

# はじめに

2007年刊行の『ワークシートで創る！ 中学校3年間のキャリア教育・進路指導』では、キャリア教育・進路指導に関心をもつ大変多くの読者の先生方に手に取っていただき、10版以上を重ねた。それから16年が経ち、日本におけるキャリア教育・進路指導に関する研究の推進及び実践の充実は隔世の感を覚える今日である。例えば、2019年の文部科学省「『キャリア・パスポート』例示資料等について」、2020年の国立教育政策研究所生徒指導・進路指導研究センター「キャリア教育に関する総合的研究第一次報告書」等、キャリア教育・進路指導に関する多くの資料が公表されている。また、市民としての資質・能力（市民性）の育成、2015年に採択された持続可能な開発目標（SDGs）、GIGAスクール構想に基づくICT活用の推進等、学校現場をめぐる環境は大きく変化してきている。

私は、今日のキャリア教育・進路指導に対する中学校現場からの高い関心があるうちに、これまでの状況（卒業年次に偏った、いわゆる「出口指導」）を改め、中学校において「本来あるべき」キャリア教育・進路指導を推進していきたい、という強い願いをもっている。

そこで、研究と実践等の進展を考慮し、根幹に関わる内容は継承しながらも、最新の教育事情に合わせた内容に刷新し、このたび「新版」を発行する運びとなった。

このような趣旨で刊行に至った本書では、以下のことに留意しながら編集した。

- ① 「出口指導」ではなく、中学校3年間のキャリア教育・進路指導の継続性を何よりも重視しているため、中学生のキャリア発達段階を最大限考慮し、重要と考える指導内容を網羅した。また、より系統的かつ効果的に行えるよう、指導の順序にも配慮した。
- ② 中学校におけるキャリア教育・進路指導の効果的な活動である「職場体験活動」については、コロナ禍等で実際の活動が減少したけれども、その必要性・重要性を鑑み、今後の更なる進展への大きな期待を含めて、本書においても中核に置いている。
- ③ ご利用くださる先生方が使いやすいように、1項目（指導内容）につき見開き2ページ構成とし、左ページには「指導のねらい」や「指導方法」、「指導のポイント」を、右ページには、できるだけそのまま授業で使用できる「ワークシート」を掲載した。
- ④ 「指導方法」や「指導のポイント」において、1人1台の情報端末の効果的な活用方法について提案した。

最後に、中学校のキャリア教育・進路指導を推進される先生方にとって、本書が引き続き何らかのお役に立ち、その実践を通して、中学生一人一人のキャリア発達促進につながることを心より願っている。

2023年5月

編著者 松井 賢二

はじめに..... 1

## I キャリア教育・進路指導の基本的な考え方

1 キャリア教育と進路指導..... 6

2 キャリア教育・進路指導で育成すべき能力..... 10

3 キャリア教育・進路指導の諸活動..... 12

4 キャリア教育・進路指導の実践の視点..... 14

## II キャリア教育・進路指導のワークシート

### 第1学年

第1学年の指導内容について..... 24

1 中学校生活の抱負を語ろう..... 26

2 学級の中に組織（係）をつくろう..... 28

3 新しい友達をつくろう..... 30

4 上手な聴き方について学ぼう..... 32

5 上手な質問の仕方について学ぼう..... 34

6 やさしい頼み方、上手な断り方について学ぼう..... 36

7 人間関係上のトラブルを解決しよう..... 38

8 「私の天職」を知ろう..... 40

9 自己理解の仕方について学ぼう..... 42

10 身近な職業と生活について考えよう..... 44

11 働く人々の考え方や生き方を知ろう..... 46

12 進路計画を立てよう..... 48

## 第2学年

第2学年の指導内容について	50
1 2年生の目標を立てよう	52
2 「働く力」を身に付けよう	54
3 職業の世界を知ろう I	56
4 職業の世界を知ろう II	58
5 職業の適性を考えよう I	60
6 職業の適性を考えよう II	62
7 職場体験活動に向けて	64
8 職場体験活動を振り返って	66
9 地域文化を紹介しよう	68
10 郷土と旅行先を比較しよう	70
11 地域と協働しよう	72
12 学ぶ制度と機会を知ろう	74
13 なりたい自分に向かって	76
14 進路計画を見直そう	78

