

<p><small>がっ</small> 学こうで がんばったこと</p> <div style="text-align: center; margin-top: 100px;"></div>	<p>おうちで がんばったこと</p> <div style="text-align: center; margin-top: 100px;"></div>
<p>たのしかったこと や おもいで など(え でもいいです)</p>	

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 いろいろな ことに ちゃれんじ 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 べんきょうや うんどうを しましたか。			
⑤ すすんで おてつだいを しましたか。			



[おとなからの メッセージ]

学年末(3月ごろ)に、これまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。自己評価をして次年度への見通しを持たせる。

ねんせい 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 みつけましょう。

がっ 学こうで がんばったこと	おうちで がんばったこと		
<p>学期ごとのページや、これまでに蓄積した基礎資料を見返すなどしながら、1年間の頑張り等について書く。</p> 	<p>学期ごとのページを見返すなどしながら、1年間の頑張りや保護者とともに振り返って書くことも考えられる。</p> 		
どのくらい できたかな? <u>いろを ぬりましょう。</u>	よく できた	できた	もう すこし
① <u>とまがたと なかよく できましたか</u>			
② <u>何色でぬったのか、どんな風にぬったのか、それはどんな思いからか、など思いを聞くなどして対話的に関わることがも考えられる。</u>			
③ <u>しましたか。</u>			
④ <u>わからない ことは じつもん しましたか。</u>			
⑤ <u>できるようになったかだけでなく、できるようになるために自分自身が努力したことを肯定的に捉えることができるような言葉かけも必要となる。</u>			
⑥ <u>すすんで お手つだいを しましたか。</u>			

○どんな ねんせい 2年生に なりたい ですか。

1年を振り返って、次の学年へのイメージを持たせる。

〔おとなからのメッセージ〕

1年間の児童の頑張りや成長について、児童の意欲を喚起するような肯定的な言葉かけを意識する。

はりつけ ページ

- ・ 各教科等の学習、学級活動、学校行事、クラブ活動、家庭・地域での活動等、日々の記録から1枚選んでこのページに貼り付け、蓄積する。
- ・ どんな内容を蓄積するのかを検討し、原則学年内で統一する。



年度初めに、「自己理解」をするためのページ。
記入したシートは、教室に掲示するなどの活用も考えられる。

2年生のわたし なんせい _____日_____よう日 にち び

♪わたしてって こんな人です♪

① じぶんの とくいなこと や
しょうらいの ゆめ など

じぶんの にかおえを かこう

書きにくいと感じる場合は無理に書かせる必要はない。
「好きなこと」や「夢中になっていること」などを記入してもよい。

顔写真を貼り付けることも考えられる。

② こんな じぶんに なりたい！ がんばりたいこと

がっこう 学校で がんばりたいこと

・がく 学しゅうのこと

1年生の時にできるようになったことを振り返り、
2年生でできるようになりたいことを考える。

・せい 生かつのこと みんなの ために がんばりたいこと

学級での役割(当番活動など)を自覚するなど、
自分自身のみならず周囲への目を向けた目標を考え、記入する。



おうちでの お手つだいや ちいきのひとのかかわり

家庭での役割や、習い事、地域の方への挨拶など、学校外での活動について目標を考える。



〔おとなからの メッセージ〕

大人が対話的に関わり、児童のキャリア発達を促すことが重要である。
児童や学年の実態を踏まえて、誰にコメントをもらうか設定する。

夏休みまでの自分を振り返り、**自身の変容や成長を実感するページ。**

2年生の なつ休みまでを ふりかえって

書いた日 月 日 よう日

★様々な経験が、今の自分につながっていることに気付かせる。

学校で がんばったこと

学級活動や生活科、学校行事、教科等の振り返りや夏休みまでの期間の記録を見返す等して、自分が頑張ったと思うことを書く。
児童が書きたい内容を重視して書くようにする。

生活のこと みんなのために がんばったこと

係活動や当番活動など、自分が頑張ったことを振り返ることで、学級における自分の役割を自覚できるようにする。

おうちでの お手伝いや ちいきの 人との かかわり

自分で決めたことや家庭で頑張ったことなどについて書く。
必要に応じて、児童と保護者が話し合い、家庭で書く場を設けるなどの工夫も考えられる。

どのくらい できたかな？ <u>色をぬりましょう。</u>	よくできた	できた	もう少し
① 何色でぬったのか、どんな風にぬったのか、それはどんな思いからか、など思いを聞くなどして対話的に関わることが考えられる。			
② いろいろなことにチャレンジしましたか。			
③ できるようになったかだけでなく、できるようになるために自分自身が努力したことを肯定的に捉えることができるような言葉かけも必要となる。			
④ ラッパを吹くのが強くなったことなどを書いたか。			
⑤ すすんで お手伝いをしましたか。			

〔おとなからのメッセージ〕

- 保護者や担任など、児童に近い存在である大人からのコメントが児童に与える影響は大きい。児童の家庭状況に配慮しつつ、保護者等からのコメントをもらうことも考えられる。
- 児童の努力や頑張りを認める等、児童を励ましたり、背中を押したりする言葉かけを意識する。

冬休みまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。
夏休みまでの振り返りのページ参照。

2年生の ふゆ休みまでを ふりかえって

書いた日 月 日 よう日

ふゆ休みまでのことを 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

・生活のこと みんなの ために がんばったこと



おうちでの お手つだいや ちいきの 人との かかわり



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 いろいろな 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 べん強や うんどうを 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]

学習や生活の中で出会った人々について考えるページ。

わたしの あこがれの人^{ひと}

- ・ 多様な他者との交流や出会い等を通しての気づきを振り返って書く。
- ・ 生活科や道徳、特別活動(学校行事)等、他者との関わりの中で気付いたり感じたりしたこと、役割の自覚という視点で書くようにする。

