

16才からの“シューカツ”教本

高校生のための

キャリア教育
&
就職支援ワーク集



発行：大阪府商工労働部 大阪府教育委員会

はじめに

不況の影響により、若年者の就業をめぐる状況は厳しさを増したことから、子どもたちが将来社会の中で自立できる能力や態度を身に付けることが喫緊の課題となり、大阪府教育委員会では、平成17年4月に、指針「キャリア教育を推進するために」を策定し、①「小・中・高校を通した系統的・継続的なキャリア教育の実施」②「ガイダンス機能の充実」③「家庭・地域・企業等の幅広い参加」の3つの基本理念のもとに、キャリア教育が学校全体で取り組むべき教育課題であることを示してきました。

各校でさまざまなキャリア教育が進む中、大阪府教育委員会としても、キャリア育成推進事業、府立高等学校総合活性化事業、府立高校就職・就学支援事業に取り組んでまいりました。

これらの事業を通して学校に配置されたキャリアカウンセラーが、実践に基づいて蓄積してきたキャリア教育のノウハウを平成21年7月から毎月「キャリア支援ニュース」として発行し、平成22年8月に、主に高校卒業後に就職をめざす生徒支援を目的として再編成し「就職支援ワーク事例集」を発信してきました。

今回それに加えて、進学、就職に関わらず、社会人として身に付けるべき能力を育成するために、「キャリア教育ワーク集」を編集いたしました。内容は、平成14年11月に国立教育政策研究所生徒指導研究センターによる「児童生徒の職業観・勤労観を育む教育の推進について」の中で示された「人間関係形成能力」「情報活用能力」「将来設計能力」「意思決定能力」の4領域とそれを8つの能力に整理した「職業観・勤労観を育むための学習プログラムの枠組み例」と、平成22年5月の中教審による「今後の学校におけるキャリア教育・職業教育の在り方について」で示された「基礎的・汎用的能力」の両方を踏まえ、生徒が育むべき力を7つに分類（P.3参照）したものになっています。

各ワークはキャリアカウンセラーが作成し、また、各校が独自に実践に基づいて作成した貴重な教材の提供を受け、本冊子「16才からの“シューカツ”教本 キャリア教育&就職支援ワーク集」を編集しました。

7つの各チカラの最初のページには教員向け解説として「目的、内容、概要、具体的活用法・留意点など」をまとめていますので、活用に当たって参考にしてください。また、単独のワークとしても使えるように、ワークごとに電子データ（ワード版）を府教育委員会高等学校課のホームページ（もくじページ参照）に掲載していますので、自由に修正・変更してお使いください。

中教審答申にあるように、このワークを活用して、生徒に「未来を見据え、希望を持って人生を歩んでいくための力」が身に付くように願っています。

最後になりましたが、大変お忙しい中「キャリア教育ワーク集」の監修をいただきました関西大学社会学部川崎友嗣教授に心より感謝申し上げます。

平成23年3月
大阪府教育委員会教育振興室高等学校課

もくじ

キャリア教育&就職支援ワーク集は、下記 URL からダウンロードできます。

第 1 部 URL : <http://www.pref.osaka.lg.jp/kotogakko/seishi/syuukatukyariawork.html>

第 2 部 URL : <http://www.pref.osaka.lg.jp/kotogakko/seishi/syuukatukyuhon.html>

* 各ワークにはワーク番号を付記しています。また、各ページ上部にもワーク番号を付記しています。
(例：第 1 部/1-① 1-②、第 2 部/① ② など)

第 1 部 《キャリア教育ワーク集》

キャリア教育に必要な「7つのチカラ」について	3
1 自分を理解するチカラ	
『自分を理解するチカラ』について	4
◇キャリアノート	
1-① 【基礎編】 キャリアノート 1	6
1-② 【応用編】 キャリアノート 2	8
1-③ 【発展編】 キャリアノート 3	10
◇職業興味を考える	
1-④ 【基礎編】 職業の興味を 6 つの領域から考えよう	12
1-⑤ 【応用編】 日々の行動からあなたの職業興味を考えよう	14
1-⑥ 【発展編】 日常生活から職業を考えよう	16
◇価値観を確認する	
1-⑦ 【基礎編】 Finding myself	18
1-⑧ 【応用編】 カードソート	26
1-⑨ 【発展編】 あなたの生き方・働き方を考えよう	28
◇自分の長所を知る	
1-⑩ 【基礎編】 自分の長所を見つけよう	30
1-⑪ 【応用編】 まだまだあるあなたの長所	32
1-⑫ 【発展編】 成功体験・失敗体験からあなたの長所を知ろう	34
2 職業とつなぐチカラ	
『職業とつなぐチカラ』について	36
◇自分と職業をつなぐ	
【基礎編】 (職業理解)	
2-① 職業を知る ～はじめに～	
○ 12 の職業分野の説明	38
○ 12 の職業分野からそれぞれ 5 つの職業について考える [解答参照]	39
2-② 職業を知る ～まとめ～	
○ 自分と職業との関わりを考える	45

【応用編】(職業を体験する)		
2-③	インターンシップ 事前学習	46
2-④	インターンシップ 事後学習	48
2-⑤	オープンキャンパス	50
2-⑥	ハローワーク(公共職業安定所) 訪問 [解答参照]	51
2-⑦	卒業生と語る	52
2-⑧	職業人インタビュー	53
【発展編】(自分と職業との関わりを考える)		
2-⑩	職業世界を探検してみよう [解答参照]	54
2-⑪	住宅に関わる職業を探そう [解答参照]	56
2-⑫	医療・福祉の職業を考えてみよう [解答参照]	58
2-⑬	いろいろな業種を見てみよう	60

3 考えるチカラ

『考えるチカラ』について	62
--------------	----

◇順序立てて考える

3-①	【基礎編】 現状分析・課題発見をしよう ~卒業後の進路について考えよう~	64
3-②	【応用編】 意思決定・選択しよう	66
3-③	【発展編】 チェックし改善策を考えよう	68

◇創造する

3-④	【基礎編】 新しい商品を考えよう ~コンビニで売る温かい食べ物を考えよう~	70
3-⑤	【応用編】 既存の商品を改良しよう ~新型ペットボトルを考えよう~	72
3-⑥	【発展編】 創造的思考力を伸ばそう ~テレビの特別番組を企画しよう~	74

4 行動するチカラ

『行動するチカラ』について	76
---------------	----

◇実際に行動する

4-①	【基礎編】 情報収集しよう ~「進学」「就職」について調べよう~	78
4-②	【応用編】 計画し行動をはじめよう ~進路実現のための準備にとりかかる~	80
4-③	【発展編】 改善策を実行しよう	82

5 コミュニケーション力

『コミュニケーション力』について	84
------------------	----

◇自己表現<話す力>

5-①	【基礎編】 自分を表現しよう [解答参照]	86
5-②	【応用編】 会話上手になろう [解答参照]	90
5-③	【発展編】 みんなの前で発表しよう [解答参照]	92

◇聴く力

5-④	【基礎編】 良い聴き方を身に付けよう	94
5-⑤	【応用編】 正確に聴きとろう	96
5-⑥	【発展編】 インタビューしよう	98

◇自己表現 + 聴く力

5-⑦	話してみよう・聴いてみよう	100
-----	---------------	-----

◇ホスピタリティ

5-⑧	ホスピタリティ入門 [解答参照]	102
-----	------------------	-----

6 チームワーク力

『チームワーク力』について	104
◇集団の力を発揮する	
6-① 【基礎編】 自分と相手を大切にしたかかわり [解答参照]	106
6-② 【応用編】 社会の中での役割を理解しよう [解答参照]	108
6-③ 【発展編】 みんなで協力して取り組もう [解答参照]	110