## 第3学年

第3学年の指導内容について	80
1 最終学年の目標を立てよう	82
2 進路を考えよう	84
3 卒業生から学ぼう	86
4 進路先の様子を知ろう I	88
5 進路先の様子を知ろう II	90
6 進路先を選択しよう	92
7 自己の生活習慣の改善を図ろう	94
8 地域と災害について考えよう I	96
9 地域と災害について考えよう II	98
10 将来の生き方について考えよう	100

## 本書掲載のワークシートについて

本書に掲載しているワークシートは、東洋館出版社ホームページ内にある「マイページ」からダウンロードすることができます。ただし、本書のデータを入手するには、会員登録及び下記に記載しているユーザー名とパスワードが必要になります。

なお、ワークシートは全て PDF ファイルなので、電子黒板に映したり、学習者用端末で共有したりすることができます。

### ◆入手の方法について

- ① 東洋館出版社ホームページ (<https://www.toyokan.co.jp/>) にアクセスします。
- ② すでに会員である場合は、メールアドレスとパスワードを入力後にログインしてください。会員でない場合は必須項目を入力後、「アカウントを作成する」をクリックしてください。
- ③ マイアカウントページにある「ダウンロードページ」をクリックしてください。
- ④ 対象の書籍をクリックし、下記のユーザー名とパスワードを入力してください。

ユーザー名：career-shinro

パスワード：6kFyS9zU

### ◆使用上の注意点及び著作権について

- ・リンク先にはパソコンからアクセスしてください。スマートフォンではファイルが開けないおそれがあります。
- ・PDF ファイルを開くためには、Adobe Acrobat がインストールされていることなどが必要です。
- ・PDF ファイルを拡大して使用すると、文字やイラストが不鮮明になったり、線にゆがみなどが出たりする場合があります。あらかじめご了承ください。
- ・収録されているファイルは、著作権法によって保護されています。
- ・著作権法での例外規定を除き、無断で複製することは法律で禁じられています。
- ・収録されているファイルは、営利目的であるか否かにかかわらず、第三者への譲渡、貸与、販売、頒布、インターネット上での公開等を禁じます。
- ・ただし、購入者が学校での授業において、必要最小限の枚数を生徒に配付する場合は、この限りではありません。ご使用の際、クレジットの表示や使用許諾申請、使用料のお支払い等の必要はありません。

### ◆免責事項について

- ・ファイルの使用で生じた損害、障害、被害、その他いかなる事態についても弊社は一切の責任を負いかねます。
- ・お問い合わせは、下記のページからのみ受け付けます。  
<https://www.toyokan.co.jp/pages/contact>
- ・パソコンやアプリケーションソフトの操作方法については、各製造元にお問い合わせください。

## Ⅱ

# キャリア教育・進路指導の ワークシート

# 第1学年の指導内容について

## 1 新しい中学校生活を知り、目標を設定する

期待と不安を心に抱きながら中学校に入学して、新しい生活のスタートを切った1年生は、まずは小学校と違う中学校の生活を知ることが大切であろう。そして、中学校生活を送る上で自分のやりたいことなど、目標を設定することは重要なことである。本書のⅡ章で最上級生として学校の中心となって活躍した6年生時のことを思い起こさせ、中学校生活を送るための自信やエネルギーを高めることに触れているが、その際に小学校から送られてきたキャリア・パスポートを利用することを勧める。がんばったことを思い出しやすくなり、中学校生活に対する意欲を高めることにつながるであろう。また、目標を設定できない生徒に対して、教師がキャリア・パスポートを一緒に見ながら、小学校時代のがんばりを認めながら具体的な助言をするとよい。

## 2 級友との人間関係づくりを支援する

多くの場合、複数の小学校が中学校に接続している現状があるため、学級を見渡すと、知らない級友がいる状況が生まれる。そういう中で、新しい友達をどのようにつくったらいいのか分からず、どぎまぎしている生徒がいるかもしれない。比較的友達づくりの苦手な生徒たちは年々増加していると思われる。そのような場合には、学級活動の時間などを利用して、友達づくりのきっかけを教師からつくってほしい。また、人の話の聴き方や人への質問の仕方など、コミュニケーションスキルが身に付いていない生徒も多くいると思われる。それができないとよい人間関係もつけれない。早めにそのようなスキルを身に付けさせるよう時間を設け、友達づくりを支援したい。この時期に友達づくりがうまくいかないと、その後の学校生活によくない影響を及ぼすことがある。ぜひとも時間をかけて、じっくりと取り組んでほしい。