「すてきだ^{おめ}と思う・ かわいい^{おめ}と思う・ すごい^{おめ}と思う」人^{ひと}
(体けん活どう^{たい} や 本^{ほん}、テレビ^みなどで 見つけた^{ひと} 人)



○その人^{ひと}の しごと、生き方^いから 思ったこと^{おも}や かんじたことを 書きましよう。

○その人^{ひと}から 学んだこと^{まな}や その人^{ひと}に 近づくために がんばりたいことを 書きましよう。

○がんばったら どんなことが 自分^{じぶん}や 友だち^{とも}のために 役立ち^{やくだ}そうですか。

【おとなからのメッセージ】

学年末(3月ごろ)に、これまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。自己評価をして次年度への見通しを持たせる。

2年生の わたしを ふりかえって

書いた日 月 日 よう日

自分の がんばりを みつけましょう。



がく
学しゅうのこと

学期ごとのページや、これまでに蓄積した基礎資料を見返すなどしながら、1年間の頑張り等について書く。

うち
お家でのお手つだいや ちいきの人との かかわり

学期ごとのページを見返すなどしながら、1年間の頑張りを保護者とともに振り返って書くことも考えられる。

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 もう少し

① ちがたと なかよく できましたか



何色でぬったのか、どんな風にぬったのか、それはどんな思いからか、など思いを聞くなどして対話的に関わるのが考えられる。

③ わからない ことは しつもん しましたか。



④ できるようになったかだけでなく、できるようになるために自分自身が努力したことを肯定的に捉えることができるような言葉かけも必要となる。

⑤ すすんで お手つだいを しましたか。



○こんな3年生になりたい!

1年を振り返って、次の学年へのイメージを持たせる。

〔おとなからの メッセージ〕

1年間の児童の頑張りや成長について、児童の意欲を喚起するような肯定的な言葉かけを意識する。

はりつけ ページ

- ・ 各教科等の学習、学級活動、学校行事、クラブ活動、家庭・地域での活動等、日々の記録から1枚選んでこのページに貼り付け、蓄積する。
- ・ どんな内容を蓄積するのかを検討し、原則学年内で統一する。



3・4年生のみなさんへ

中学年の児童を対象に「キャリア・ノート」のねらいを説明するページ

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、きょう力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。



3・4学年の発達段階で身に付けたい「基礎的・汎用的能力」を示している。学校で付けたい資質・能力と関連付けるとより効果的である。

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ことを、4つにまとめました。さん考にしてください。

<p>○ 自分の気持ちを、友だちに分かりやすくつたえること</p>  <p>人とつながる力 【人間関係形成・社会形成能力】</p> 	<p>○ クラスや友だちのために、すすんで行ったり、きょう力したりすること</p>  <p>自律する力 【自己理解・自己管理能力】</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>問題発見・解決の力 【課題対応能力】</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>  <p>将来を見通す力 【キャリアプランニング能力】</p> 

年度初めに、「自己理解」をするためのページ。
記入したシートは、教室に掲示するなどの活用も考えられる。

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こんな3年生になる！せん言

2年生の振り返りの「こんな3年生になりたい！」を確認して記入する。



②自分のとくいなことやしょう来のゆめ

書きにくいと感じる場合は無理に書かせる必要はない。
「好きなこと」や「夢中になっていること」などを記入してもよい。

③こんな自分になりたい！

そのためにどりよくすることはこれ！

学しゅう	<div data-bbox="325 1115 767 1816" data-label="Text"> <p>小学校2年生の振り返りの記述を確認して、なりたい自分について考える。</p> </div>	
生活		<div data-bbox="847 1115 1378 1339" data-label="Text"> <p>なりたい自分になるために具体的な目標を決定し、記入する。</p> </div>
学びゅう		<div data-bbox="847 1473 1378 1592" data-label="Text"> <p>学級における自分の役割を自覚することができるよう促す。</p> </div>
お手つた		<div data-bbox="847 1682 1378 1839" data-label="Text"> <p>家庭における自分の役割を自覚することや、地域との関わりを意識することなどができるよう促す。</p> </div>

〔大人からのメッセージ〕

大人が対話的に関わり、児童のキャリア発達を促すことが重要である。
児童や学年の実態を踏まえて、誰にコメントをもらうか設定する。

夏休みまでの自分を振り返り、**自身の変容や成長を実感**するページ。

3年生の夏休みまでを振り返って

記入日 月 日 曜日

夏 ★様々な経験が、今の自分につながっていることに気付かせる。

学校でがんばったこと

・学 習

学級活動や生活科、学校行事、教科等の振り返りや夏休みまでの期間の記録を見返す等して、自分が頑張ったと思うことを書く。
児童が書きたい内容を重視して書くようにする。

・学級のためのために

係活動や当番活動など、自分が頑張ったことを振り返ることで、学級における自分の役割を自覚できるようにする。

お手つだいや地いきとのかかわり

自分で決めたことや家庭で頑張ったこと、地域の人との関りなどについて書く。
必要に応じて、児童と保護者が話し合い、家庭で書く場を設けるなどの工夫も考えられる。

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、きょうかしたりできましたか。			
③ できるようになったかだけでなく、できるようになるために自分自身が努力したことを肯定的に捉えることができるような言葉かけも必要となる。			
④しゅう来のゆめや目ひよ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〕



- 保護者や担任など、児童に近い存在である大人からのコメントが児童に与える影響は大きい。児童の家庭状況に配慮しつつ、保護者等からのコメントをもらうことも考えられる。
- 児童の努力や頑張りを認める等、児童を励ましたり、背中を押したりする言葉かけを意識する。

冬休みまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。
夏休みまでの振り返りのページ参照。

3年生の冬休みまでを振り返って

記入日 ____ 月 ____ 日 ____ 曜日

冬休みまで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

お手つだいや地いきとのかかわり


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とき、自分から進んで先生 に質問したり、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]

学年末(3月ごろ)に、これまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。自己評価をして次年度への見通しを持たせる。

