

南高生のみなさんへ

「キャリア」とは

君たち高校生は、朝起きてから夜寝るまでの間、社会生活の中でいろいろな役割を担いながら生きています。例えば、学校に来れば誰もが学年に所属し、クラスの一員となり、学校行事や学習活動に取り組んでいます。また、部活動では目標を同じにするメンバーの一員として練習に励んでいることでしょう。その際、集団の中で「役」に就いている人はもちろん、「役」に就いていなくても、また、意識するしないにかかわらず何かしらの役割を担っているはずで、学校生活だけを取り上げてその役割は多様であり、一日の中で連続的に変化しています。そして、それぞれがその役割を果たそうとすることで、周囲の人や集団と様々なかかわりを常にもつことになります。人はそのかかわりをとおして自らの価値観を育み、自分らしい生き方を創造していくのです。これは、高校卒業後もずっと続く人としての営みであり、生涯にわたる探求です。「キャリア」とは単に職業を指すものではなく、家族の一員として、学校の一員として、職場の一員として、社会の一員としてその役割をいかに果たしながら自分らしく生きていくかという探求の積み重ねを指します。さらに、自分や周囲の人の幸せ、社会の発展などに、「キャリア」の形成をとおしていかに貢献するかを考え、計画・実行することを「キャリアデザイン」といいます。南高生のための「キャリアデザインファイル」「キャリアパスポート」を活用して自分のキャリアをデザインしていきましょう。

「キャリアデザインファイル・キャリアパスポート」

南高では、これから君たちがキャリアデザインを描くにあたって、「キャリアデザインファイル・キャリアパスポート」というポートフォリオをそれぞれが作成、活用していきます。キャリアデザインファイルには例えば次のようなものを蓄積していきます。

- ・特に印象に残った授業の資料 ・家庭学習時間記録票
- ・各種行事・コンテスト等の参加記録 ・部活動の記録(日誌、成績など)
- ・講演会などの感想 ・その他自分の成長にかかわる全ての記録

「キャリア」の視点に立ってこれらの活動履歴を振り返りながら、キャリアパスポート(ワークシート)を作成します。そして、活動履歴とキャリアパスポートの蓄積により高校生活における自分だけのストーリーを思い浮かべ、作り上げていくために活用します。