## 3 自己理解の機会をつくる

中学生は自我に目覚める時期でもあり、自分自身をもっと知ろうとする中で、他者（友達）

のことが非常に気になる。こういう時期だからこそ、相互に個性の違いに気付き、それを互いに認めることの大切さを認識させたい。それと同時に、他者との比較によってだけでなく、自分自身の中での成長をも視野に入れて、自分の長所や興味・関心、特技などの特徴を改めて知ることが重要である。すなわち、自分自身を知ることの重要性と自己理解の方法を理解させることである。文部科学省（2006）では中学生のキャリア発達課題の一つとして「肯定的自己理解と自己有用感の獲得」を挙げている。そのためには日常生活や学校行事等における振り返りの場で、互いのよさを見付ける活動を行うことも重要である。

#### 4 勤労観と職業観の基礎を培う

新しい学級では目指す学級像や目的に基づき組織（係）をつくり、役割を担うこととなる。その役割に応じた活動をし、教師や同じ学級の仲間から認められることを通して、働くことの意義を理解する。生徒の基本的な活動単位としての学級の係活動を活性化することは勤労観の形成により影響を及ぼす。係とその役割を決めた後の活動の活性化と振り返りの場の設定が勤労観の形成のポイントとなる。

職業観の基礎の形成として、まず身近な人々の職業に目を向けさせ、その多様性に気付かせることが必要である。今まで何気なく見ていた周囲の大人たちの仕事（職業）にはどのような意味があるのか、どうしてその仕事をするのか、なぜ人は働くのか、などをしっかりと把握する。それとともに、一人一人違った、多様な生き方（生活の仕方）があり、仕事（働くこと）に対していろいろな考え方があって、ということを経験することは重要である。

#### 5 将来の希望を達成するための自分の課題を明らかにする

2年生に進級する前に、中学校卒業後の自分を想像し、どのような自分でありたいか、その夢や希望をふくらませる。その夢や希望を達成するためには、自分自身はこれからどのようなことに取り組んでいかなければならないか、課題を明らかにする。また、その課題を克服するためのおおよその計画を立てることも必要であろう。しかし、計画倒れに終わらせてはいけない。キャリアや進路学習のポートフォリオやキャリア・パスポートに保管し、2年生になった後も機会あるごとに見返して、課題が少しずつ解決されているか、生徒自身や教師・保護者等と確認することも大切である。また、つくった計画は2年生時に新たに計画を作成するときは参考資料としてもよい。

なお、本書では第1学年に「人間関係」に関する実践例を多く掲載した。「人間関係形成・社会形成能力」はキャリア教育において育成すべき基礎的・汎用的能力の一つでもあり、重要な能力と位置付けられている。したがって、本書においては、特に「人間関係」に関わる能力をキャリア教育の重要な一環として早期に育成するために指導項目の内容にそれを含めた。

# 1

● 目標設定 特別活動 / 1 時間

## 中学校生活の抱負を語ろう

### 1 指導のねらい

中学校に入学して数日を過ごした1年生が、中学校の印象を語り合い、希望や不安を共有してその後の中学校生活に前向きに取り組めるようにするための活動である。

中学校で数日を過ごした1年生は、安堵や自信、驚きや不安など様々な気持ちが交錯しているであろう。1人で立てた目標は自分の殻を破れない。友達と語り合うことで、友達の考えを参考にしながら、より前向きな、より高い目標を設定できるようにすることがねらいである。

### 2 指導方法

中学校に入学して数日間を過ごした感想を率直に記入させ、中学校の印象やこれからの中学校生活への希望や不安を気軽に語り合えるようにする。

- ① 目標を立てることの意義を説明し、ワークシートの3まで記入させる。
- ② ワークシートの1と2について、班単位で発表し合う。
  - ・互いを知るための活動なので、時間をかけない。
- ③ ワークシートの3について発表し合い、ホワイトボードに記入して視覚化する。
  - ・似た内容を近くを書くなど、まとめ方を工夫する（情報端末のツールで共有してもよい）。
- ④ ③で出された内容を参考にして、ワークシートの4で「目標」を考えさせる。
- ⑤ 各自が立てた目標を共有する。
  - ・ペア、班、学級全体など、共有の範囲を状況に応じて設定する。