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きましょう。



学 習

学期ごとのページや、これまでに蓄積した基礎資料を見返すなどしながら、1年間の頑張り等について書く。

生 活

学級みんなのために

お手だいや地いきとのかかわり

家庭での役割や習い事で頑張ったこと、地域の人との関わり方などを振り返る。

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 たりできましたか。			
③できるようになったかだけでなく、できるようになるために自分自身が 努力したことを肯定的に捉えることができるような言葉かけも必要となる。 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】

新学年に向けて、児童の意欲を喚起するような肯定的な言葉かけを意識する。保護者や、指導に関わった先生から書いてもらうことが考えられる。

はりつけ ページ

- ・ 各教科等の学習、学級活動、学校行事、クラブ活動、家庭・地域での活動等、日々の記録から1枚選んでこのページに貼り付け、蓄積する。
- ・ どんな内容を蓄積するのかを検討し、原則学年内で統一する。



年度初めに、「自己理解」をするためのページ。
記入したシートは、教室に掲示するなどの活用も考えられる。

4年生のわたし

日__月__日__曜日

♪わたしってこんな人です♪

①こんな4年生になる！せん言

3年生の振り返りを確認して記入する。



②自分のとく意なことやしょう来のゆめ

書きにくいと感じる場合は無理に書かせる必要はない。
「好きなこと」や「夢中になっていること」などを記入してもよい。

③こんな自分になりたい！

そのためにど力することはこれ！

学 習	<p>小学校3年生の振り返りのページの記述を確認して、 なりたい自分について考える。</p>	<p>なりたい自分になるために具体的な目標を決定し、記入する。</p>
生 活		<p>学級における自分の役割を自覚することができるよう促す。</p>
学級のみ		<p>家庭における自分の役割を自覚することや、地域との関わりを意識することなどができるよう促す。</p>
お手つた		

〔大人からのメッセージ〕

大人が対話的に関わり、児童のキャリア発達を促すことが重要である。
児童や学年の実態を踏まえて、誰にコメントをもらうか設定する。

夏休みまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。

4年生の夏休みまでをふり返って

記入日 月 日 曜日

夏 ★様々な経験が、今の自分につながっていることに気付かせる。

学校でがんばったこと

・学 習

学級活動や生活科、学校行事、教科等の振り返りや夏休みまでの期間の記録を見返す等して、自分が頑張ったと思うことを書く。
児童が書きたい内容を重視して書くようにする。

・学級のみみんなのために

係活動や当番活動など、自分が頑張ったことを振り返ることで、学級における自分の役割を自覚できるようにする。

お手つだいや地いきとのかかわり

自分で決めたことや家庭で頑張ったこと、地域の人との関りなどについて書く。必要に応じて、児童と保護者が話し合い、家庭で書く場を設けるなどの工夫も考えられる。

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、きょうかし			
③	できるようになったかだけでなく、できるようになるために自分自身が努力したことを肯定的に捉えることができるような言葉かけも必要となる。		
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]
○保護者や担任など、児童に近い存在である大人からのコメントが児童に与える影響は大きい。児童の家庭状況に配慮しつつ、保護者等からのコメントをもらうことも考えられる。
○児童の努力や頑張りを認める等、児童を励ましたり、背中を押したりする言葉かけを意識する。

冬休みまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。
夏休みまでの振り返りのページ参照。

4年生の冬休みまでを振り返って

記入日 ____ 月 ____ 日 ____ 曜日

冬休みまで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

お手つだいや地いきとのかかわり


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とき、自分から進んで先生 に質問したり、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〕

学習や生活の中で出会った人々について考えるページ。

わたしのあこがれの人

- ・ 多様な他者との交流や出会い等を通しての気づきを振り返って書く。
- ・ 生活科や道徳、特別活動(学校行事)等、他者との関わりの中で気付いたり感じたりしたこと、役割の自覚という視点で書くようにする。

曜日

人

(体験活動や本、ごっこ、新聞、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感じたことを書きましょう。

○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きましょう。

○がんばったらどんなことが自分や友だち、学校のために役立ちそうですか。

[大人からのメッセージ]

学年末(3月ごろ)に、これまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。自己評価をして次年度への見通しを持たせる。

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づけたか、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きましょう。

学 習
<p>学期ごとのページや、これまでに蓄積した基礎資料を見返すなどしながら、1年間の頑張り等について書く。</p>
生 活
学級のためのみんなのために
お手つだいや地いきとのかかわり
<p>家庭での役割や習い事で頑張ったこと、地域の人との関わり方などを振り返る。</p>

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、きょうかし			
③			
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。			

○どんな5年生になりたいですか。せん言しましょう！

1年を振り返って、次の学年へのイメージを持たせる。

〔大人からのメッセージ〕
新学年に向けて、児童の意欲を喚起するような肯定的な言葉かけを意識する。保護者や、指導に関わった先生から書いてもらうことが考えられる。

はりつけ ページ

- ・ 各教科等の学習、学級活動、学校行事、クラブ活動、家庭・地域での活動等、日々の記録から1枚選んでこのページに貼り付け、蓄積する。
- ・ どんな内容を蓄積するのかを検討し、原則学年内で統一する。



5・6年生のみなさんへ

高学年の児童を対象に「キャリア・ノート」のねらいを説明するページ

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ぼし、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。



5・6学年の段階で身に付けたい「基礎的・汎用的能力」を示している。
学校で付けたい資質・能力と関連付けるとより効果的である。

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がんばってほしいことを次のように整理しました。小学校生活を送るうえで、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とき、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  <p>人とつながる力 【人間関係形成・社会形成能力】</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 委員会、係、当番活動などで、自分から仕事を見つけたり、役わり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  <p>自律する力 【自己理解・自己管理能力】</p> 
<ul style="list-style-type: none"> ○ 調べたいことや知りたいことがあるとき、自分から進んでし料やじょうほうを集めたり、だれかにしつ問したりすること ○ 何かをする時、計画を立てて進めたり、と中でやり方を工夫したり、見直したりすること  <p>問題発見・解決の力 【課題対応能力】</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自分のゆめや目標に向かって、生活や勉強の仕方を工夫すること  <p>将来を見通す力 【キャリアプランニング能力】</p> 

