

みらい
未来をえがく

キャリア・ノート！



こうめい
校名()

()

なまえ

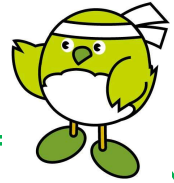


大分県教育委員会



「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ねんせいのわたし……………	3~7	・ 中学校1年生の私……………	39~45
・ 1ねんせいのなつやすみまでを 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			

「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!

「きゃりあ・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】

さいしよは 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】

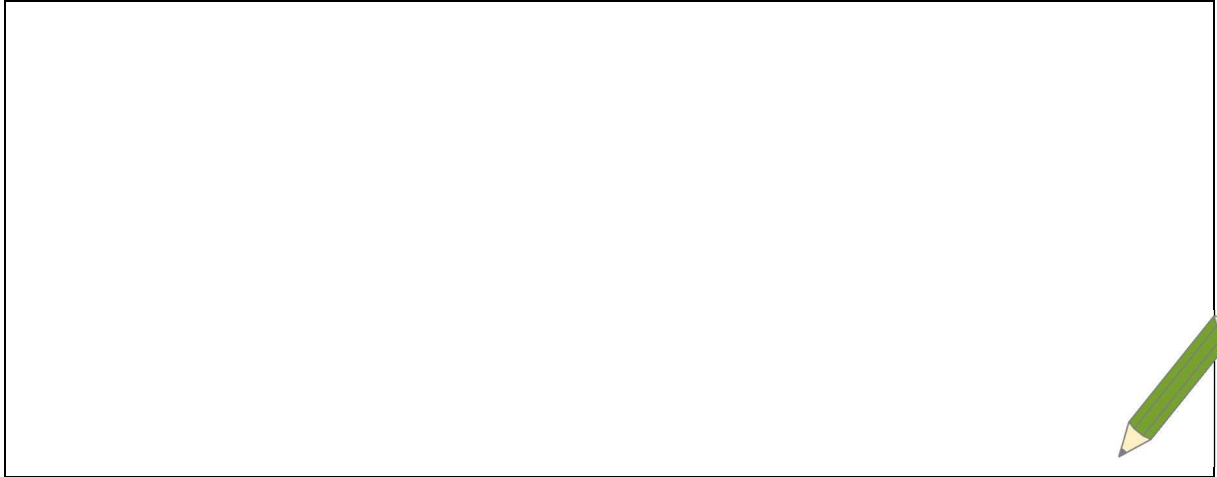
がっこうは もちろん いえでも べんきょうや おてつだいを しよう

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♪

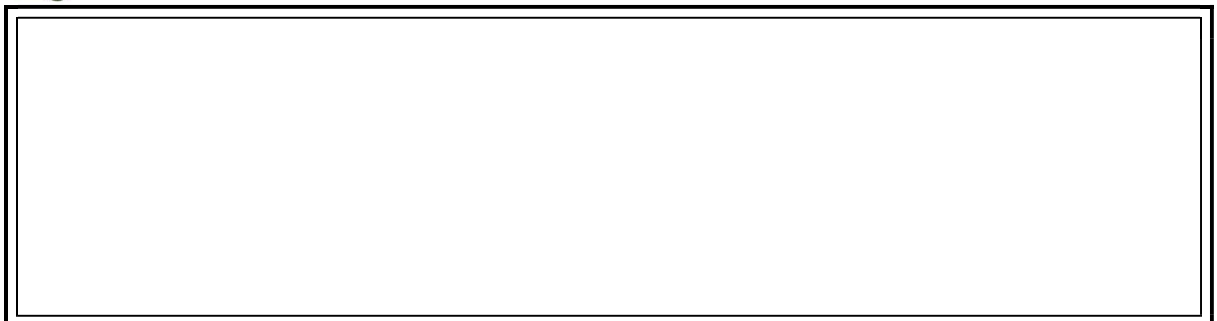
じぶんが すきな ○○を かきましょう!(え や もじ)