### 3 指導のポイント

- ・最上級生として学校の中心となって活躍した小学校6年生時のことを思い起こさせ、中学校生活を送るための自信やエネルギーを高めたい（小学校時のキャリア・パスポートを活用してもよい）。
- ・数日間の中学校生活で感じたことを自由に話し合わせることで、驚きや不安などを共有させ、孤独感や不安感などを軽減させたい。
- ・ホワイトボード等を使って視覚化することで、互いが思っていることを分かりやすく示す。
- ・1人で目標を立てることができない場合もあるので、友達の思いや考えを聞くことで、目標づくりのヒントとなるようにしたい。
- ・授業内での共有、学級だよりへの掲載など、それぞれの思いを保護者も含めて共有したい。



## 中学校生活の目標を立てよう

年 組 氏名

中学校に入学して何日かが過ぎましたね。友達はできましたか？先輩は優しいですか？勉強は分かりますか？中学校は小学校のときに思い描いていたイメージと比べてどうですか？ここでは、小学校との違いをもとに新しい中学校生活の目標を立てましょう！

- 1 みなさんは小学校で最上級生として学校を引っ張ってきました。そのときを思い出してみてください。あなたは小学校でどんなことを一番がんばってきましたか？

---

---

- 2 中学校に入学して驚いたことや「小学校と違うなあ」と感じたことはありませんか？

---

---

- 3 数日間を中学校で過ごした中で、「これならできる」「こんなことをがんばりたい」と思うことを書いてみましょう！

---

---

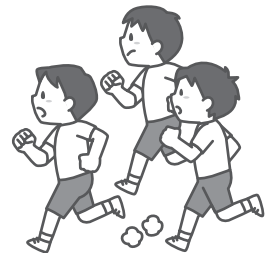


- 4 これからの中学校生活の目標を立てましょう！（「こんなことをがんばりたい！」「こんな力を付けるぞ！」「3年後にはこんな人になりたい！」など）

---

---

---



## 第2学年の指導内容について

### 1 2年生の新たな目標を立てる

中学校生活も1年が過ぎた。その1年を振り返るとともに、2年生ではどのような目標を立て、これからの1年をどう過ごしたいかを考える。例えば、生徒会活動や部活動などではいよいよ中心的な役割を果たす時期でもある。できるだけ具体的な目標を立て、それを達成したいという意欲を高めたい。また、前年度作成したキャリアや進路学習に関するポートフォリオやキャリア・パスポートを参考にし、1年時を振り返りながら、目標を立ててほしい。

### 2 キャリア・進路学習の意義を再認識する

2年生になると、職場体験活動など地域の人たちの支援を受けながら、キャリアや進路に関する学習を進めることが多くなる。その際、生徒自身にとってどのような意義があるのかを再認識させることは学習を意欲付け、深めるために重要である。本書では例として、基礎的・汎用的能力を意識させる実践を掲載しているが、このような力が生徒の今後の人生にとって大切なことを社会情勢と照らし合わせながら説明することが有効である。

### 3 職業の世界を広く学習するとともに、実際に職場体験活動を行う

2年生において、これは最も時間を要する指導内容である。1年生から2年生にかけて、身近な人々へのインタビューなどから職業の世界を垣間見てきた。それをもう少し一般的な概念へと抽象化するとともに、職業に関する知識も増やしたい。

それらの取り組みも職場体験活動の事前学習の一環と位置付けることもできる。そして、直接的には、職場体験活動になぜ参加するのか、それにはどのような意味があるのかなど、職場体験活動の意義を深めて、その活動へのモチベーションを高めることが肝要である。

事後学習としては、まず自分自身はその活動から何を学んだのかをじっくりと考え、次に、その学びを学級や学年全体で共有化することが大切である。そのためには体験発表会などを実施することもある。

#### 4 自己の特徴と職業の世界とを照らし合わせて、適性を考えさせる

これまでの職業情報を基礎にしながら、様々な職業について、適性の側面から考えさせることが必要である。自分の特徴を把握した結果を踏まえて、自分と職業とを照らし合わせて、どのような職業に自分が向いているのかを考えさせる。あくまでも暫定的なマッチングであるが、このような視点から職業の選択を考えるという手続きを知ることも重要である。

#### 5 地域のよさを理解し、「地域」という視点をキャリア設計に取り込む

中学2年生では、県外に修学旅行に行き、自分の住んでいる地域と比較して、改めて地域のよさや課題を把握して追究する学習活動が総合的な学習の時間などで行われることがある。そのような活動の中で関わる地域の大人や高校生等は身近なキャリアモデルとなり、その関わりを通して、生徒は「地域」という視点を自身のキャリア設計に取り込み、キャリアの視点を広げる。地域と関わるキャリア教育・進路指導を推進してほしい。