年度初めに、「自己理解」をするためのページ。
記入したシートは、教室に掲示するなどの活用も考えられる。

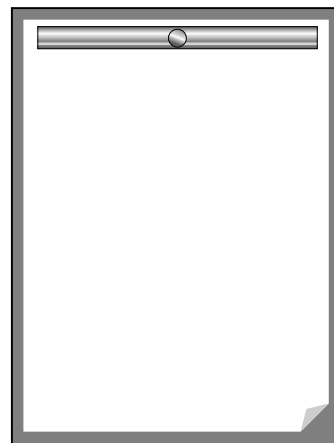
5年生のわたし

記入日 ____ 月 ____ 日 ____ 曜日

♪わたしってこんな人です♪

①自分の長所

書きにくいと感じる場合は無理に書かせる必要はない。
友だちに聞いた自分の長所などと置き換えることも考えられる。



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！

そのために努力すること

学習	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;">小学校4年生の振り返りのページの記述を確認して、なりたい自分について考える。</div>	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;">なりたい自分になるために具体的な目標を決定し、記入する。</div>
生活		
学級		<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;">学級における自分の役割を自覚することができるよう促す。</div>
手伝		<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;">家庭における自分の役割を自覚することや、地域との関わりを意識することなどができるよう促す。</div>

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



〔大人からのメッセージ〕

大人が対話的に関わり、児童のキャリア発達を促すことが重要である。
児童や学年の実態を踏まえて、誰にコメントをもらうか設定する。

夏休みまでの自分を振り返り、**自身の変容や成長を実感**するページ。

5年生の夏休みまでをふり返って

記入日 ____ 月 ____ 日 ____ 曜日

夏 **★様々な経験が、今の自分につながっていることに気付かせる。**

学校でがんばったこと

・学 習

学級活動や生活科、学校行事、教科等の振り返りや夏休みまでの期間の記録を見返す等して、自分が頑張ったと思うことを書く。
児童が書きたい内容を重視して書くようにする。

・学級のためのために

係活動や当番活動など、自分が頑張ったことを振り返ることで、学級における自分の役割を自覚できるようにする。

手伝い・しかくなど

家庭での役割や、習い事などで頑張ったことや地域の人との関りなどについて書く。

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と、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、自分から仕事を見つけたり、役割を分担し				
④ できるようになったかだけでなく、できるようになるために自分自身が努力したことを肯定的に捉えることができるような言葉かけも必要となる。				
⑤調べたいことや知りたいことがあるとき、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〕



- 保護者や担任など、児童に近い存在である大人からのコメントが児童に与える影響は大きい。児童の家庭状況に配慮しつつ、保護者等からのコメントをもらうことも考えられる。
- 児童の努力や頑張りを認める等、児童を励ましたり、背中を押したりする言葉かけを意識する。

冬休みまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。
夏休みまでの振り返りのページ参照。

5年生の冬休みまでを振り返って

記入日 ____ 月 ____ 日 ____ 曜日

冬休みまでのことを思い出して書きましょう。

<p>学校でがんばったこと</p> <p>・学 習</p>	
<p>・生 活</p>	
<p>・学級のための</p>	
<p>手伝い・しかくなど</p>	

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と、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、自分から仕事を見つけたり、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とき、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】

学年末(3月ごろ)に、これまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。自己評価をして次年度への見通しを持たせる。

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きましょう。

学 習

学期ごとのページや、これまでに蓄積した基礎資料を見返すなどしながら、1年間の頑張り等について書く。

生 活



学級のみみんなのために

手伝い・資格など

家庭での役割や習い事で頑張ったことなどを振り返る。

私が見つけた学校や地域の自まん

地域についての学習や、地域の人との普段の関わりなどを振り返って自分の住む地域のよさについて考える。

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ととき、その人の考えや気持ちを分かって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、自分から仕事を見つけたり、役割を分担したり				
④				
⑤調べたいことや知りたいことがあるとき、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。				

できるようになったかだけでなく、できるようになるために自分自身が努力したことを肯定的に捉えることができるような言葉かけも必要となる。

〔大人からのメッセージ〕

新学年に向けて、児童の意欲を喚起するような肯定的な言葉かけを意識する。保護者や、指導に関わった先生から書いてもらうことが考えられる。

はりつけ ページ

- ・ 各教科等の学習、学級活動、学校行事、クラブ活動、家庭・地域での活動等、日々の記録から1枚選んでこのページに貼り付け、蓄積する。
- ・ どんな内容を蓄積するのかを検討し、原則学年内で統一する。



年度初めに、「自己理解」をするためのページ。
記入したシートは、教室に掲示するなどの活用も考えられる。

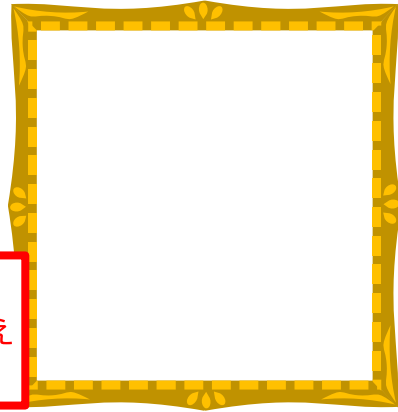
6年生のわたし

記入日 ____ 月 ____ 日 ____ 曜日

♪わたしってこんな人です♪

①自分の長所

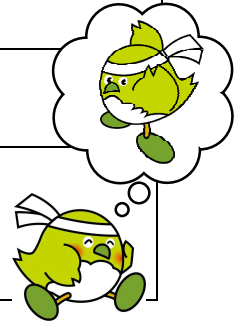
書きにくいと感じる場合は無理に書かせる必要はない。
友だちに聞いた自分の長所などと置き換えることも考えられる。