7 自立するチカラ

『自立するチカラ』について	112
◇自立に役立つスキル	
7-① ストレスマネジメント	114
7-② 労働法入門と相談機関 [解答参照]	116
7-③ マネープラン [解答参照]	118
7-④ ビジネス文書入門 [解答参照]	120
7-⑤ 高校在学中に取得できる資格	122

【資料】（2 職業とつなぐチカラ [応用編]）

2-⑨ 企業の力を学校で活かす ～JOBJOY! OSAKA～	124
---------------------------------	-----

第1部/解答

2 職業とつなぐチカラ	2-①・2-⑥・2-⑩・2-⑪・2-⑫
5 コミュニケーション力	5-①・5-②・5-③・5-⑧
6 チームワーク力	6-①・6-②・6-③
7 自立するチカラ	7-②・7-③・7-④

第2部 <<就職支援ワーク集>>

就職支援ワーク集について	135
◇正社員をめざそう	
① めざせ！正社員	136
② 働き方を考えよう	137
◇応募先の選択の方法	
③ 将来の選択肢をひろげよう	138
◇面接の型を覚えよう！	
④ 面接大好き	140
身だしなみ 立ち方 座り方 お辞儀の仕方 入退室の流れ よくある質問 自己アピール 面接準備をしよう 違反質問への対応 [解答参照]	
⑤ ときどき面接体験 [解答参照]	149
◇応募前職場見学	
⑥ 参加してみよう！応募前職場見学	150
◇応募先を決定しよう	
⑦ 求人票をよく読んで応募先を決定しよう	152
⑧ 志望動機なんてコワくない！ [解答参照]	154
⑨ 履歴書であなたを伝えよう！ [解答参照]	156

◇面接本番に向けて	
⑩ 答えに困る質問対策	158
⑪ 面接最終チェックシート	160
◇二次対策をしよう	
⑫ シューカツ再チャレンジ I	162
⑬ シューカツ再チャレンジ II	164
◇社会人になるために	
⑭ お仕事すごろく - あなたを守る労働法規.....	166
~「働く若者のハンドブック」を参考に考えてみよう~	
⑮ 労働法Q&A I	168
⑯ 労働法Q&A II	170
⑰ 社会人になるための十カ条 [解答参照]	172
入社までに準備しておくべし	挨拶は元気よくすべし
お辞儀は心をこめてすべし	自己紹介を工夫すべし
敬語は正しく使うべし	コミュニケーションをとるべし
うまく電話対応すべし	お客様にはきちんと対応すべし
訪問時のマナーを知るべし	名刺交換のマナーを知るべし
入社準備 チェック表	

第2部/解答	188
④ 面接大好き・違反質問への対応	⑤ ときどき面接体験
⑧ 志望動機なんてコワくない!	⑨ 履歴書であなたを伝えよう!
⑰ 社会人になるための十カ条	

リンク先一覧	192
あとがき	193
作成者一覧	194

第 1 部

キャリア教育ワーク集



7つのチカラ



1 自分を理解するチカラ

将来のキャリアデザインを考えていくにあたり、主体である自分を理解しアイデンティティを確立していくことが大切です。「自分を理解するチカラ」では、積極的に自分の興味・価値観・長所を確認し、将来につなげていく力を育てます。

2 職業とつなぐチカラ

将来を考えていくためには、様々な職業を具体的に知り、職業を体験し、自分が職業を通して社会とどのように関わるかを考えていくことが大切です。「職業とつなぐチカラ」では、様々な職業に関する知識や体験から勤労観・職業観を育み、職業選択をしていく力を身に付けます。

3 考えるチカラ

何かに遭遇したときや情報を手に入れたときに深く考え意思決定し実行することは大切です。考えることで問題を解決する方向に導けます。「考えるチカラ」では、論理的思考力や創造する力を身に付けることで意思決定できる力を育てます。

4 行動するチカラ

世の中の様々な情報を取り入れるためには、自ら動き、選択し実行していくことが必要です。「行動するチカラ」は、実際に前に一歩踏み出す力を育てます。

5 コミュニケーションカ

話す態度や聴く態度を学び、相手の気持ちを理解することは、良い人間関係を形成するのに役立ちます。「コミュニケーションカ」では、お互いを理解しあい人間関係を構築する力を育てます。1対1のやりとりだけでなく、少人数での意見交換、多数に自分の考えを伝えることを含みます。

6 チームワークカ

生活や仕事の様々な場面では、チームワークが必要です。「チームワークカ」ではチームにおける様々な役割の意味や意義について理解し、その場に応じて適切な役割や責任を果たそうとする力を身に付けます。また、相手の立場に立って考え互いに支えあい取り組む姿勢を学びます。

7 自立するチカラ

社会の著しい変化に対応して生きていくことは大切です。「自立するチカラ」では、よりよい生活や生き方を実現するためにスキルアップをめざします。

キャリア教育ワーク集では、生徒が将来を自らの力で切り開いていくために必要な力を、7つのチカラに分けて紹介しています。

- それぞれのワークが【基礎編】【応用編】【発展編】となっていますが、順番に取り組んでいただく必要はありません。それぞれのワークを単独で使えるようにしています。
- 「7つのチカラ」に順番はありません。どのチカラからでもご活用ください。
- 系統的・体系的に工夫してご活用ください。
- 学校の実情に応じて、自由に組み合わせてご活用ください。

7つのチカラを覚えるために「RAINBOW」に当てはめてみましたので参考にしてください。

R ead (読み解く)	自分を理解するチカラ
A ction (行動)	行動するチカラ
I mage (想像する)	考えるチカラ
N egotiation (交渉)	コミュニケーションカ
B uild (自己を確立する)	自立するチカラ
O ccupation (職業)	職業とつなぐチカラ
W ork together (一緒に働く)	チームワークカ





1 自分を理解するチカラ (12ワーク)



●目的

将来のキャリアデザインを考えていくにあたり、主体である自分を理解しアイデンティティを確立していくことが大切です。「自分を理解するチカラ」では、積極的に自分の興味・価値観・長所を確認し、将来につなげていく力を育てます。

●内容

◇キャリアノート (3ワーク)

1-①【基礎編】キャリアノート1

基礎バージョン 入学時がおすすめ

1-②【応用編】キャリアノート2

応用バージョン じっくり目標への行動計画を立てるときにおすすめ

1-③【発展編】キャリアノート3

発展バージョン 最終学年など月ごとに行動計画を立てるときにおすすめ

◇職業興味を考える (3ワーク)

1-④【基礎編】職業の興味を6つの領域から考えよう

42の質問を通して、自分の興味分野を見つけるワーク

1-⑤【応用編】日々の行動からあなたの職業興味を考えよう

日常生活で好んでしている行動をチェックし職業との結びつきを考えるワーク

1-⑥【発展編】日常生活から職業を考えよう

日常生活が世の中のさまざまな職業から成り立っていることを考えるワーク

◇価値観を確認する (3ワーク)