#### 6 上級学校で学ぶ意義を深め、学ぶための制度と機会を知る

ほとんどの生徒が上級学校に進学するわけであるが、なぜ進学するのか、目的意識を形成できるように十分に考えさせたい。そして、様々な学校や制度があることを学習させる。

#### 7 なりたい自分の姿に向けた課題は何か、生活面から明らかにさせる

自分の理想や目標に近づくには、生活上の課題を把握し、コントロールすることも重要となってくる。つまり、基礎的・汎用的能力の「自己理解・自己管理能力」を高めることが求められる。しかし、1単位時間の授業だけでは高めることはできない。本書の授業を契機として、自分をコントロールする具体的な実践内容が決まったら、継続的な実践が必要である。情報端末に具体策を入力し、その取り組みの評価を入力させてもよい。

#### 8 自分の適性を踏まえて進路計画を吟味させ、課題を明らかにさせる

3年生に進級する前に、もう一度自己の適性を踏まえた上で進路計画を吟味し、新たな課題を発見する取り組みをここでやりたい。ここで見直した計画はキャリア・パスポートに保管させ、次年度の目標づくり等に生かす。

なお、中学校2年生の時期に職場体験活動を行う理由として、大きくは二つある。

第一に、職業価値観（職業観）の価値体系の基本的な枠組みの形成は中学校2年生頃までになされるという研究（広井1969、広井1976、松井1988）があるからである。

第二の理由は、中学校2年生の時期は、中学校3学年の間で自己肯定感（自己有用感）が最低の時期である（松井、2001）が、職場体験活動では、自分たちのがんばりを認めてもらえるチャンス、換言すれば、社会的承認が得られる機会が、少なからず存在するからである。

# 2

● 目標設定 特別活動 or 総合的な学習の時間 / 1 時間

## 「働く力」を身に付けよう

### 1 指導のねらい

職業体験学習など総合的な学習の時間等で行う活動で、自分自身が身に付けたい基礎的・汎用的能力は何かを考え、それらを意識して活動に取り組むことができるようにする。また、毎回の活動後に基礎的・汎用的能力を意識した振り返りをするすることで、自分自身の成長のために何が必要か考えながら活動を進めることができるようにする。

### 2 指導方法

- ① 今の自分の課題を見つめ、目標設定をする。
  - (1) 「働く上で必要な力」として基礎的・汎用的能力を挙げ、教師がその説明をする。
  - (2) ワークシートの①～⑯にある基礎的・汎用的能力の中から自分自身の成長のために身に付けたい力を選び、「今の自分自身の課題」と「理想とする姿」を記入する。
  - (3) 教育相談等の機会を活用し、ワークシートに書かれた課題の内容を教師と生徒との間で共有し、基礎的・汎用的能力を高めるための方策について一緒に考える。
- ② 毎回の活動で振り返りシートを活用し、基礎的・汎用的能力を意識させる。
  - (1) 1時間の活動が始まる前に、その活動で意識したい基礎的・汎用的能力を挙げる。
  - (2) 活動を終わったら、その日の活動を通して意識した基礎的・汎用的能力を挙げ、その時間での具体的ながんばりについて記述する。

### 3 指導のポイント

- ・基礎的・汎用的能力について初めに提示し、目標設定がしやすいようにする。身に付けてほしい能力を簡単な説明とともに提示して、自分に足りていない力や、自分が目標とする大人の姿に近づくためにはどの能力を高めたいか考えやすいようにする。
- ・協力企業や地域の方と、ワークシートの記述を共有する。生徒が身に付けたい力を関わる大人と共有することで、活動中の声かけや振り返りの際に役立つ。
- ・活動前、活動中、活動後に、ワークシートの記述を踏まえて個別に面談等を行う。生徒が身に付けたい基礎的・汎用的能力と、それを身に付けるための方策が妥当であるか、様々な視点から考えられるよう面談を行うことは重要である。その際、教師1人で対応するのではなく、学年部の他の教職員や関わっていただける企業や地域の方などとビデオ会議システム等を活用して、より多くの大人と面談できるようにすることが望ましい。

# 「働く力」を身につけよう！（目標設定シート）

年 組 氏名

## 働く上で必要な力の例

### 【人間関係形成・社会形成能力】

- ① チームワーク：周りの人と協力する力
- ② コミュニケーションスキル：自分の考えを主張し、調整する力
- ③ 他者に働きかける力：活動を進めるために助け合おうとする力
- ④ リーダーシップ：他者から信頼を得て、集団をまとめる力