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・しょう来の夢

③卒業までに目指したい自分



④こんな自分になりたい！

そのために努力すること

学 習	小学校5年生の振り返りの記述を確認して、なりたい自分について考える。	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> なりたい自分になるために具体的な目標を決定し、記入する。 </div>
生 活		<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> 学級における自分の役割を自覚することができるよう促す。 </div>
学級のみ		<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> 家庭における自分の役割を自覚することや、地域との関わりを意識することなどができるよう促す。 </div>
手伝い・		

〔大人からのメッセージ〕

大人が対話的に関わり、児童のキャリア発達を促すことが重要である。
児童や学年の実態を踏まえて、誰にコメントをもらうか設定する。

夏休みまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。

6年生の夏休みまでを振り返って

記入日 ____ 月 ____ 日 ____ 曜日

夏 ★様々な経験が、今の自分につながっていることに気付かせる。

学校でがんばったこと

・学 習

学級活動や生活科、学校行事、教科等の振り返りや夏休みまでの期間の記録を見返す等して、自分が頑張ったと思うことを書く。
児童が書きたい内容を重視して書くようにする。

・学級のためのために

係活動や当番活動など、自分が頑張ったことを振り返ることで、学級における自分の役割を自覚できるようにする。

手伝い・しかくなど

家庭での役割や、習い事などで頑張ったことや地域の人との関りなどについて書く。



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と、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、自分から仕事を見つけたり、役割を分担し				
④ できるようになったかだけでなく、できるようになるために自分自身が努力したことを肯定的に捉えることができるような言葉かけも必要となる。				
⑤調べたいことや知りたいことがあるとき、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〕



- 保護者や担任など、児童に近い存在である大人からのコメントが児童に与える影響は大きい。児童の家庭状況に配慮しつつ、保護者等からのコメントをもらうことも考えられる。
- 児童の努力や頑張りを認める等、児童を励ましたり、背中を押したりする言葉かけを意識する。

冬休みまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。
夏休みまでの振り返りのページ参照。

6年生の冬休みまでをふり返って

記入日 ____ 月 ____ 日 ____ 曜日

冬休みまで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	
手伝い・しかくなど	

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と、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つけることができましたか。				
③委員会、係、当番活動などで、自分から仕事を見つけたり、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とき、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】

学年末(3月ごろ)に、これまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。自己評価をして次年度への見通しを持たせる。

6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きましょう。

学 習
<p>学期ごとのページや、これまでに蓄積した基礎資料を見返すなどしながら、1年間の頑張り等について書く。</p>
生 活
学級のための
手伝い・資格など
<p>家庭での役割や習い事で頑張ったことなどを振り返る。</p>
私が見つけた学校や地域の自まん
<p>地域についての学習や、地域の人との普段の関わりなどを振り返って自分の住む地域のよさについて考える。</p>

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と、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つけることができましたか。				
③委員会、係、当番活動などで、自分から仕事を見つけたり、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好きなこと、得意なこと、興味のあること、自分から進んで資料や情報を調べたり、だれかに質問したりできましたか。				
⑤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。				

できるようになったかだけでなく、できるようになるために自分自身が努力したことを肯定的に捉えることができるような言葉かけも必要となる。

自分自身のことや、自分の将来について考えるページ。
中学校の先生方へ伝えたいことを書くこともできる。

自分を知ろう

記入日 ____ 月 ____ 日 ____ 曜日



自分の将来や、これからのことについて考えてみよう。

○自分のよいところや得意なことは、どんなことですか。

○「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。

--

これまでの「キャリア・ノート」の記述を振り返って書く。



○小学校6年間を振り返ってみて、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

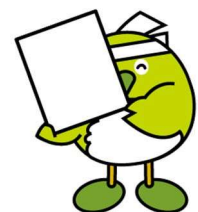
新しい学校生活に対して期待すること分からないことや不安なことなどを書きましょう。

中学校への進学には、期待と共に不安もある。その不安に対して、周りの大人が寄り添うようにする。
例えば、入学前の小・中連絡協議会等において、必要な情報等を共有するなどの取組も考えられる。

小学校を卒業して、中学校へ進学する児童に対する期待とともに、進学に際しての不安ももっていることが考えられる。
保護者のコメントから当該児童の生活背景等を理解し、中学校入学後の指導に生かすことが大切である。

はりつけ ページ

- ・ 各教科等の学習、学級活動、学校行事、クラブ活動、家庭・地域での活動等、日々の記録から1枚選んでこのページに貼り付け、蓄積する。
- ・ どんな内容を蓄積するのかを検討し、原則学年内で統一する。







中学生のみなさんへ

中学生の生徒を対象に「キャリア・ノート」のねらいを説明するページ

と協働しながら、豊かな人生を切り拓き、よりよい地域・社会のつくり手と

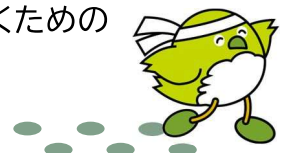
中学生の段階で身に付けたい「基礎的・汎用的能力」を示している。
学校で付けたい資質・能力と関連付けるとより効果的である。
 生徒と共有することが重要である。

《中学校生活でさらに伸ばしてほしい4つの力》

 <p>人とつながる力 【人間関係形成・社会形成能力】</p> <p>【人間関係形成・社会形成能力】</p> <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>自律する力 【自己理解・自己管理能力】</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、周りの人やものとの関係を大切に、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>問題発見・解決の力 【課題対応能力】</p> <p>【課題対応能力】</p> <p>仕事を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>将来を見通す力 【キャリアプランニング能力】</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。