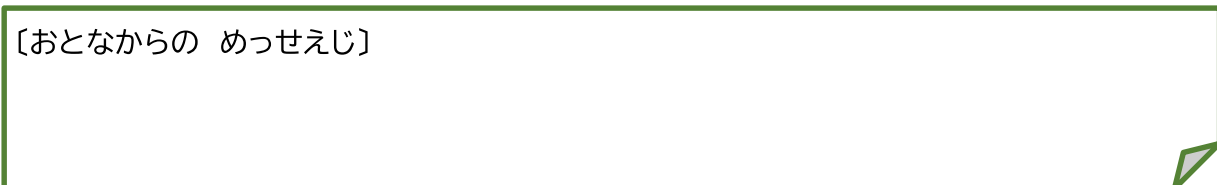
はじめて かいた なまえ ____ がつ ____ にち ____ ようび



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





[おとなからの めっせえじ]


















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 ぶんきょうや 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]

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

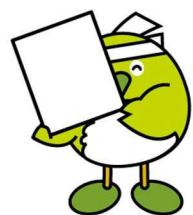
じぶんの がんばりを みつけましょう。

<p>がっ 学こうで がんばったこと</p> <div style="text-align: right; margin-top: 100px;"></div>	<p>おうちで がんばったこと</p> <div style="text-align: right; margin-top: 100px;"></div>		
どのくらい できたかな？ いろを めりましょう。	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 お手つだいを ^て しましたか。			

○どんな 2年生^{ねんせい}に なりたい ですか。

〔おとなからのメッセージ〕

はりつけ ページ



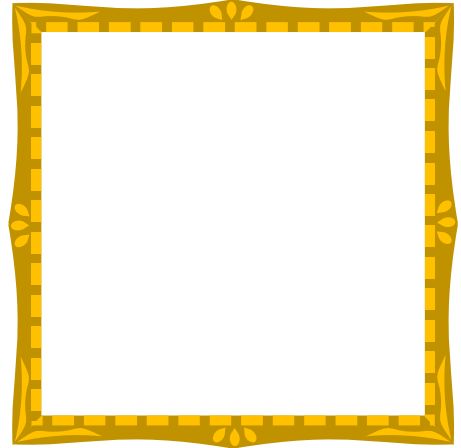
ねんせい
2年生のわたし

かいたひ ____ 月 ____ 日 ____ ようび

♪わたしって 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 にがおえを かこう



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

せい
・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 お手つだいや ちいきの^{ひと}人との かかわり



[おとなからの メッセージ]

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

なつ休みまでのことを 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 お手伝いや 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 すずんで ベン強や うんどうを しましたか。



⑤ すずんで お手伝いを しましたか。



〔おとなからのメッセージ〕

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 お手伝いや 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 お手伝いを しましたか。



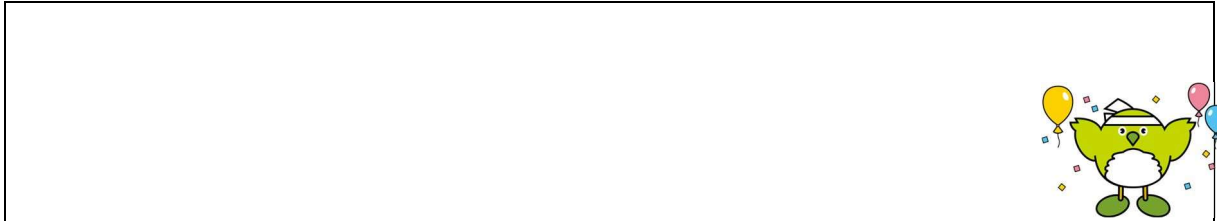
[おとなからの メッセージ]