### 【自己理解・自己管理能力】

- ⑤ 自己の役割の理解：自分は何をすべきか理解する力
- ⑥ 前向きに考える力：成功をイメージして挑戦する力
- ⑦ 自己の動機付け：活動を自分のために役立てようとする力
- ⑧ 忍耐力：うまくいかないときでも粘り強く解決策を考える力
- ⑨ ストレスマネジメント：うまくいかないときに気持ちを上手に切り替える力

### 【課題対応能力】

- ⑩ 課題発見：よりよくできることを見つめる力
- ⑪ 計画立案：計画的に活動を進める力
- ⑫ 実行力：課題を最後までやりきる力
- ⑬ 振り返り：よりよい未来のために活動を振り返る力
- ⑭ 情報処理能力：情報を集めたり、集めた情報を使って判断したりする力



### 【キャリアプランニング能力】

- ⑮ 働く意義の理解：働くことのメリットに気づく力
- ⑯ 多様性の理解：自分やほかの人のいろいろな考え方を尊重しようとする力

## ★この学習を通して身につけたい力と理由を書きましょう

身につけたい力	今の自分の具体的な課題（姿）	活動を終えた後の理想の姿

## 第3学年の指導内容について

### 1 最終学年として、明確な目標を立てる

2年間の中学校生活を振り返って、どのような点が充実していたか、一方、何が不足していたかなどについて検討し、悔いのない1年間となるよう、明確な目標を立てさせる。同時に、それを達成したいという意欲を喚起させるように工夫することが大事である。例えば、なぜその目標を立てたのか、そして、その目標が達成できたときにどのようなプラスの結果が生じるのかについて考えさせ、その目標自体の魅力を高めることも一つの方法である。

義務教育の集大成であるという意識を高めるため、中1、中2はもちろんのこと、小学校時代からのキャリア・パスポートを活用してほしい。

### 2 進学先に関する情報を主体的に収集する

進学先（上級学校）選択の方法について学習する中で、進学先に関する情報収集の必要性を理解させる。そして、情報収集の方法を学び、自分の希望する進学先について主体的に情報を収集させる。また、卒業生を招き、上級学校の様子を具体的に話してもらうことによって得られる最新の情報も重要である。ただし、受け身的にその卒業生の話を聞くだけでなく、あらかじめ生徒が質問事項を考え提出しておくことによって、卒業生がそれらに回答する、という方法もある。これは生徒の主体性を取り入れており、生徒も更に興味・関心をもってその話を聞くことができる利点がある。

### 3 体験入学の意義を理解させ、実際にそれを実行する

事前学習として、なぜ上級学校への体験入学を行う必要があるのか、その意義を十分に理解させるとともに、自分は体験入学によって何を明らかにしたいのか、その目的を明確化することによって、その活動への参加意欲を高めることがまず大切である。そして、体験入学を通して、自分は何を学んだかについてまとめさせ、学級や学年全体で発表させるなどして情報を共有化することも有効である。

#### 4 上級学校を選択し、その進路実現に向けた課題を明らかにする

体験入学などから得た情報も合わせて、最新情報を提供し、自分の希望や保護者の考えなども考慮に入れながら、上級学校について最終的な選択をさせる。その進路実現のためには、何が課題であるのかを明確にし、残りの時間の中でそれを克服するためには「何を」「いつまでに」「どのように」行わなければならないのか、具体的な計画を立てさせる。そして、それが実行されていくように、日々の学校生活の中で支援し、フォローしていくことも必要である。

#### 5 受験期で乱れがちな生活習慣を整える

10月を過ぎると主な学校行事も終わり、中学3年生は受験勉強に取り組むようになる。中には睡眠時間を削る生徒もいる。逆に、学習に意欲をもてず、メディアにのめり込む生徒も出てくる。そのような時期に生活習慣を整え、心身の健康を維持することは重要である。定期テストの前後に学年や全校で生活改善週間などを設定し、睡眠時間等を記録しながら、自身の生活習慣の課題を把握させたい。養護教諭が資料を提供するなど専門的な知識に基づき、生活習慣を整えることの必要性を理解させたい。