年度初めに、「自己理解」をするためのページ。
記入したシートは、教室に掲示するなどの活用も考えられる。

中学校1年生の私

記入日 ____月 ____日 ____曜日

○今の自分を見つめて

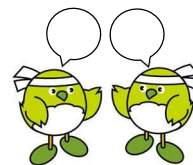
今の自分(自分の好きなこと・もの、得意なこと、頑張っていることなど)

こんな大人になりたい(将来)

書きにくいと感じる場合は無理に書かせる必要はない。
友だちに聞いた自分の長所などと置き換えることも考えられる。

そのために、つけたい力

基礎的・汎用的能力や、学校で設定したつけたい力を参考にすることが考えられる。



○なりたい自分になるための目標(身につけたいこと)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

なりたい自分になるために具体的な目標を決定し、記入する。

小学校6年生の振り返りのページを確認して、なりたい自分について考える。

学級における自分の役割を自覚することができるよう促す。

家庭における自分の役割を自覚することや、地域との関わりを意識することなどができるよう促す。

[大人からのメッセージ]

大人が対話的に関わり、生徒のキャリア発達を促すことが重要である。
生徒や学年の実態を踏まえて、誰にコメントをもらうか設定する。

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

★学級活動(3)一人一人のキャリア形成と自己実現

「ア 社会生活、職業生活との接続を踏まえた主体的な学習態度の形成と学校図書館等の活用」における学習成果を生かし、そこで考えたことや意思決定したことなどを振り返りながら書く。

友だちの

○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に○をつけよう。

○をつけよう	項 目
	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。改めて将来の自分のために頑張りたいことや学びたいことなど。

Blank box for writing answers to the previous question.



【大人からのメッセージ】

特別活動だけでなく、各教科等の学習と関連付けて指導したり、内容によって司書教諭や学校図書館司書等の協力を得たりしながら、生徒が考えた「学ぶこと」に対する肯定的なコメントを書くことが考えられる。

1年の途中で自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。

中学校1年生 中間の振り返り

記入日 ____ 月 ____ 日 ____ 曜日

○これまでを振り返って

目標達成に向けて取り組んだことについて、自分の気持ちに一番近いところに○を付けよう。	よくできた	できた	あまりできなかった	できなかった
学習面での取組				
生活面での取組				
家庭や地域での取組				
その他(習い事・資格取得など)での取組				

できるようになったかだけでなく、できるようになるために自分自身が努力したことを肯定的に捉えることができるような言葉かけも必要となる。

○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

年度当初に決定したことを振り返って書く。

なりたい自分に向かって、目標を見直し、今後、取り組むことや、具体的な行動を決定する。

これまでを振り返って、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】

- 保護者や担任など、生徒に近い存在である大人からのコメントが生徒に与える影響は大きい。生徒の家庭状況に配慮しつつ、保護者等からのコメントをもらうことも考えられる。
- 生徒の努力や頑張りを認める等、生徒を励ましたり、背中を押したりする言葉かけを意識する。

将来の自分を見つめよう

記入日

____月____日____曜日



将来の進路選択に向けて、今の自分が頑張れることを考えよう。

○今の自分を振り返ってみよう。自分の気持ちに一番近いものを○で囲もう。

A	Aに近い	Aに近いほど どちらか	Bに近いほど どちらか	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	●	●	●	●	自分に与えられた道を歩んでいきたい
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が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
自分の得意なこと、向いていることがわかる	●	●	●	●	自分の得意なこと、向いていることがわからない

○自分のよさについて考えよう。

自分の得意なこと、頑張っていることを考えてみよう。	友だちから見たあなたのよさについて聞いてみよう。
<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; color: red; font-weight: bold;"> 自分の頑張っていることと、友達から見た自分の良さなどを基に、自己分析を行う。 </div>	

○自分の得意なこと、頑張っていることや興味のあることを生かすことができる職業には、どのようなものがあるだろう。

○その職業について調べてみよう。

職 業	仕事の内容
	その職業につくための進路について

○将来のために、今の自分が頑張れることを考えよう。



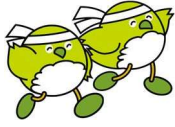
【大人からのメッセージ】

教師や保護者など、生徒にとって身近な大人が中学校1年生の時に将来のことについてどのように考えていたのか、という視点からのメッセージをおくることも考えられる。

「人とのつながり」について考えるページ。

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。

○家族との関わり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、感謝していることや、時にはうまくいかなくて考えたことなど)

○友だちや仲間との関わり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、感謝していることや、時にはうまくいかなくて考えたことなど)

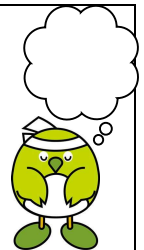
書きにくいと感じる場合は無理に書かせる必要はない。

○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。

体験活動等、実際の人とのつながりや関わりを通して感じたこと等を振り返りながら書く。

○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を書こう。



【大人からのメッセージ】

大人が対話的に関わり、生徒のキャリア発達を促すことが重要である。生徒や学年の実態を踏まえて、誰にコメントしてもらうか設定する。
例えば、実際に出会ったり、協働したりした地域の大人にコメントをもらうなども考えられる。

学年末(3月ごろ)に、これまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。自己評価をして次年度への見通しを持たせる。

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。		しつこく 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
人とつながる力	① 友だちや家の人の意見を聞くとき、その人の考えや気持ちを受け止めようと思いましたか。				
	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思いましたか。				
自律する力	③ 自分から役割や仕事を見つけ、分担するなど、周りの人と力を合わせて行動しようと思いましたか。				
	できるようになったかだけでなく、できるようになるために自分自身が努力したことを肯定的に捉えることができるような言葉かけも必要となる。				
課題発見・解決の力	それぞれの基礎的・汎用的能力に対応しているので、「中学生のみなさんへ」のページを見ながら振り返ることも考えられる。				
	⑧ 何か問題が起きたとき、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。				
将来を見通す力	⑨ 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。				
	⑩ 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。				
	⑪ 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	家庭や地域で
生活面で	その他(習い事・資格取得)などで

