

まえがき

中学校、高等学校において進路指導・キャリア教育は生徒の自分らしい生き方の実現を支援する、組織的、体系的な教育活動です。その要の1つがキャリア・カウンセリングと呼ばれる進路の相談です。本書は、教師によるキャリア・カウンセリングの在り方を中学校、高等学校の進路指導・キャリア教育の最前線に立っている先生方の事例を基に特に「生徒の心に寄り添う言葉かけ」を通じた進路指導・キャリア教育の進め方を分かりやすく解説したものです。

本書は、キャリア・カウンセリングについて解説したI部と、中学校、高等学校のキャリア・カウンセリングの実践事例を取り上げたII部に分かれています。進路指導・キャリア教育におけるキャリア・カウンセリングについて総合的に学びたい方はI部から、生徒からの問いに答える必要性に迫られている場合はII部から始めてください。どちらから始めても支障のないよう編集させていただきます。

本書が、生徒の自分らしい生き方の実現に伴走する先生方にとって有益な知見を提供することを祈念しています。



●まえがき……………001

I 教師が行うキャリア・カウンセリングとは

- 1 キャリア・カウンセリングの定義と本書の意義……………008
- 2 本書で扱うキャリア・カウンセリングの領域……………010
- 3 進路指導の6活動におけるキャリア・カウンセリング……………012
- 4 「ストーリー」としてのキャリア」理論……………019
- 5 教師によるキャリア・カウンセリングの強み……………022

Ⅱ 生徒の心に寄り添う言葉かけ

01 自己理解

- ・世の中がどうなってしまうか分からないので、将来がとても不安です…… 026
- ・「夢をもて」と言われるのですが、ないとだめですか?…… 031
- ・自分のやりたいことが分からないので、進路を決められません…… 037
- ・勉強しなければいけないのは分かっているのですが、やる気が起きません…… 043
- ・今、何のために勉強しているのですか?…… 048
- ・もうすぐ3年生になるのに、中だるみになっています。どうにかしたいです…… 053
- ・志望校が学力に合わないと言われましたが、変えたくありません…… 059
- ・学校の授業では進学に対応できるか不安です…… 065
- ・入試で自分をPRできることがあります…… 070

02 進路情報

- ・ いい人生を歩むためにいい学校に行くにはどうしたらいいですか? …… 075
- ・ 調査書の点を上げるにはどうしたらいいですか? …… 081
- ・ 進路はいつから考えたらいいですか? …… 085
- ・ 欠席が多いのですが、進学できる学校はありますか? …… 090
- ・ 進学したいのですが、経済的な事情で難しそうです …… 096
- ・ 高校を中退してしまいました。次の進路が見つかりません …… 101
- ・ 今の学校が自分に向いていないので、転学したいです …… 105
- ・ 将来の夢のために今の高校を辞めたいです …… 109
- ・ 在学中に留学したいのですが、どうしたらいいですか? …… 113
- ・ 海外の大学に進学したいのですが、どうすればいいですか? …… 118
- ・ 就職すると決めたのですが、どんな仕事を選べばいいのかわかりません …… 123

03 人間関係

- ・人とコミュニケーションがうまく取れないので、卒業後の人間関係が不安です………128
- ・自分の進路希望と保護者の意見が合いません。どうすればいいですか？………133
- ・スポーツ推薦入試を勧められましたが、もうスポーツは続けたくないです………139

04 移行不安

- ・勉強が大変で、ついていくのがやっとです。どうしたらいいですか？………145
- ・受験が不安です。私は高校に行けますか？………151
- ・なんのために上級学校に進学するのか分かりません………155
- ・大人になったら、どうしても働かないといけませんか？………160
- ・第1志望に合格したものの、勉強についていけないか不安です………166
- ・第1志望ではないので、高校生活で頑張りたいことが見付かりません………172
- ・特別支援学級にいますが、通常の学級のみならず同じような進路は選べますか？………176