わたしの あこがれの^{ひと}人

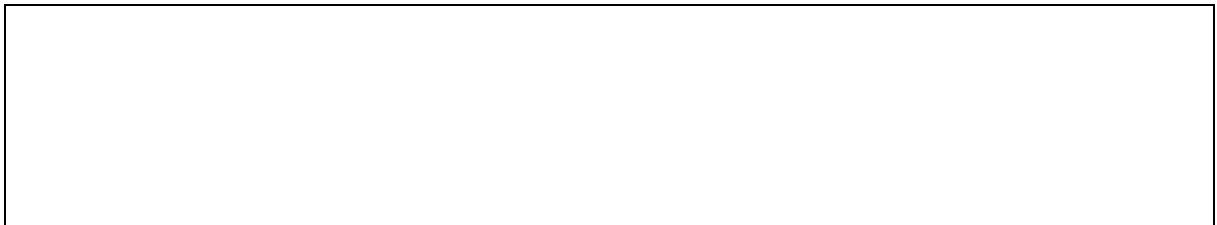
書いた日 月 日 よう日

○わたしが であった


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



○その人^{ひと}の しごと、生き方^いから 思^{おも}ったことや かんじたことを
書^かきましょう。



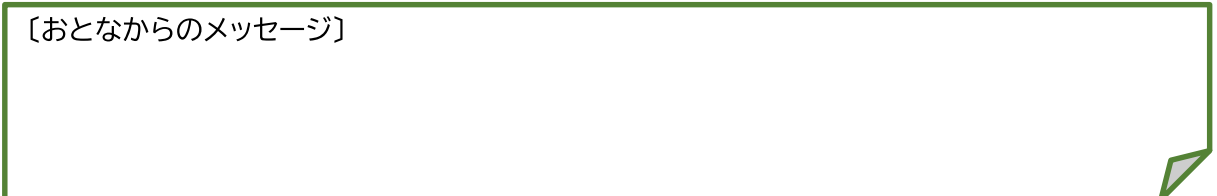
○その人^{ひと}から 学^{まな}んだことや その人^{ひと}に 近^ひづくために がんばり
たいことを 書^かきましょう。



○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^{やくだ}ち
そうですか。



[おとなからのメッセージ]



ねんせい 2年生の わたしを ふりかえって

書いた日 月 日 よう日

じぶん
自分の がんばりを みつけましょう。



がく
学しゅうのこと

せいかつ
生活のこと・ みんなの ために がんばったこと

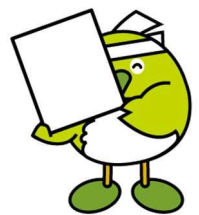
うち
家でのお手つだいや ちいきの人との かかわり

どのくらい できたかな？ いろ 色をぬりましょう。	よく できた	できた	もう 少し
① とも 友だちと なかよく できましたか。			
② いろいろな ことに ちゃれんじ チャレンジ しましたか。			
③ わ 分からない ことは しつもん しましたか。			
④ すすんで べんきょう 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。			

ねんせい
○こんな3年生になりたい！

【おとなからの メッセージ】

はりつけ ページ



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。



「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>○ 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>○ 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>○ 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こんな3年生になる！せん言

--



②自分のとくいなことやしょう来のゆめ

--

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	➡
生活	➡
学きゅうのみんなのために	➡
お手つだいや地いきとのかかわり	➡



[大人からのメッセージ]

--

3年生の夏休みまでをふり返って

記入日 ____ 月 ____ 日 ____ 曜日

夏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、きょうか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しつ問したり、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]

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〕

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

生 活

学級みんなのために

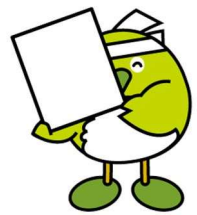
お手だいや地いきとのかかわり



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】

はりつけ ページ



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こんな4年生になる！せん言

--



②自分のとく意なことやしょう来のゆめ

--

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	➡
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	➡



[大人からのメッセージ]

--

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、きょうか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しつ問したり、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]

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〕

わたしのあこがれの人

記入日 ____ 月 ____ 日 ____ 曜日

○今までに出会った「すてきだと思う・かっこいいと思う・すごいと思う」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〕