#### 6 防災の視点から市民（地域住民）としての役割を考える

日本のどこかで毎年災害が起こっている。内閣府は災害が起こった場合に自分の身は自分で助ける「自助」や近所の人等と助け合う「共助」の取り組みを進めることが大切であると述べている。中学生ともなれば、助けられる側ではなく、核となる地域住民の指導により成人と同等の自助も共助も進められる力を備えている。災害に関わる人との交流や避難訓練を通して、自助・共助を推進する知識・技能を身に付けるとともに、市民（地域住民）として社会に参画する意識を高めたい。

#### 7 卒業後の生き方を考え、新しい生活への心構えを確立する

卒業を目前にした生徒に対して、卒業直後だけではなく、長期的な視点に立った卒業後の「生き方」を問い直し、再度自分の考えをまとめる。同時に、自分にとってその生き方の意味するところについても認識を深めさせる。そして、最終的には、自分の希望する新しい生活に踏み出す心構えをしっかりとめさせることが肝要である。

本書では3年生で新たに防災に関する視点に基づく実践例を載せた。載せた理由の一つとして、中学3年生は3年後には成人になり、選挙権をもつとともに、市民（地域住民）としての役割が期待されているからである。特に高齢化・過疎化の進む地域ではその期待は大きい。また、日本ユニセフ協会（2022）は持続可能な世界を創るための教育実践の一つとして、防災に関する取り組みを紹介している。災害に関する学習を推進し、市民（地域住民）として防災の実現のための行動力も求められる。

# 4

● 啓発的経験 特別活動 / 2 時間

## 進路先の様子を知ろう I

### 1 指導のねらい

単なる憧れから明確な進路決定へ向かわせるには、実際に上級学校の環境や雰囲気に触れることが大切である。しかし、目的意識が乏しいままの体験では、調べる視点に偏りがあり、単なる物見遊山に終わってしまいがちである。そこで、体験入学（見学）に当たっては、臨む際の注意点や調査したい事柄について主体的・協働的な活動を組織し、体験入学そのものが目的にならないよう、事前指導を工夫し啓発的な機会にしたい。

### 2 指導方法

- ① 体験入学に関する日程を確認し、注意点や調査事項をワークシートの1に記入する。
  - ・体験入学（見学）時に気をつけたいこと：服装や態度、指定されている持ち物（筆記用具）を忘れない、集合（受付）時間を守る など。
  - ・体験入学（見学）において調べておきたいこと：所在地、電話番号、交通手段、通学所要時間、学校の規模、学校の特色、施設や設備、教育理念、学科の種類と特色、カリキュラム、学費、卒業後の進路、部活動、学校の雰囲気、校則、制服、選抜方法、募集定員、資格取得の有無、学校行事、特色ある活動、指定校推薦先情報、学校が求める生徒像 など。
- ② ディベート（テーマ「進学するなら私立高校である!？」）の開催を予告し、準備させる。
  - ・肯定側と否定側にグループ分けし、グループ内で意見交換、役割分担を行う。プレゼンテーションに必要な資料や統計などは宿題とする。 (1時間目)
- ③ 準備したプレゼンテーション資料を基に実際にディベートを行う。
  - (1) 主な意見（なぜ肯定するのか）を立論する（肯定側、否定側の順）。
  - (2) 質問（質疑）を行う（肯定側→否定側、否定側→肯定側の順）。
  - (3) 反論する（肯定側→否定側、否定側→肯定側の順）。
  - (4) 第三者が判定を行い、勝敗を決める。体験入学を通して検証することとし、目的意識を高める。 (2時間目)

### 3 指導のポイント

- ・①は、「個人で記述→班による意見交換→穴埋め式ゲーム」等、活動形態を工夫する。
- ・ディベートは班対抗で立場を割り振り、勝敗を競わせてもよい。自分の意見が与えられた立場と異なっても、違った視点から考えるよい機会とする。



# 進路先の様子を知らう

年 組 氏名

## 1 あなたの体験入学（見学）資格度チェック！

体験入学（見学）は進路先の様子を知る絶好のチャンスです。下には進路先を訪問する上で気をつけたいことや調査したい項目を書き込む欄が20あります。1つあたり5点として、100点中何点獲得できるか挑戦してみましょう。 →あなたの獲得した点数は  点

体験入学（見学）時に気をつけたいことは？（あなたは学校の代表として見られています）		←必須項目！
(1)	(2)	
(3)		
体験入学（見学）において調べておきたいことは？（百聞は一見に如かず）		↓ 80点以上合格！
(1)	(2)	
(3)	(4)	
(5)	(6)	
(7)	(8)	
(9)	(10)	
(11)	(12)	
(13)	(14)	
(15)	(16)	
(17)		