1-⑦【基礎編】Finding myself

旅をする中で自分の価値観や職業観・自己実現について考えていくワーク

1-⑧【応用編】カードソート

カードを混ぜて自分の価値観や職業観を考えて順番を決めていくワーク

1-⑨【発展編】あなたの生き方・働き方を考えよう

生き方・働き方で大切にしていることを確認し文章化するワーク

◇自分の長所を知る (3ワーク)

1-⑩【基礎編】自分の長所を見つけよう

高校生活や日常生活のいろいろな場面から長所を見つけるワーク

1-⑪【応用編】まだまだあるあなたの長所

短所だと思っていたことが実は長所にもなることを確認するワーク

1-⑫【発展編】成功体験・失敗体験からあなたの長所を知ろう

成功や失敗の体験を振り返り今後の活かし方を考えそれを長所に取り入れるワーク

● 概要

「キャリアノート」は新年度の段階で将来を見すえつつ到達点を定め、目標に向かうための行動計画を記入していくワークです。

「職業興味を考える」は、日常生活や好んでしている行動から職業に対する興味を探るワークです。

「価値観を確認する」は、生徒自身がこれから働き方や生き方を考えていく上で基本となる自分自身の価値観について考えるワークです。

「自分の長所を知る」は、普段、言葉にすることが難しい長所や気が付いていない長所を発見するワークです。

「職業興味を考える」「価値観を確認する」「自分の長所を知る」は、厚生労働省編一般職業適性検査（GATB）の「職業適性」である「能力」と「パーソナリティ（興味・性格・価値観）」のうち、「パーソナリティ」の分野にあたります。

● 具体的活用法・留意点など

◇キャリアノート

人生という長いスパンでキャリアデザインを考えていくことはとても大切です。キャリアノートは一年ごとのプランですが、人生の中での高校生活の大切な一年という意識を持って書くようにご指導ください。【基礎編】【応用編】【発展編】と生徒の発達段階に応じて活用できるよう編集していますので、学年を問わず利用してください。

◇職業興味を考える

職業に関する興味については、職業レディネステスト第3版（社団法人雇用問題研究会）「prep-y」（大阪府職業カウンセリングセンター）など、多くのアセスメントツールがありますので、あわせてご利用ください。【基礎編】【応用編】【発展編】は順に取り組む必要はありません。生徒の興味に応じて取り組んでください。

◇価値観を確認する

高校生の段階では、いろいろな大切なことを自分で考え、吟味していく過程が必要です。これがよい、これはいけないということはありません。しかし、自分なりの価値観を構築することは、具体的な進路の選択・決定や面接準備などにもたいへん有効です。

◇自分の長所を知る

人はみなたくさん長所を持っていますが、なかなかそれを見つけたり、自分の言葉で語ることは難しいものです。「自分の長所を知る」では、短所とっていたことを長所にしたり、失敗体験で学んだことを自分の長所にとらえなおし、多くの長所を発見して生徒の自己有用感を高めるためにご活用ください。面接の自己PRとしても活用できます。

1 自分を理解するチカラ (キャリアノート) 基礎編 キャリアノート 1



高校生活でやりたいことワーク

あなたが高校でやりたいことや頑張りたいことは何ですか？
どんなことをやりたいのか、頑張りたいのかを考えてみましょう。



勉強

どんな科目を頑張りたいですか？

目標はありますか？

目標を達成するために、具体的にどんなことをしようと思っていますか？



学校行事

文化祭や体育祭など色々な行事があります。

どんな行事が楽しみですか？

その行事でどんなことをやりたいですか？

勉強や学校行事の他にもやりたいことや頑張りたいことはありませんか？
クラブ活動などの放課後の活動でやりたいことがあれば書いてみましょう。
地域の活動でも OK です。

クラブ活動などの放課後の活動

やりたい活動はありますか？

その活動で具体的にどんなことをやってみたいですか？
また、目標があったら書きましょう。



その他 資格を取ることなど高校生活でやりたいことを
何でも書いてみましょう。欠席しない、遅刻しないなど生活習
慣についてもいいですね。

以上の中から、今年特に頑張りたいことを書きましょう！

今年特に頑張りたいこと

1 自分を理解するチカラ（キャリアノート）応用編

キャリアノート 2



あなたが頑張りたいと思っている項目は何でしょうか？ 卒業時の目標を考えてみましょう。そして、それを叶えるためには学年末にどこまで到達したらよいかという目標と、その目標を達成するための具体的な行動計画を考えましょう。それを1年間に2～3回見直し、その目標がどれだけ達成できたか、どんなところができなかったのかを確認するとともに、次の目標や計画を立てましょう。年度の途中から新しいことを付け加えるのもOKです。家に貼って忘れないようにしましょう。

項目	記入日	卒業時の目標	学年末の目標	具体的な行動計画	見直し			
					記入日	できたところ	もう少し頑張ろうと思うところ	
勉強	英語	4/27	卒業までに英語検定準2級をとる。	1年生の間に英語検定3級をとる。	NHKラジオの英会話初級を毎日聴いて覚える。	9/6	ほとんど毎日聴いている。	半分位しか覚えられなかったのもっと覚えたい。
		9/6	〃	〃	NHKラジオの英会話初級を毎日聴いて覚えるだけではなく、日曜日に復習する。	12/8	日曜日の復習もできた。	3級を受験していないので受験したい。
		12/8	〃	〃	英語検定3級を受験する。	2/24	3級合格。	全部は覚えられなかったので全部覚えたい。
学校内生活	クラブ	4/27	バスケットボール部で府大会出場。	レギュラーになれるよう1年生のベスト3に入る。	練習全部に積極的に参加する。	9/6	積極的に参加した。	全部には参加できなかったので全部参加したい。
		9/6	〃	〃	〃	12/8	全部に参加した。	上位3人には入っていないので頑張りたい。
		12/8	〃	〃	毎朝2キロメートルランニングする。	2/24	ランニングでかなり体力がついた。	
	欠席・遅刻	4/27	3年間の皆勤賞をとる。	1年間遅刻欠席しない。	目覚まし時計を3つかけて必ず起きる。	9/6	現在のところ無遅刻・無欠席。	起こしてもらった日が数日あるので自分で起きたい。
		9/6	〃	〃	〃	12/8	現在のところ無遅刻・無欠席。	風邪気味の日はあったので体調管理に気をつけたい。
		12/8	〃	〃	〃	2/24		1回遅刻した。もう遅刻しないようにしたい。
学校外生活	家の手伝い	9/6	簡単な食事を作れるようになって、時々が自分が夕食を担当する。	料理を3種類作れるようになる。	料理の本を見てチャレンジしてみる。	12/8	1種類作れるようになった。	本を見ずに家の人に教えてもらった。今後は料理の本を見て作れるよう頑張りたい。
		12/8	〃	レパートリーをできるだけ広げる。	日曜日はなるべく夕飯を作る。	2/24	6種類作れるようになった。	家の人に手伝ってもらったこともあった。なるべく1人で作りたい。

キャリアノート 2



項目	記入日	卒業時の目標	学年末の目標	具体的な行動計画	見直し		
					記入日	できたところ	もう少し頑張ろうと思うところ
勉強							
学校内生活							
学校外生活							