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



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

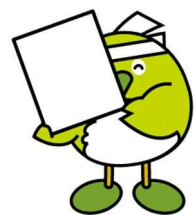


どのくらいできたか、○をつけましょう。	よく できた	できた	もう 少し
①自分の気持ちを、友だちに分かりやすくつたえることができましたか。			
②クラスや友だちのために、進んで行動したり、きょう力したりできましたか。			
③調べたいことや知りたいことがあるとき、自分から進んで先生にしつ問したり、本で調べたりできましたか。			
④しょう来のゆめや目ひょうに向かってがんばったり、勉強や生活の仕方を工夫したりできましたか。			

○どんな5年生になりたいですか。せん言しましょう！

〔大人からのメッセージ〕

はりつけ ページ



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。



高学年スタート



学年はじめに
目標を立てる



中間の
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 	<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 
<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 	<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 

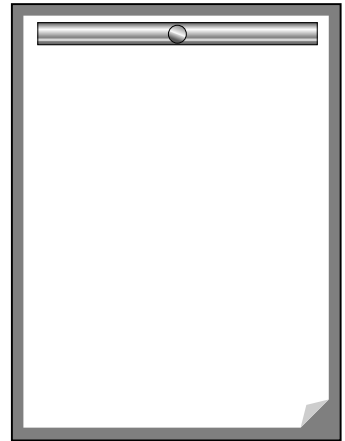
5年生のわたし

記入日 ____ 月 ____ 日 ____ 曜日

♪わたしてってこんな人です♪

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



③こんな自分になりたい！

そのために努力すること

学習	➡
生活	➡
学級みんなのために	➡
手伝い・しかくなど	➡

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





【大人からのメッセージ】

5年生の夏休みまでを振り返って

記入日 ____ 月 ____ 日 ____ 曜日

夏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しましたか。				



【大人からのメッセージ】

5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しましたか。				

【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

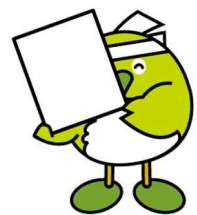
なりたい自分にどれだけ近づけたか、ふり返りましょう。
 がんばったことをくわしく書きましょう。

学 習	
生 活	
学級のための	
手伝い・資格など	
私が見つけた学校や地域の自まん	

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】

はりつけ ページ

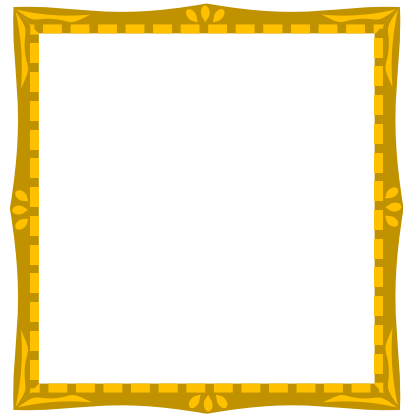


6年生のわたし

記入日 ____月 ____日 ____曜日

♪わたしてってこんな人です♪

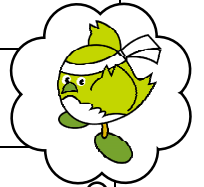
①自分の長所



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・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	➡
生 活	➡
学級みんなのために	➡
手伝い・しかくなど	➡



[大人からのメッセージ]

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]

6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
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]

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
生 活
学級みんなのために
手伝い・資格など
私が見つけた学校や地域の自まん



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。				

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。

--



○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。

--

[大人からのメッセージ]

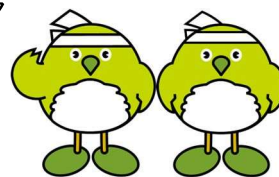
--

はりつけ ページ



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・社会のつ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》

<h3>人とつながる力</h3> <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>	<h3>自律する力</h3> <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>
<h3>課題発見・解決の力</h3> <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>	<h3>将来を見通す力</h3> <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