●あとながき……
181

II

生徒の心に
寄り添う
言葉かけ

自分のやりたいことが
分からないので、
進路を決められません



進路について考えると、悩んだり、不安になったりすることがありますよね。まずは、自分のよさや性格について、一緒に考えることから始めてみませんか？

自分自身の将来のことについて真剣に考えようとしていて偉いですね。自分のやりたいことが分からないと、進路をどうやって決めていけばいいか分かりませんよね。いつ頃から自分のやりたいことについて考えるようになったのですか？

やりたいことを見付ける準備として、まずは、自分の興味や得意なこと、性格などを整理しましょう。キャリア・パスポートであなたのこれまでの成長を振り返ってみたらどうでしょうか。

また、家族や友達に褒められたりしたことはありませんか？「私はどんな人？」と聞いてみるのもよいと思います。自分では気付くことができなかつたよさや強みに気が付くかもしれません。

今後、中学校では将来のことについて考える機会がたくさん計画されています。例えば卒業生や社会人の方の話を聞く機会などです。その中で、どのように進路決定をしてきたのか話を聞き、参考にするのもいいと思います。そういった体験を活用しながらやりたいことを一緒に見付けていきましょう。

自分のよさや性格について理解しながら、次は将来に関する情報を収集していきましょう。正し

い情報を知った上で、「高校進学か、就職するか」などを保護者の方とも意見を交えながら考えていきましよう。あなたが自分のやりたいことを見付け、進路を決定することができるように協力したいと思っています。

中学校 言葉かけの背景

このような不安や悩みを抱えている生徒は、自分自身のよさや性格について自己理解を深めることができていないと考えられます。生徒の不安な気持ちをしつかりと受容しながら、「進路指導の6活動」の、特に「自己理解」と「進路情報の理解」に注力し、キャリア・カウンセリングを行います。

まず、いつ頃からこのような悩みをもつようになったのか、本人から話を聞きます（傾聴）。その上で、キャリア・パスポート等を活用しながら、小学校からこれまでどのような役割を担ってきたかや、その中で自分がどう考えたかをよく聞き、自分自身の性格やよさについて一緒に整理していきます。

生徒の自己理解のツールに「職業レディネス・テスト」があります。生徒が職業に関する知識を深めながら、自分の興味や関心を知ることのできるツールで、教員の生徒理解にも役立ちます。

また、保護者も困っていたり、情報不足による誤解があったりすることがあるので、保護者にも適切な情報提供を行い、一緒に考え、生徒の自己実現を支援するよう働きかけます。

▣

高等学校 教師の言葉かけ

自分のやりたいことと卒業後の進路をどうつなぐか、本格的に考え始めたのですね。まずは、どうしてそう考えるようになったか話してくれませんか？

入学して間のない時期のあなたでしたら、キャリア・パスポートなどを参考に、小学校前、小学校、中学校、高校で取り組んできたことを書き出して考えてみたらどうでしょう？ 書き出したものを基にやりたいことを考えていくこともできますね。高校に入学したばかりでは、自分のやりたいことがまだ決まっていなくてもいいかもしれませんね。だからしばらくは、いろいろな教科の勉強や総合的な探究の時間の授業に取り組むことや、部活動などの学校生活や資格取得などを通して、自分の興味・関心を探していきましょう。

また、卒業生の体験発表などで先輩の話聞いて、先輩がどのようにやりたいことを探し、進路につなげていったのかを知ることもヒントになりますね。

高校3年生になっても、まだ自分のやりたいことが分からず、進路が決められないあなたは、キ

キャリア・パスポートを持ってきて、まず自分がどんなことが好きなのか、興味をもっているのかについて考えてみましょう。また、学校で行った職業興味検査などの資料を基に、今までの自分を振り返ってみましょう。

自分がやりたいことが進路に結び付いたらいいのですよね？ 自分のやりたいことって、意外と気付いていないこともあるのです。これまで取り組んできたことや考えてきたことなど、どんなことでも気が付いたら、話してくれませんか？

高等学校 言葉かけの背景

3年生になってもあまり進路を考えていない生徒は、カウンセリングをしても本人が分からないので、あれこれ考えても先に進みません。そこでまずはキャリア・パスポートを使い、これまでの自分の取り組みを振り返って、好きなことや興味のあることなどの気付きをいくつか書き出し、自己理解の機会をつくり出すことが必要です。