6

1 自分を理解するチカラ（キャリアノート）発展編

キャリアノート 3



高校卒業後のことを考えたことはありますか？
 卒業後の進路につながるように、充実した高校生活を送りたいですね。
 下の表に「現在考えている将来の仕事」「卒業後の希望進路」を書き入れましょう。
 「キャリアノート3 夢実現計画表」に、進路に必要なとなる具体的計画を書き入れましょう。
 家に貼って、常にチェックしましょう。



10

現在考えている 将来の仕事				
卒業後の 希望進路	就 職	_____ 職 例：製造職、販売職、営業職、介護職など		
	進 学	やりたい勉強内容	希望大学 ○をつけましょう	希望学部 または 系統
			四年制大学 短期大学 専門学校 その他	_____ 学部 または _____ 系

キャリアノート 3 夢 実現計画表

自分に必要なものに○	項目		具体的内容	年間スケジュール														
				4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月				
○	記入例	国語 古文	古文単語問題集 古文文法問題集 古文総合問題集	← 文法問題集 →		← 単語問題集 →												
	就職	一般常識		← 総合〇〇問題集 →				← 総合〇〇問題集 →										
		作文																
		面接練習																
		資格																
進学		教科																
		面接練習																
		作文																

あなたの夢実現のために十分な準備をしましょう。あなたの行動計画を書き入れましょう。

1 自分を理解するチカラ（職業興味を考える）基礎編

職業の興味を6つの領域から考えよう



職業の興味を6つの領域に分けてみます。6つの領域とは、現実的興味・研究的興味・芸術的興味・社会的興味・企業的興味・慣習的興味です。実際には、職業興味にはさまざまな要因があり、簡単に分けることはできませんが、今日はあなたの興味がどちらを向いているかの入門としてこの質問にチャレンジしてみましょう。

問1 質問項目を読み当てはまる項目の右に○△×をつけましょう

○そう思う ×そうは思わない △どちらでもない

	質問項目	○△×	点数	
1	「職人さん」に憧れる		点	R
2	疑問に思ったことはとことん調べたい		点	I
3	自分の感受性や創造力で作品をつくりあげたい		点	A
4	人の役に立つ仕事に生きがいを感じると思う		点	S
5	リーダーになって人を動かしたり、責任の持てる仕事をしたい		点	E
6	座って作業することが好きだ		点	C
7	納得できるモノ（製品）を一生に一度はつくってみたい		点	R
8	まず、自分で調べることが大切だと思う		点	I
9	違う人の人生を演じることのできる俳優は楽しそうだ		点	A
10	ひとりの人とじっくり話しをすることが好きだ		点	S
11	商品がどうしたら売れるかを計画することは楽しい		点	E
12	文字や数字を正確に入力する仕事がしたい		点	C
13	テレビやパソコンが壊れたら、自分で修理したい		点	R
14	日頃使っている水について研究してみたい		点	I
15	音楽を聞いていると心が動く感じがする		点	A
16	人に囲まれて生きるのは楽しい		点	S
17	文化祭などの行事には率先して計画に加わる方だ		点	E
18	計算は好きな方である		点	C
19	道具を持つとうれしい		点	R
20	世の中のお金の流れがどのようにになっているか知りたい		点	I
21	感動する風景や場面をみたとき、絵や写真にしたいと強く思う		点	A
22	高校生活で大切なものは「友人」である		点	S
23	その道の「長」になってみたい		点	E
24	日常の支出や収入を正確に把握している		点	C
25	体を動かすことが好き		点	R
26	「なぜそうなるのか」という疑問はいつもある		点	I
27	色合いに関心がある		点	A
28	イベントではリーダーより世話人がよい		点	S
29	テレビや新聞で知った新しい情報を生活に取り入れたい		点	E
30	書類がきれいに分類・整理されていると気持ちがいい		点	C
31	こつこつと地道に一つの物をつくりあげるのは美しい		点	R
32	不老不死の薬を自分がつくることができれば最高だ		点	I
33	テレビのCMがどのようにつくられているか知りたい		点	A

34	自分の得た知識を人に教えたりすることに喜びを感じる		点	S
35	誰にも知られていない品物の売り方を考えることは楽しい		点	E
36	パソコンでデータ処理や管理をするのが好き		点	C
37	幼い頃からものづくりが好きだった		点	R
38	話し合いで決めるより、自分の判断を優先したい		点	I
39	自分の気持ちを文章に表現することが好きだ		点	A
40	喜んでくれる人がいれば、汚い仕事やしんどいこともできそうだ		点	S
41	部下の能力を伸ばすことにやりがいを感じるだろう		点	E
42	その場限りではなく、いつも計画性を持って行動したい		点	C

問2 結果をまとめましょう

右端のR I A S E Cが6つの興味領域です。

○は2点△は1点×は0点として、合計の点数を下に記入しましょう。

R	I	A	S	E	C
点	点	点	点	点	点

※得点がそのまま職業に対する興味につながるとは限りません。あくまでも参考です。

問3 6つの領域がどんな職業興味か確認しましょう

- R (realistic) 現実的興味** → 機械や物を対象とする具体的で実際的な仕事に興味や関心が高い人
Rの職業例 パティシエ 消防士 トラック運転士 など
- I (investigative) 研究的興味** → 研究や調査などのような研究的、探索的な仕事や活動に興味や関心が高い人
Iの職業例 研究者 臨床検査技師 システムエンジニア など
- A (artistic) 芸術的興味** → 音楽・美術・工芸などの芸術的領域での仕事や活動に興味や関心が高い人
Aの職業例 タレント インテリアデザイナー 演奏家 など
- S (social) 社会的興味** → 人に接したり、奉仕したりする仕事や活動に興味や関心が高い人
Sの職業例 介護福祉士 レスキュー隊員 保育士 など
- E (enterprising) 企業的興味** → 企画や組織運営・経営のような仕事や活動に興味や関心が高い人
Eの職業例 商店経営者 プロスポーツ監督 ホテル支配人 など
- C (conventional) 慣習的興味** → 定まった方式や規則に従って行動するような仕事や活動に興味や関心の高い人
Cの職業例 受付事務員 航空管制官 税理士 など

問4 合計点の点数が高かった2つを記入しておきましょう

※得点がそのまま職業に対する興味につながるとは限りません。あくまでも参考です。他にもいろいろな検査方法があります。

※同点の場合はあなたが興味を持っていると思う方を記入しましょう

このワークの次に2-⑩職業とつなぐチカラの発展編「職業世界を探検してみよう」に取り組んでみましょう。6つの領域の職業をより詳しく知ることができます。

1 自分を理解するチカラ（職業興味を考える）応用編 日々の行動からあなたの職業興味を考えよう



あなたが、日常生活で好んでしている行動が、進路選択や将来の仕事につながっていけばうれしいですね。今回は、好きだからこそストレスを感じないで頑張れるあなたの日常の行動を探求してみましょう。

問1 次の「行動」の中であなたが普段好んでしている行動やしてみたいものに○、避けている、あるいはしたくない行動に×をつけましょう。経験のない行動も想像して考えてみましょう。

企画する		組み立てる		教える	
サービスをする		新たに生み出す		整理する	
修理する		デザインする		歌う	
守る		販売する		計算する	
司会をする		調整する		開発する	
交渉する		案内する		調べる	
栽培する		つくる		撮る	
検査をする		話す		討論する	
評価する		宣伝する		加工する	
縫う		取材する		楽しませる	
相談にのる		測る		作曲する	
説明する		世話をする		意見をまとめる	
知識を得る		想像する		操作する	
分解する		品質を向上させる		運転する	
介護をする		取引する		分析する	
運ぶ		記録する		調理する	
装飾する		説得する		採用する	
パソコンを使う		訓練する		研究する	
提案する		設計する		アドバイスをする	
演じる		収集する		弁護する	