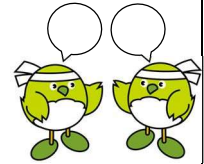
記入日 ____月 ____日 ____曜日

○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)

こんな大人になりたい(将来の夢)

そのために、つけたい力



○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]

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

○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
<input type="checkbox"/>	身体を鍛(きた)えたり、健康な毎日を過ごしたりすること
<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	コミュニケーション能力を高める方法を学ぶこと
<input type="checkbox"/>	ボランティア活動など、人に役立つ活動をする
<input type="checkbox"/>	希望する職業に必要な知識や技能を学ぶこと
<input type="checkbox"/>	部活動等を通して、チームワークの大切さを学ぶこと
<input type="checkbox"/>	自分に与えられた役割をきちんとこなしていくこと
<input type="checkbox"/>	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。



〔大人からのメッセージ〕





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				

○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 

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〕

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。

○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

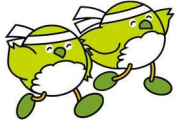
○将来のために、今の自分が頑張れることを考えよう。



【大人からのメッセージ】

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、時にはうまくいなくて考えたことなど)

--	--

○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。

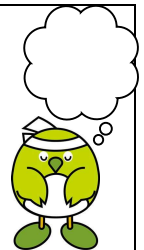
--

○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を書こう。

--



[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 い つ も	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。				
	④ 自分の興味や関心、長所や短所を把握しようと思いましたか。				
	⑤ 不得意なことや苦手なことでも、自分がすべきことには取り組もうとしましたか。				
課題発見・解決の力	⑥ 何かをするとき、見通しをもって計画的に進めることができましたか。				
	⑦ 分からないことやもっと知りたいことがあるとき、自分から進んで資料や情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

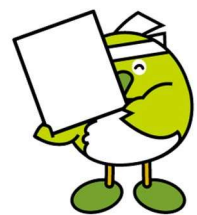
○この1年で身についた力はどんな力だろう。また、その力がついた理由はなんだろう。

身についたと思う力	理由
-----------	----



【大人からのメッセージ】

はりつけ ページ



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(将来の夢)



そのために、つけたい力

○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]





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)	体験した業種は下の4つの業種のうちどれか?○をつけよう。	
	【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。

○ふるさとで働く人から学んだことを書こう。

○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。

--	--

○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】





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				

○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 

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〕

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。				
	④ 自分の興味や関心、長所や短所を把握しようと思いましたか。				
	⑤ 不得意なことや苦手なことでも、自分がすべきことには取り組もうとしましたか。				
課題発見・解決の力	⑥ 何かをするとき、見通しをもって計画的に進めることができましたか。				
	⑦ 分からないことやもっと知りたいことがあるとき、自分から進んで資料や情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

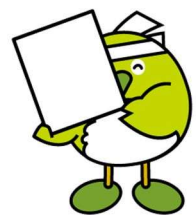
○この1年で身についた力はどんな力だろう。また、その力がついた理由はなんだろう。

身についたと思う力	理由
-----------	----



[大人からのメッセージ]

はりつけ ページ



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、頑張っていることなど)



こんな大人になりたい(将来の夢)

そのために、つけたい力

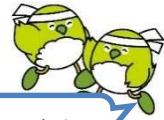
○なりたい自分になるための目標(身につけたいこと)と、そのために取り組みたいこと

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]

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。

【大人からのメッセージ】


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				
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				

○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 

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〕

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。

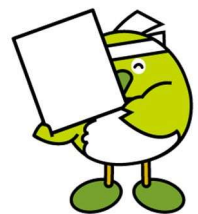


○学校生活で、うまくいかなかったことや、思った通りにならなかったことを書こう。
また、その時の気持ちについても書いておこう。

○今後、挑戦したいことを書こう。



はりつけ 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。

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> 

[大人からのメッセージ]

○18歳のわたしへ

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> 

○中学校最後に書いた名前 ____月 ____日 ____曜日



3ページのはじめて書いた名前と
みくらべて、自分の成長を感じてみよう。

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	