○この1年で身についた力はどんな力だろう。また、その力がついた理由はなんだろう。

身についたと思う力	理由
「中学生のみなさんへ」で示した基礎的・汎用的能力を参考に書く。	



【大人からのメッセージ】

新学年に向けて、生徒の意欲を喚起するような肯定的な言葉かけを意識する。保護者や、指導に関わった学年部の教師から書いてもらうことも考えられる。

はりつけ ページ

- ・ 各教科等の学習、学級活動、学校行事、家庭・地域での活動等、日々の記録から1枚選んでこのページに貼り付け、蓄積する。
- ・ どんな内容を蓄積するのかを検討し、原則学年内で統一する。



年度初めに、「自己理解」をするためのページ。
記入したシートは、教室に掲示するなどの活用も考えられる。

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(自分の好きなこと・もの、得意なこと、頑張っていることなど)

書きにくいと感じる場合は無理に書かせる必要はない。
友だちに聞いた自分の長所などと置き換えることも考えられる。

こんな大人になりたい(将来の夢)



そのために、つきたい力

基礎的・汎用的能力や、学校で設定したつきたい力を参考にすることが考えられる。

○なりたい自分になるための目標(身につけたいこと)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	そのために
	そのために
家庭・地域	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

1年生の振り返りのページの記述を確認して、なりたい自分について考える。

なりたい自分になるために具体的な目標を決定し、記入する。

家庭における自分の役割を自覚することや、地域との関わりを意識することができるよう促す。

部活や習い事などでの取組や、資格取得などについて意識することができるように促す。

[大人からのメッセージ]

大人が対話的に関わり、生徒のキャリア発達を促すことが重要である。
生徒や学年の実態を踏まえて、誰にコメントをもらうか設定する。

職場体験学習を終えて、考えたり感じたりしたことを書くページ。
学級活動(3)の「社会参画意識の醸成や勤労観・職業観の形成」の学習等と関連付けて指導すると効果的である。

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。

○体験した職場

体験した職場名(例:コンビニ)

下の表の業種の説明を参考に、体験した職場の業種を選ぶ。職場によって複数に該当する場合もある。

【ヒトや命を支える】 	【モノを作る】 
【情報やアイデアを生み出す】 	【シクミを動かす】 

○職場体験で頑張ったことや、働くということについて考えたことを書こう。

○ふる

職場体験学習を通して学んだこと、考えたこと等を書く。

○次の4つの業種で、自分の興味や関心に近いものの順位を付けてみよう。

順位	業種		
	【ヒトや命を支える】	医療、介護、教育、福祉 など	
	【モノを作る】	製造、建設、エンジニア、農業 など	
	【情報やアイデアを生み出す】	IT、広告、メディア、研究開発 など	
	【シクミを動かす】	行政、法律、物流、金融、インフラ など	

○上の順位の理由を書こう。

○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。

1年生の「将来の自分を見つめよう」の記述と比較してみる。

○自分は何のために働くのか、考えていることを書こう。

○友だちと「働くこと」について話をし、考えたことを書こう。

【大人からのメッセージ】

職場体験学習を終えた生徒が「働くこと」について考えたことに対して、肯定的なコメントを返すようにする。

1年の途中で自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。

中学校2年生 中間の振り返り

記入日 ____ 月 ____ 日 ____ 曜日

○これまでを振り返って

目標達成に向けて取り組んだことについて、自分の気持ちに一番近いところに○を付けよう。	よくできた	できた	あまりできなかった	できなかった
学習面での取組				
生活面での取組				
家庭や地域での取組				
その他(習い事・資格取得など)での取組				

できるようになったかだけでなく、できるようになるために自分自身が努力したことを肯定的に捉えることができるような言葉かけも必要となる。

○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
家庭で	今
その他(習い事・資格取得など)で	今後は

年度当初に決定したことを振り返って書く。

なりたい自分に向かって、目標を見直し、今後、取り組むことや、具体的な行動を決定する。

これまでを振り返って、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]

○保護者や担任など、生徒に近い存在である大人からのコメントが生徒に与える影響は大きい。生徒の家庭状況に配慮しつつ、保護者等からのコメントをもらうことも考えられる。

○生徒の努力や頑張りを認める等、生徒を励ましたり、背中を押したりする言葉かけを意識する。

学年末(3月ごろ)に、これまでの自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。自己評価をして次年度への見通しを持たせる。

中学校2年生の私を振り返って

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。		いつも 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
人とつながる力	① 友だちや家の人の意見を聞くと、その人の考えや気持ちを受け止めようと思いましたか。				
	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思いましたか。				
自律する力	③ 自分から役割や仕事を見つけ、分担するなど、周りの人と力を合わせて行動				
<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <p>できるようになったかだけでなく、できるようになるために自分自身が努力したことを肯定的に捉えることができるような言葉かけも必要となる。</p> <p>それぞれの基礎的・汎用的能力に対応しているので、「中学生のみなさんへ」のページを見ながら振り返ることも考えられる。</p> </div>					
課題発見・解決の力	報を収集しましたか。				
	⑧ 何か問題が起きたとき、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。				
将来を見通す力	⑨ 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。				
	⑩ 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。				
	⑪ 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	家庭や地域で
生活面で	その他(習い事・資格取得)などで

○この1年で身についた力はどんな力だろう。また、その力がついた理由はなんだろう。

身についたと思う力	理由
<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>「中学生のみなさんへ」で示した基礎的・汎用的能力を参考に書く。</p> </div>	



【大人からのメッセージ】

新学年に向けて、生徒の意欲を喚起するような肯定的な言葉かけを意識する。保護者や、指導に関わった学年部の教師から書いてもらうことも考えられる。

はりつけ ページ

- ・ 各教科等の学習、学級活動、学校行事、家庭・地域での活動等、日々の記録から1枚選んでこのページに貼り付け、蓄積する。
- ・ どんな内容を蓄積するのかを検討し、原則学年内で統一する。