問2 ○をつけた中で、特に好きな行動を3つ選びましょう。もし、上の行動以外で好きな行動があれば、それを記入しましょう

問3 問2で選んだ3つの行動を文章にしてみましょう。

私は < > を(の) ことが好きです

私は < > を(の) ことが好きです

私は < > を(の) ことが好きです

- (例) 私は<新しい商品>を開発することが好きです
- 私は<文化祭のだしもの>を提案することが好きです
- 私は<値段>の交渉することが好きです

問4 問3で作成した文章がどのような職業と結びついているかをグループで話し合みましょう。
具体的な職業や話し合った感想を自由に表現しましょう。

問5 問3で記入したあなたが好きな3つの行動と関わることのできる具体的な職業にどのようなものがあるかを考えて記入しましょう。

職業名 _____

職業名 _____

職業名 _____

問6 問2であなたが選んだ行動と、将来どのように関わっていきたいかについてまとめましょう。

- (例) 私はファッションデザイナーになりたいと思ったので「デザインする」に○をつけました。高校生の間にファッションの勉強をたくさんしたいと思っていますが、たとえ、別の進路を選んだとしても、洋服のデザインとは一生関わっていけるようセンスを磨いておきたいと思っています。

1 自分を理解するチカラ（職業興味を考える）発展編 日常生活から職業を考えよう



周りを見回してみましょ。世の中は様々な職業から成り立っていることがわかりますね。あなたがここにいること。それは、周りに働く人々がいるからです。あなたもいつか、職業を選択する時がきます。今日は、あなたの日常生活から職業の事を考えてみましょう。次の質問に、周りの人の職業を考えながら答えましょ。