## 2 ディベート「進学するなら私立高校である!？」

～自分の考えをもち、体験入学（見学）で検証してきましょう～

(1) 進学する場合、あなたは肯定側？ 否定側？

肯定側→「私立高校をよいとす立場」

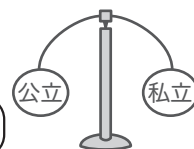
否定側→「公立高校をよいとす立場」

私の立場は、  
( )です！

(2) そのように考える理由

(3) 反対の立場への質問（質疑）と反論など

(4) ディベート後の私の考えとその理由、進路先で特に調べたいことなど



# 執筆者一覧 (執筆順。所属等は2023年4月現在)

## 【編著者】

松井 賢二 (まつい けんじ)

新潟大学人文社会科学系教授

1960年生まれ。愛知教育大学卒業、立教大学大学院修了。博士(教育学)。新潟大学助手、講師、助教授を経て、現職。著書に『生徒指導・教育相談・進路指導』(共編著、東洋館出版社、2019年)、『新版 キャリア教育概説』(編集委員長、東洋館出版社、2020年)等

田村 和弘 (たむら かずひろ)

新潟県 三条市立第一中学校校長

1966年生まれ。新潟大学卒業、新潟大学大学院修了。修士。新潟県公立中学校教諭、新潟大学教職大学院准教授等を経て、現職。著書に『エンカウンターで学級づくり12か月 フレッシュ版 中学校2年』(共編著、明治図書出版、2012年)等

## 【執筆者】

松井 賢二 (上掲) .....	まえがき、I章1～3、II章第1学年「第1学年の指導内容について」、第2学年「第2学年の指導内容について」、第3学年「第3学年の指導内容について」
田村 和弘 (上掲) .....	I章4、II章第1学年「第1学年の指導内容について」・2・7、第2学年「第2学年の指導内容について」・8、第3学年「第3学年の指導内容について」
今井 量 (新潟県 上越市立城東中学校教諭) .....	II章第1学年1・11、第2学年5
栗林 操 (新潟県 田上町立田上中学校校長) .....	II章第1学年3・6・10
津村 誠 (新潟県 見附市立南中学校教諭) .....	II章第1学年4・5・9
田村 誠基 (新潟県 新潟市立宮浦中学校教諭) .....	II章第1学年8・12、第3学年5
遠藤 寿紀 (新潟県 新潟市立木戸中学校主幹教諭) .....	II章第2学年1・4、第3学年3
相田 翔平 (新潟県 三条市立第三中学校教諭) .....	II章第2学年2
高橋 信之 (新潟県 十日町市立川西中学校教頭) .....	II章第2学年3
橋本 一幸 (新潟県 新潟市立曾野木中学校校長) .....	II章第2学年6・7、第3学年2
奥田 凱人 (新潟県 新潟市立内野中学校教諭) .....	II章第2学年9
栗原 弘幸 (新潟県 新潟市立内野中学校教諭) .....	II章第2学年10・12
田中 哲也 (新潟県 長岡市立与板中学校講師) .....	II章第2学年11、第3学年8
上村 剛司 (新潟県 長岡市立関原中学校教諭) .....	II章第2学年13
若月 孝志 (元 新潟県公立中学校教諭) .....	II章第2学年14
土屋 毅 (新潟県 新潟市立下山中学校前校長) .....	II章第3学年1・4・10
山田 亮 (東洋英和女学院大学専任講師) .....	II章第3学年6
石川 慶知 (新潟県 三条市立第二中学校教諭) .....	II章第3学年7
久保田楓香 (新潟県 長岡市立関原中学校養護助教諭) .....	II章第3学年7
諸橋 利香 (新潟県 新潟市立両川中学校教頭) .....	II章第3学年9

## 新版 ワークシートで創る！ 中学校 3年間のキャリア教育・進路指導

---

2023（令和 5）年 6 月 18 日 初版第 1 刷発行

編著者：松井 賢二、田村 和弘

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 2-9-1

コンフォール安田ビル

代 表 電話 03-6778-4343 FAX 03-5281-8091

営業部 電話 03-6778-7278 FAX 03-5281-8092

振 替 00180-7-96823

U R L <https://www.toyokan.co.jp>

印刷・製本：藤原印刷株式会社

装丁・本文デザイン：藤原印刷株式会社

表紙絵・イラスト：赤川 ちかこ（株式会社オセロ）

---

ISBN978-4-491-05106-2

Printed in Japan