そのため生徒には、しばらくはいろいろな教科の勉強や総合的な探究の時間の授業に取り組むことや、部活動などの学校生活や資格取得などを通して、自分の興味・関心を探すように勧めます。そうした体験を啓発的経験に昇華させることで、自己理解の深化を促進させます。

経験化することが啓発的経験であり、そこに自己理解の作用が働きます。先輩講座などを実施して、先輩の話を聞くことも、きつとヒントになります。そして生徒たちが自分の興味・関心を理解するために、時期に応じた職業興味検査などを実施することも必要でしょう（進路情報の理解）。

高校1年生は自己理解、2年生は職業（上級学校）の進路情報理解、3年生は移行支援と進路指導計画を立てることが多いようです。それぞれの学年の進路指導の重点項目であることは間違いありませんが、これらの項目は並行して進んでいることも理解し、指導に当たってください。

3年生からこうした問いを投げかけられた場合も、期間は限られています。丁寧に自己理解から始めてください。これまでの本人の活動や考えが蓄積されているキャリア・パスポートを共に見ながら、自己理解を促すカウンセリングを行いつつ、自己決定へと導きます。

〔圖〕

三村 隆男（みむら・たかお）

早稲田大学大学院教育学研究科教授

1953年生まれ。埼玉大学教育学部卒業、東洋大学大学院文学研究科博士後期課程退学。教育学修士。埼玉県立高等学校教諭、上越教育大学講師・准教授、早稲田大学大学院教職研究科教授を経て、現職。その間、日本キャリア教育学会会長、アジア地区キャリア発達学会会長、日本スクールカウンセリング推進協議会副理事長、日本教職大学院協会副会長、文部科学省「生徒指導提要の改訂に関する協力者会議」協力者等を歴任

『新訂 キャリア教育入門』（単著、実業之日本社）、『書くことによる生き方の教育の創造』（単著、学文社）、『教師というキャリア』（翻訳、雇用問題研究会）等、著書多数

執筆者

(執筆順。所属等は2024年3月現在)

三村 隆男 前掲……**三**

坂井百合子 東京都墨田区教育委員会 指導主事……**百**

坂本 高英 大阪府立都島第二工業高等学校 教諭……**高**

安河内良敬 東京都足立区立千寿桜堤中学校 教諭……**安**

杉森 共和 東京都立小台橋高等学校 校長……**杉**

深沢 享史 東京都世田谷区立深沢中学校 教諭……**深**

野崎 倫子 広島県呉市立郷原中学校 前校長……**野**

多田早穂子 東京都立小台橋高等学校 教諭……**多**

桜井 伸一 東京都立晴海総合高等学校 教諭……**桜**

長束 倫夫 千葉県立小金高等学校 校長……**長**

伊藤 要輔 東京都荒川区立尾久八幡中学校 教諭……**伊**

生徒の心に寄り添う進路指導の言葉かけ ～キャリア・カウンセリングの視点を生かして～

2024（令和6）年5月27日 初版第1刷発行

編著者 三村 隆男

発行者 錦織 圭之介

発行所 株式会社東洋館出版社

〒101-0054 東京都千代田区神田錦町2丁目9番1号
コンフォール安田ビル2階

営業部 電話 03-6778-4343 FAX03-5281-8091

編集部 電話 03-6778-7278 FAX03-5281-8092

振替 00180-7-96823

URL <https://www.toyokan.co.jp>

[印刷・製本] 岩岡印刷株式会社

[装幀・本文デザイン] 中濱 健治

ISBN978-4-491-05448-3 Printed in Japan

JCOPY <(社)出版者著作権管理機構 委託出版物>

本書の無断複写は著作権法上での例外を除き禁じられています。複写される場合は、そのつど事前に、(社)出版者著作権管理機構(電話:03-5244-5088、FAX:03-5244-5089、e-mail:info@jcopy.or.jp)の許諾を得てください。