1 日常生活で出会う製品

◆あなたは、日常生活でどんな製品が必要だと思いましょか。

◆あなたが必要だと思ふ製品を作っているのはどんな職業の人ですか。

◆その職業はどんな仕事をしてきていますか。一つの職業を選んで記入しましょ。

◆あなたは自分にしかできない製品や世の中の役に立つ製品を作りたいと思いましょか。

作りたいと思わない 1 2 3 4 作りたい

2 日常生活の楽しみ

◆あなたは日常生活でどんなときに楽しいと思いましょか。

_____ のとき

◆あなたに楽しみをくれる職業を探して記入しましょ。

◆その職業の人はどんな仕事をしてきていますか。一つの職業を選んで記入しましょ。

◆あなたはどれくらい、世の中の楽しみに貢献したいと思いましょか。数字に○をつけましょ。

楽しませたいと思わない 1 2 3 4 楽しませたい

3 日常生活の感動

◆あなたが日常生活で感動をするときはどんなときですか。

_____ のとき

◆では、職業の中であなたを感動させてくれるものを探して記入しましょ。

◆その職業はどんな仕事をしてれていますか。一つ選んで記入しましょう。

あなたはどのくらい人を感動させる仕事をしたいと思いますか。

別に感動させたくない 1 2 3 4 感動させたい

4 世の中への貢献

◆あなたは日常生活でどのようなことをしたときに世の中に貢献したと思いますか。

_____をしたとき

◆あなたが世の中に貢献をしていると思う職業はどんな職業の人ですか。

◆その職業はどんな仕事をしてれていますか。一つ選んで記入しましょう。

◆あなたはどのくらい社会への貢献をしたいと思いますか。

貢献したくない 1 2 3 4 貢献したい

5 日常生活の安心

◆あなたは日常生活でどんなときに安心を感じますか。

_____のとき

◆職業の中であなたに安心をくれるものを探して記入しましょう。

◆その職業の人はどんな仕事をしてれていますか。一つの職業を選んで記入しましょう。

◆あなたはどのくらい、世の中の安心に貢献したいと思いますか。数字に○をつけましょう。

貢献したくない 1 2 3 4 貢献したい

6 あなたの考える職業

◆記入した職業の中から、あなたが興味を持った職業を一つ選びましょう。

◆どうしてその職業を選んだのかを記入しましょう。

◆その職業について「仕事の内容」「なるには?」「資格」などを調べて記入しましょう。

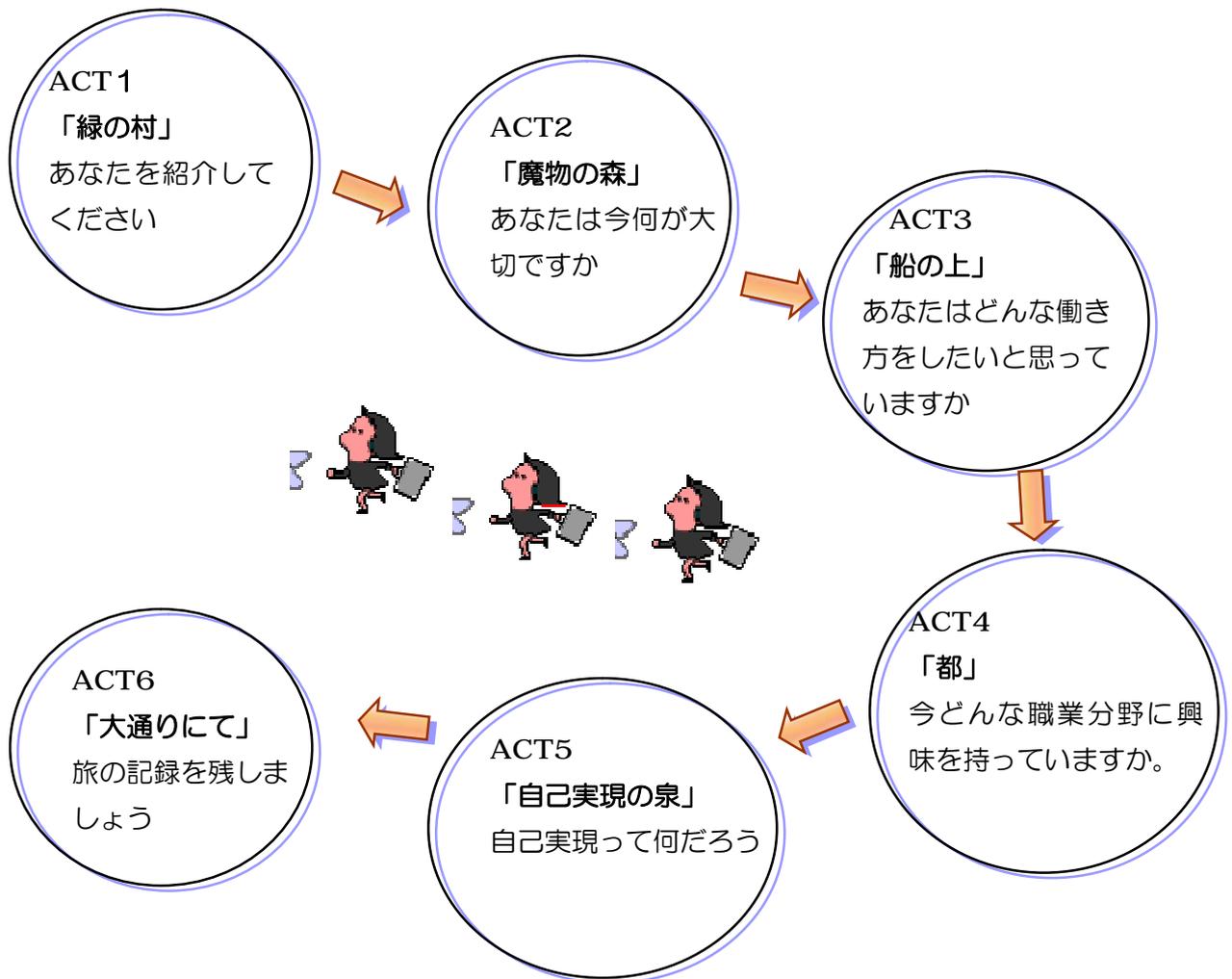
1 自分を理解するチカラ（価値観を確認する）基礎編

Finding myself



—自分を発見する旅にしよう—

都には、たくさんの出会いや夢や希望が満ち溢れているらしいと聞いて、あなたは大切な荷物をまとめて村を出発したところです。途中、さまざまな困難が待ち受けているでしょうが、頑張って都へたどり着こうと考えています。



緑の村

年 月 日



ACT1 旅の始まり 「あなたを紹介してください」

あなたは、「緑の村」に住んでいました。

旅に出て、新しいことを見つけたいと思ったあなたは、この世界で一番大きな都を目指して旅を始めます。道中でのいろいろな出会いに胸をはずませながら……。旅に出る準備として、あなたのことを書き記したものをかばんにつめておきましょう。では、出発！

あなたが今、気に入っていることを書いてかばんに詰めましょう。

今 あなたが一番気に入っている



音楽



時間



言葉



場所



人



好きな項目を入れてください。



あなたの性格で好きなところを書いてください。



あなたの短所をひとつ探してください。



その短所はどんな工夫で直していくことができると思いますか。



最近、感動したのはどんな場面ですか。



自分らしいなと思うときはどんなことをしているときですか。

上に書いたことを参考にして、自己PR（自分をステキに紹介すること）をしてください。

私は





魔物の森

ACT2 「あなたはいま何が大切ですか」

旅に出て、新しいことを見つけたいと思ったあなたは、この世界で一番大きな都をめざして旅を始めました。そこに行くためには森を越えなければなりません。今まで歩いていた街道から、森へと入ります。森は今までとはまた違った道で、歩いていると少し疲れてくるけれど、なぜか心休まる場所でした。

あなたは、荷物を置いて休憩することにしました。でも、休憩しているときに、森のモンスターが襲ってきました。モンスターは荷物を奪おうとしています。

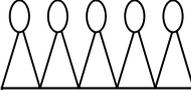


下の表の言葉が、あなたが持っている荷物であるとしたときに、あなたはどの荷物を守って、どの荷物をあきらめますか？

時間	お金	可能性	想像力	自由	地位	安定	義務
自分らしさ	好奇心	達成感	自己表現	知識	権力	平和	創造
友達	技術	感謝	品格	勉強	愛	感性	冒険
信念	一等賞	正義	プラス思考	協調	プライド	謙虚	ユーモア
貢献	体力	祭り	趣味	変化	自然	権利	公平

- ① 「守る荷物」に○を、「あきらめる荷物」に×をつけてください。
- ② ○をつけた中から、あなたが大切にしたいと思う「守る荷物」を5つ選んで下にご書いてください。その中でも特に大切な「守る荷物」を王冠マークのところにご書いてください。
- ③ ×をつけた中から、あなたが必要ないと思う「あきらめる荷物」を3つ選んで書いてください。

守る荷物

 特に大切な「守る荷物」				

あきらめる荷物

--	--	--

- ④ 選んだ荷物が『なぜ「守る荷物」なのか』『なぜ「あきらめる荷物」なのか』を考えて、理由を書きましょう。

特に大切な「守る荷物」

--

理由 _____

守る荷物

理由 _____

理由 _____

理由 _____

理由 _____

あきらめる荷物

理由 _____

理由 _____

理由 _____

- ⑤ 「守る荷物」や「あきらめる荷物」が表している言葉について、グループで話し合ってみましょう。話し合いの中で気が付いたことも記入しましょう。

--



船の上

年 月 日

ACT3 「あなたは今どんな職業観を持っていますか」

無事にモンスターから逃れたあなたは、「森と海の街」から船に乗ることができました。甲板で夕日を見ていると、色々な人が食事会に集まってきました。そういえばお腹がすいたと思ったあなたは、席について、料理を頼みました。周りから声が聞こえてきたので、そちらのほうを見てみると、“仕事をするにあたって大切なことや充実していること”の話をしているみたいです。あなたは心の中で、そこで交わされている会話に合鍵を打ったり、それは違うんじゃないのかな？ と思ったりしています。

それぞれ、□の中に○△×をつけましょう。

- そりゃお金もらったときやね～。
- 自分のスキル（能力）が生かされたとおもうときやね。
- 自分の生きているこの社会で役割を果たしていると思うとき！
- 決められた仕事を計画通りに終わったときの充実感が最高！
- 安定した大きな会社で働いていると実感するときかな。
- 自分の企画や考えが反映されたときがいいなあ。
- 昨日より今日、自分が向上していく感じが好き。
- 明日どうなるかわからないという緊張感がたまらない。
- 昇進したり部下を持ったとき。
- 周りの人間関係がとってもいいとき仕事していてよかったと思えるわ。
- 環境や設備が整っている職場にいるときやね。
- 仕事を通していろいろな世界の人と知り合いになれることだよん。
- 休みがたくさんあることかな。
- 仕事を任せてもらえてる時って達成感がある。
- 例えば作品を作ったり仕事を通して自分を表現できること。
- 人の役に立っている感じがするとき。
- 自分のした仕事で笑顔になれる人がいるっていい！



いろいろな人がいるんだなあ。あなたはそう感じ、自分はどういうことを大事にするんだろうかと、船の部屋の中に戻って考えてみました。

上で○をつけた項目や、あなた自身が大切だと思うことを3つ書いておきましょう。

- ① _____
- ② _____
- ③ _____

ACT4 「あなたはどんな職業分野に興味を持っていますか」

都

船から降りたあなたは、外がすっかり暗くなっているのに気づき、宿を探すことにしました。ちょうど前から人が歩いてきたので、聞いてみると、都には12の宿があって、色んな分野のプロが泊まっているということが分かりました。