《高校生活でさらに伸ばしてほしい能力》

よりよいキャリアデザインを描くために、以下の能力をさらに伸ばしていくことが求められています。

【人間関係形成・社会形成能力】

多様な他者の考えや立場を理解する。相手の意見を聴いて自分の考えを正確に伝える。自分のおかれている状況を受け止め、役割を果たす。他者と協力・協働する。

【自己理解・自己管理能力】

自分が「できること」「意義を感じること」「したいこと」を肯定的に理解する。主体的に行動する。自らの感情を律する。成長のために進んで学ぼうとする。

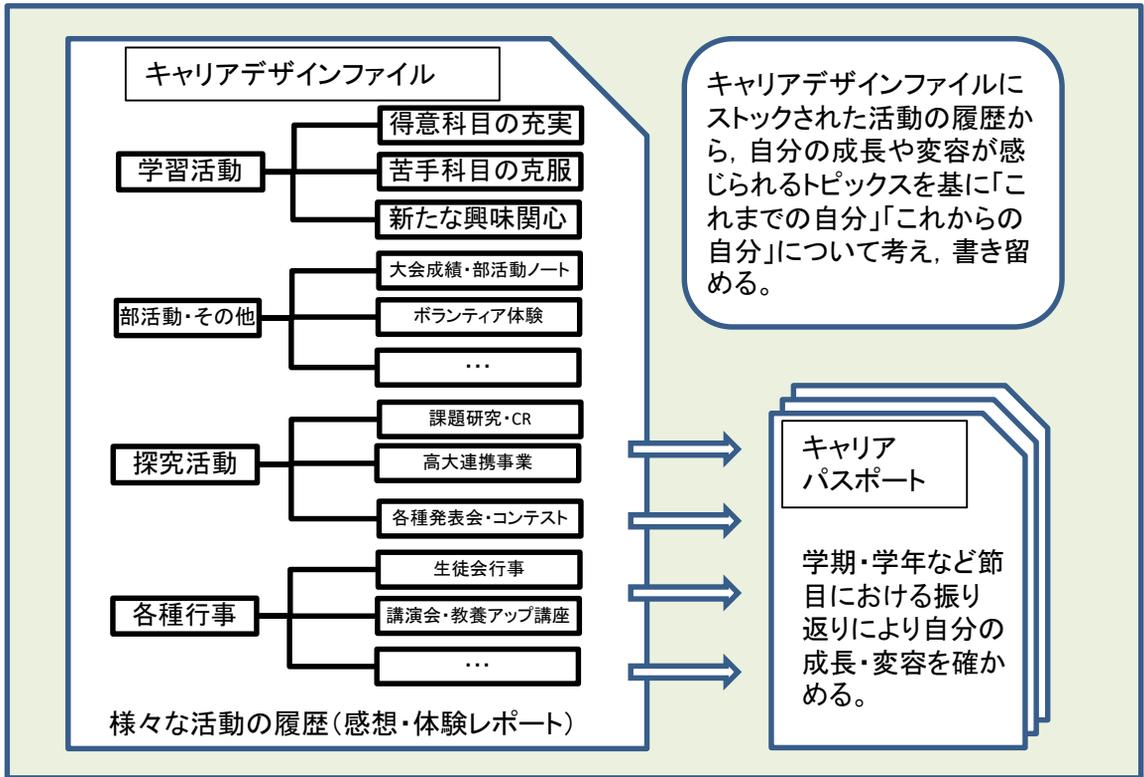
【課題対応能力】

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、解決できる。

【キャリアプランニング能力】

学ぶことや働くことの意義について考える。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。自分の将来について具体的な目標を立てる。将来の目標の実現に向けて具体的な行動を起こす。

高校生活の様々な場面でこのような力を自分で成長させるように、何事にも明確な目標と自分なりのチャレンジ精神をもって臨みましょう。



【やりがい】

やりたいことが見つからない、自分は何が向いているのかわからない、という声をよく聞きます。目標が定まらず時間ばかりが過ぎ、進路について深く考えるに至りません。一方で「やりたいこと」と「やりがいを感じることは直結しない」という社会学者の指摘があります。キャリアデザインを考えたとき、この「やりがい」はとても重要な要素となります。「ありがとうと言われる」「みんなと協力してプロジェクトを成功させた」「何かをつくりあげた」など人によって感じる「やりがい」は様々です。社会の中で自分がどのように貢献できるのか、自分が必要とされるのはどこなのかという視点で将来を考えてみませんか。自分の「やりがい」は、自己の体験もしくは疑似的な体験からしかはかることはできません。南高には上に挙げたような様々な活動がみなさんに提供されています。これまで以上に真剣に、また新たにいろいろな体験を求めてみましょう。

【キャリアデザインファイル + キャリアパスポート】

できなかったことができるようになった、新たな資質を身に付けたなど自分を振り返ればその成長を実感する場面はたくさんあります。自分の成長を実感することは自信を与えてくれます。自信は次なる挑戦をサポートしてくれます。その挑戦が成功しようが失敗しようが適切な振り返りによって人はまた成長します。キャリアデザインファイル、キャリアパスポートの活用は、みなさんに成長の実感を促すことが目的です。その時々生の声を残し、後の振り返りでそのときのリアルな心境を思い出し、過去と現在の自分を比べることで自己の成長を探ってください。“過去”を振り返ることで“今”を見直し、“未来”を変えていきましょう。

入学おめでとうございます。いよいよ松山南高校での生活が始まります。まさに夢と希望を胸に入学式を待ち望んでいることでしょう。南高には、学校行事、部活動はもちろん、様々な校内外の課外活動で貴重な経験をしている先輩たちがたくさんいます。君たちも主体性と勇気をもっていろいろなことにチャレンジしてください。そして3年後、今手にしているこの「キャリアパスポートNo1」から始まる3年間の様々な活動の履歴を振り返り、かけがえのない3年間だったと言える高校生活が送れるよう祈っています。一緒にがんばりましょう。

【初心忘るべからず】

高校での学習に不安を感じている人は多いでしょう。質・量ともに中学校をはるかに超えますが、地道な継続があれば、恐れることはありません。しかし、継続は簡単ではありません。そこで、くじけそうなき、誘惑に負けそうになったときのために、今の気持ちを書き留めておきましょう。

【入学まで】

記入日 年 月 日

○南高HPを参考に、高校生活で参加してみたいこと、挑戦したいことをまとめよう。

何に参加するか、挑戦するか	どのように	それとおしてどんな成長を期待するか

○南高を選択した理由と高校生活への想いを書き留めよう。

※半年後、1年後の自分が読むことを想定して素直な気持ちを残しましょう。

【入学後】

記入日 年 月 日

○入学後の生活や心境の変化について書き出してみよう。

中間調査前後を予定

()からのメッセージ

先生からのメッセージ

先生からのメッセージを読んで気づいたこと、考えたこと

学期を見通し、振り返る

年 月 日

記入日 年 月 日

○今学期の間に、特に心がけて取り組もう（自分なりに努力してみよう）と思っていることをまとめよう。

何に取り組むか	どのように取り組むか
(授業)	
(学校行事)	
(部活動 校外活動 家庭 資格等)	
先生からのメッセージ	先生からのメッセージを読んで気づいたこと、考えたこと

記入日 年 月 日

○今学期を振り返って、自分なりに取り組んできたことや、よかったと思うことをまとめよう。

何に取り組んできたか	どのような点がよかったと思うか
(授業)	
(学校行事)	
(部活動 校外活動 家庭 資格等)	
先生からのメッセージ	先生からのメッセージを読んで気づいたこと、考えたこと