年度初めに、「自己理解」をするためのページ。
記入したシートは、教室に掲示するなどの活用も考えられる。

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、頑張っていることなど)

書きにくいと感じる場合は無理に書かせる必要はない。
友だちに聞いた自分の長所などに置き換えることも考えられる。



こんな大人に

そのために、つけたい力

基礎的・汎用的能力や、学校で設定したつけたい力を参考にすることが考えられる。

○なりたい自分になるための目標(身につけたいこと)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	なりたい自分になるために具体的な目標を決定し、記入する。
家庭	家庭における自分の役割を自覚することや、地域との関わりを意識することができるよう促す。
その他(習い事・資格取得など)の目標	部活や習い事などでの取組や、資格取得などについて意識することができるように促す。

[大人からのメッセージ]

大人が対話的に関わり、生徒のキャリア発達を促すことが重要である。
生徒や学年の実態を踏まえて、誰にコメントをもらうか設定する。

「人とのつながり」について考えるページ。
書き終わった後に1年生のページを振り返る。

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？



多様な他者との交流や出会い等を通しての気づきを振り返って書く。
総合的な学習の時間や道徳、特別活動(学校行事)等、他者との関わりの中で
気付いたり感じたりしたこと、役割の自覚という視点で書くようにする。

○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。

例えば、「自慢のふるさとにするために自分たちにできること」をテーマに、総合的な学習の時間等で調査したこと、考えたこと、実施に取り組んだこと等を書くことが考えられる。

【大人からのメッセージ】

大人が対話的に関わり、生徒のキャリア発達を促すことが重要である。生徒や学年の実態を踏まえて、誰にコメントしてもらうか設定する。
例えば、実際に出会ったり、協働したりした地域の大人にコメントをもらうなども考えられる。

1年の途中で自分を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。

中学校3年生 中間の振り返り

記入日 ____ 月 ____ 日 ____ 曜日

○これまでを振り返って

目標達成に向けて取り組んだことについて、自分の気持ちに一番近いところに○を付けよう。	よくできた	できた	あまりできなかった	できなかった
学習面での取組				
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>できるようになったかだけでなく、できるようになるために自分自身が努力したことを肯定的に捉えることができるような言葉かけも必要となる。</p> </div>				
その他(習い事・資格取得など)での取組				


○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 その他(習い事・資格取得など)で	今後は
↓	↓

年度当初に決定したことを振り返って書く。

なりたい自分に向かって、目標を見直し、今後、取り組むことや、具体的な行動を決定する。

これまでを振り返って、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】

- 保護者や担任など、生徒に近い存在である大人からのコメントが生徒に与える影響は大きい。生徒の家庭状況に配慮しつつ、保護者等からのコメントをもらうことも考えられる。
- 生徒の努力や頑張りを認める等、生徒を励ましたり、背中を押したりする言葉かけを意識する。

卒業前(2月ごろ)に、中学校3年間の学校生活を振り返り、自身の変容や成長を実感するページ。自己評価をして次年度への見通しを持たせる。

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。

小学校6年生の「自分を知ろう」や中学校1年生の記録を開いて考えさせる。

○3年間で、心に残ったことや感動したことを書こう。

生徒は3年間で多様な経験をしている。体験活動等を振り返って書く。



○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、その時の気持ちについても書いておこう。

うまくいったことだけでなく、自分自身が努力したことや、うまくいかなかった経験についても記録しておくことが大切である。

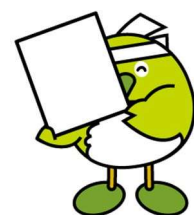
○今後、挑戦したいことを書こう。



学習面や生活面、自分自身が興味をもっていること等について書く。

はりつけ ページ

- ・ 各教科等の学習、学級活動、学校行事、家庭・地域での活動等、日々の記録から1枚選んでこのページに貼り付け、蓄積する。
- ・ どんな内容を蓄積するのかを検討し、原則学年内で統一する。



義務教育9年間は振り返るとともに、これまでに書き留めてきた内容を見返しながら、18歳の自分に向けてメッセージを書くページ。

小学校1年生から中学校3年生までの9年間

○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って感じたことを書こう。

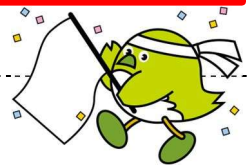


〔大人からのメッセージ〕

- 保護者や担任など、生徒に近い存在である大人からのコメントが生徒に与える影響は大きい。生徒の家庭状況に配慮しつつ、保護者等からのコメントをもらうことも考えられる。
- 生徒の努力や頑張りを認める等、生徒を励ましたり、背中を押したりする言葉かけを意識する。

○18歳の自分へ

上の項目を記入して、大人からのメッセージをもらった後に、「18歳の自分へのメッセージ」を書くことも考えられる。
個人的な思いとして記録を残しておくことも大切である。



○中学校最後に書いた名前 ____月 ____日 ____曜日

小学校1年生の最初のページに「はじめて書いた名前」があるので、中学校最後に書いた名前を比べることで、文字の変化からも自己の成長を実感することにつながる。



卒業時に「キャリア・ノート」は生徒に返却する。
自身の変容や成長が記録されている貴重なものなので今後も大切にすること、高校進学後、進学先の学校から指示があった場合は提出することもあるので保管するように伝える。

この「キャリア・ノート」はあなたの成長の記録です。大切に保管してください。



<small>こうめい</small> 校名()			
<small>がくねん くみ</small> 学年・組	<small>がっきゅうたんしん</small> 学級担任	学年・組	学級担任
<small>ねん くみ</small> 1年 組		4年 組	
<small>ねん くみ</small> 2年 組		5年 組	
3年 組		6年 組	

校名 ()	学年・組	学級担任
	年 組	
	年 組	
	年 組	