あなたはどこに泊まりますか。宿の説明を聞いてしっかり考えましょう。

モノづくりの宿

加工・組み立てなどから製品を作り出す職業人の宿



建設の宿

ビルなどいろいろな工事を計画し、設計し監督する職業人の宿



販売の宿

生産されたり輸入された商品を、円滑に消費者に渡していく職業人の宿



オフィスの宿

情報をコンピュータなどに記録・整理したりする職業人の宿



専門・企業（向け）サービスの宿

法律など専門的知識を用いて企業や個人の相談にのったり、ビルを警備したりする職業人の宿



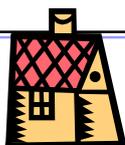
個人（向け）サービスの宿

飲食店や美容など生活の便利さや快適さのためのサービスを行う職業人の宿



福祉・公務の宿

人々が安全で暮らしやすい生活を送るためのサービスを提供する職業人の宿



医療・保健の宿

人の健康の指示・回復・促進などを目的とした職業人の宿



教育・研究の宿

人々の学習を援助し方向づける職業人の宿



運輸の宿

人や貨物を、輸送機器を用いて安全・迅速に輸送する職業人の宿



マスコミ・デザイン・芸術の宿

新聞・雑誌・テレビ・ラジオ・内装や広告、美術・音楽などに関わる職業人の宿

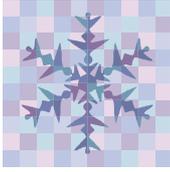


自然・動植物の宿

農業・林業・水産業・畜産業、動物の訓練・造園などに従事する職業人の宿



あなたはどの宿に泊まることにしますか。



自己実現の泉

ACT5 自己実現って何だろう？

宿でたくさんのプロから面白い話をたくさん聞いたあなたは、自分は将来どんな仕事に就くのだろうかと胸を弾ませながら、歩いていました。すると、広大な緑に囲まれた市民広場の中に泉を見つけました。そこには不思議な石碑がありました。



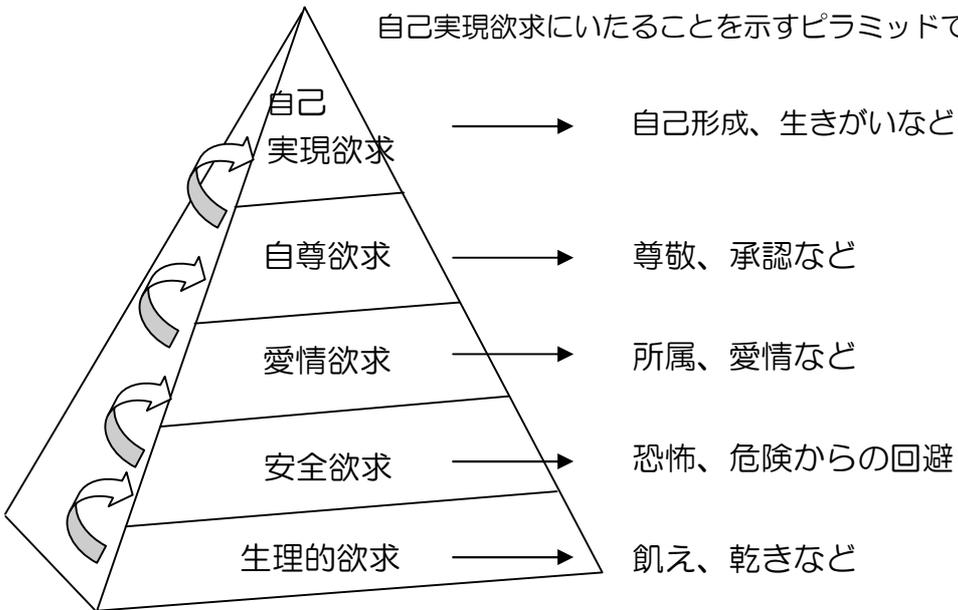
その石碑には、はじめて見る「自己実現」という言葉が書いてありました。どうやらマズローという人が書いたもののようです。よくわからないので泉の水を飲もうとしたとき、泉に浮かぶ自分の顔を見つけて、改めて自己実現とは何だろうかと考えました。

自己を実現する。自分を知って、自分の可能性を信じて、精一杯の能力を発揮していくこと。あなたがいい仕事に出会い、いい人間関係に恵まれて生きていくために、「自己実現」ということを考えてみました。



Break time マズローの自己実現

人間にはまず飢えや渴きを満たす欲求があってそれが満たされると、つぎの段階の安全を求め、そして、所属・愛情を求め、次の尊敬しあえるような対人関係を求め、最後には、自己実現欲求にいたることを示すピラミッドです。



マズローは、人間は自己実現のためにたえず成長しつづけていくものであるといっています。

大通りにて



年 月 日

ACT6 旅の記録を残しておきましょう。

自己実現について、いろいろ考えたあなたは、一度きりの人生だから、自分の可能性を信じて悔いなく生きようという気持ちになっていました、都にはすごい人がたくさんいるんだなぁと思いながら大通りを歩いていくと、街角で人だかりが出来ていて、その中心で一人の大道芸人が色々な技を披露していました。

人を楽しませるプロなんだなぁと思ったあなたは、自分は今からどんな働き方をして、どんな生き方をしていきたいかを記録しておくことにしました。

旅の途中に気づいたことを文章にしてみましょう。

①今どんなことを大切に思っていますか（参考ACT2 「あなたは今何が大切ですか」）

②将来、どんな働き方をしたいと思っていますか

（参考 ACT3 「あなたは今どんな職業観を持っていますか」）

③あなた自身の未来を実現に近づけるために、今日から実行にうつそうと思ったことを書きましょう



これから、楽しいこと、少しだけの困難を伴う次の旅が始まります。たまには立ち止まって、方向を確認しながら、しっかり旅を続けましょう。

1 自分を理解するチカラ（価値観を確認する）応用編 カードソート



10枚のカードがあなたの前にあります。このカードの言葉から、いろいろな将来の職業生活をイメージをして、問1～4に答えましょう。



問1 カードを切りぬき大切だと思う順番に並べましょう

問2 上から3枚のカードについて詳しく記入しましょう

あなたが選んだ大切なカード	選んだ理由	カードからイメージする将来

問3 下から3枚のカードについて詳しく記入しましょう

あなたにとって大切でないカード	選ばなかった理由

問4 「人生において大切にしたいこと」というテーマでグループで話し合しましょう。話し合いの中で感じたことを記入しておきましょう

① 専門的な研究ができる生活

⑥ 家族や自分の仕事・趣味等のバランスのとれた生活

② 自分の裁量で仕事やいろいろなことができる生活

⑦ どんな時代がきてもあわてない安定のある生活

③ 人間関係に恵まれた生活

⑧ 何もないところから新しいものを作っていく生活

④ すばらしい芸術が周りにある、あるいはモノを作り出せる生活

⑨ 社会的な貢献ができることを実感できる生活

⑤ 社長など集団を統率する地位を築き、人に指導や命令ができる生活

⑩ 自分自身の成長を日々感じられる生活

1 自分を理解するチカラ（価値観を確認する）発展編 あなたの生き方・働き方を考えよう



◆あなたの生き方を考えてみよう

あなたが、生きていく上でどんなことを大切にしていきたいかを考えてまとめてみましょう

問1 あなたがよりよい人生を歩んでいくために大切にしたいことはどんなことですか。次のA、Bのうち、大切にしたいほうの数字に○をつけましょう。どちらが正しいということはありません。自分の気持ちに正直に選択してください。



A	どちらが大切か				B
いろいろな人と友達になりたい	1	2	3	4	一人の人と深くつきあいたい
家族に囲まれた生活がしたい	1	2	3	4	一人の時間を楽しみたい
都会で生活したい	1	2	3	4	自然が豊かなところで生活したい
いろいろな場所で暮らしてみたい	1	2	3	4	同じ場所で暮らしたい
幅広くたくさんのことに挑戦したい	1	2	3	4	一つのことを極めたい
休日は趣味を楽しむ	1	2	3	4	休日はゆっくり休息をとる
大切なのは将来の自分	1	2	3	4	大切なのは今の自分
お金が一番	1	2	3	4	気持ちにゆとりのある生活が一番
人の意見を尊重する	1	2	3	4	自分で考えて行動する
安定した人生がよい	1	2	3	4	崖っぷちの人生も楽しいと思える