一年を見通し、振り返る

年

記入日 年 月 日

○1年のはじめに、自分のどんな力を伸ばしたいかを考えよう。（「さらに伸ばしてほしい能力」参照）

人間関係形成・社会形成能力	自己理解・自己管理能力	課題対応力	キャリアプランニング能力
〈理由〉	〈理由〉	〈理由〉	〈理由〉

※できるだけ具体的な場面を想定し、実行の様子を思い浮かべられるようにしよう。

○1年を振り返って、一番心に残っていることをまとめよう。

記入日 年 月 日

なにが (授業)	→	どうして(理由)
(行事)	→	
(部活動等)	→	

○1年を振り返って、自分自身の成長をまとめよう。

成長できたところ	人間関係形成・社会形成能力	自己理解・自己管理能力	課題対応力	キャリアプランニング能力
成長したいところ				

○将来の自分自身を想像しよう。

1年後の私	どんなふうになりたいか	そのために今から何をするか
30歳の私		

()からのメッセージ	
先生からのメッセージ	先生からのメッセージを読んで気づいたこと、考えたこと

記入日 年 月 日

○自分自身のこれまでを振り返って「足跡」をまとめよう。

一番心に残っていること (小学校)	自分自身の成長にどのように影響したか
(中学校)	
(高等学校)	

※「さらに伸ばしてほしい能力」を意識しながらこれまでを振り返ってみよう。

○自分自身の「今」と「未来」についてまとめよう。

自分のよさ・強味	人間関係形成・社会形成能力	自己理解・自己管理能力	課題対応力	キャリアプランニング能力
成長させたいところ				
「やりがい」を感じる時			高校卒業後の進路希望	
将来、社会にどのように貢献していきたいか(社会の一員としての役割をいかに果たそうと考えているか)				
将来、どうい生活方をしていきたいか(何を大切に生きていくか)				

※「キャリアとは」を参照し、自分だけのストーリーとしてキャリアデザインを描こう。

先生からのメッセージ	先生からのメッセージを読んで気づいたこと、考えたこと
------------	----------------------------

卒業年度を見通し、振り返る

年 学期

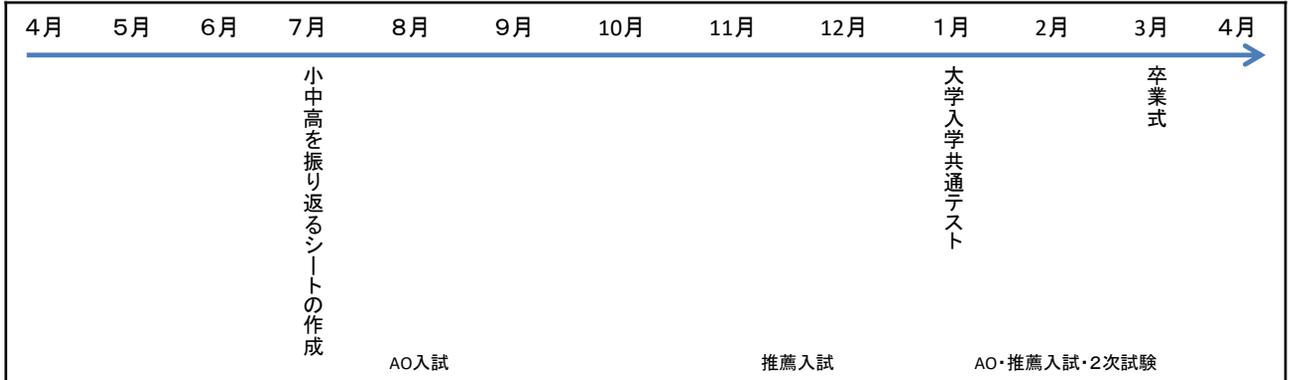
○ 1年後の自分を想像しよう。

記入日 年 月 日

どんなふうになっていたいか(目指す進路や目標)

※「志望校合格」だけでなく「キャリア」的視点に立って想像してみよう。

○ 1年後に向けて、いつ、何に取り組むかを考えよう。



※到達目標は数値などできるだけ具体的に設定しよう。

「～までに～を終わらせる」などの達成目標も記入しよう。

記入日 年 月 日

具体的に何に取り組むか	どのように取り組むか	進捗状況(9月運動会后)

※できるだけ具体的に考えよう。

○ 1年間の振り返りをまとめよう。

記入日 年 月 日

何に取り組んできたか	どのような点がよかったと思う(成長できたと思うか)

○卒業後の自分について、どんな自分になりたいか(将来どんな生き方をしていきたいか)を考えよう。

先生からのメッセージ	先生からのメッセージを読んで気づいたこと、考えたこと

行事参加	に参加して	年	学期
------	-------	---	----

【事前】

記入日 年 月 日

特に心がけて取り組もう(自分なりに努力してみよう)と思っていること
そう思った理由
そのために事前に準備すること

【事後】

記入日 年 月 日

自分なりに取り組めたこと、よかったと思うこと	
今回の体験・経験で最も心に残っていること	
〈その理由〉	
自分が成長したと思うところ	今回の体験・経験を踏まえて、今後に生かしていきたいところ

()からのメッセージ	
先生からのメッセージ	先生からのメッセージを読んで気づいたこと、考えたこと