問2 次の言葉の中で、あなたが大切にしていきたい言葉をいくつか選んで○で囲みましょう。

信頼 自由 成功 努力 まじめ 体力 自己実現 信念 家族 平和 冒険 謙虚 知識
協調 品格 感謝 正義 可能性 友達 健康 貢献 自己表現 仕事 地位 名誉

問3 問1で大切に○をつけた文章と問2で○をつけた言葉を3つ以上使って、あなた自身は、どんな生き方をしたいかまとめてみましょう。

問4 その生き方の実現のためにどんな準備が必要でしょうか。準備することを書き出してください。また、その準備のために今日からできることを記入しておきましょう。

◆あなたの働き方を考えてみよう

あなたが、どんな職業人生を歩んでいきたいかを考えてまとめましょう。あなたの進路選択のときに活用しましょう。

問1 あなたが将来よりよい職業人生を歩んでいくために、働く上で大切にしたいことを考えましょう。次のA、Bのうち、大切にしたいほうの数字に○をつけましょう。どちらが正しいということはありません。自分の気持ちに正直に選択してください。

A	どちらが大切か	B
社会の役に立つ仕事	1 2 3 4 -----	自分自身が満足する仕事
能力を十分にいかせる仕事	1 2 3 4 -----	能力をいかせるかにはこだわらない
毎日変化のある仕事をする	1 2 3 4 -----	毎日決まった仕事をする
趣味や遊びより仕事を大切にする	1 2 3 4 -----	仕事より趣味や遊びの時間を大切にする
出世する	1 2 3 4 -----	出世にはこだわらない
高収入である	1 2 3 4 -----	収入より他のことが大切
安定した職場である	1 2 3 4 -----	安定はしていないが、仕事がおもしろい
勤務時間が決まっている	1 2 3 4 -----	不規則な時間帯でも苦にならない
転勤がある	1 2 3 4 -----	転勤がない
毎日接する人が決まっている仕事	1 2 3 4 -----	毎日いろいろな人と接する仕事

問2 問1で○をつけた文章を使って、働く上で大切にしたいことをまとめましょう。

問3 あなたの人生における「働く意味」についてまとめましょう。

1 自分を理解するチカラ（自分の長所を知る）基礎編 自分の長所を見つけよう



あなたは自分の良さをどのくらい知っていますか？あなたの良さ、すなわち長所はいろいろな面から探すことができます。たとえば、性格や得意なこと、頑張った経験、好きなこと、あるいは良い生活習慣などから見つけることができます。

さあ、あなたの長所を自分で見つけてみましょう。



問1 チェックしてみよう

下の表の中で、自分にとって思い当たるものに○をつけましょう。
項目の中にはないもので自分の長所だと思われることがあったら空欄に書きましょう。

誠実である・何事でも誠意をつくす	冷静である・落ち着いている
すぐ仲良くなれる	規律を守る
他の人と協力できる・協調性がある	礼儀正しい
優しい・思いやりがある	物事を長く取り組み続けられる
人の世話をしたり気を配ったりするのが好き	アイデアが豊かである
人と話をするのが好き	工夫することが好き
ユーモアがある・人を笑わせるのが得意	好奇心が強い
明るい	責任感がある・最後まで責任をもつ
素直である・他の意見を受け入れる柔軟性がある	まじめである
我慢強い・粘り強い・忍耐強い	穏やかである・少しのことで怒らない
よく考えてから行動する・慎重である	熱中する・夢中になる
筋道をたてて考える	何事も一生懸命やる
「なぜ」という疑問を持ち解決しようとする	気がきく（細かいところまで注意が及ぶ）
計画的である	やると決めたら最後までやる・根性がある
何事も積極的にやる	人の話をしっかり聴くことができる
自分が中心になって頑張る・リーダーシップをとれる	失敗しても落ち込まない・くよくよしない
その場に応じて行動できる・臨機応変にできる	学校を休まない
「一緒にやろうよ」と声をかけ皆を誘える	学校に遅刻しない
自分に自信がある	時間を守る
負けず嫌いである	約束を守る
自己主張できる	体力に自信がある
行動力がある・活発である	

問2 あてはまると思った理由や具体例を書こう



問1の表で選んだ項目の中から、よく自分を表していると思う項目を選びましょう。あなたはなぜその項目が自分にあてはまると思いましたか？その理由や具体例を書きましょう。具体例は、あなたの「**長所**」(良いところ)の根拠になります。

項目	あてはまると思った理由や具体例
例 人と話をするのが好き	休み時間や放課後の友達とおしゃべりが好きで、その時間はとても楽しいから。高校に入学してすぐでも隣の人に話しかけておしゃべりしていた。

問3 他の場面での具体例を思い出そう

他の場面で、その「長所」を表す具体例はないでしょうか？思い出してみましょう。あなたの「長所」はいろいろな場面で発揮されているはずですよ。

他の場面での具体例
スーパーなどでも店員さんともおしゃべりをする。

31

問4 あなたの「長所」(良いところ)を中心に自分を紹介しよう

問2、問3でわかったあなたの「長所」を中心にした自己紹介文を書いてみましょう。具体例も入れて他の人にもわかってもらえるようまとめてみましょう。

一つの例として、 **項目** → **理由** → **具体例** → **他の場面での具体例** の順に並べるとわかりやすくなります。

『私の良いところ（長所）は人と話をするのが好きなところです。休み時間や放課後の友達とおしゃべりが好きで、その時間はとても楽しいです。高校に入学して間もない時も、自分から隣の人に話しかけておしゃべりをし、その日のうちにお互いに名前を覚えめました。今も仲の良い友達です。スーパーなどでも初対面の店員さんともおしゃべりすることもあり、今日のお買い物など教えてもらうこともあります。友達や知り合いが増えることはうれしいことなので、これからもこの私の長所を活かしていきたいと思います。』

1 自分を理解するチカラ（自分の長所を知る）応用編 まだまだあるあなたの長所



人の性格には、同じ性格でもプラス面とマイナス面があります。たとえば、自由奔放な性格は、プラス面が強くと「自己表現が豊か」となりますが、マイナス面が強くと「社会性に欠ける、わがまま」と受け取られます。プラス面とマイナス面は、人によって、あるいは場面によって、どちらかが強く出てきます。

自分の長所（プラス面、良いところ）・短所（マイナス面、良くないところ）を考えたときに、あまり長所が見つからなかった人は、自分のマイナス面を大きく見がちで、プラス面を過小評価しているのかもしれない。

自分では短所だと思っても、それはとらえ直すと長所である場合があります。このワークで自分をとらえ直し、自分の良いところ、強いところに気付き、伸ばしていきましょう。

問1 ○をつけよう

あなたは下の表の項目に思い当たるものがありますか？
あてはまると思うものに○をつけましょう。



大人しい・静かである	頑固である
細かい	あきらめが早い
のんびりしている	マイペースである
無口である	あきらめが悪い
感情的である	こだわりが強い
悲観的である	優柔不断である
独断的である	なかなか信じない
口うるさい	子供っぽい
おせっかいである	まわりが見えなくなる
理屈っぽい	余裕がない
人の目を気にする	落ち込みやすい
あきっぽい	独創性がない

問2 自分の短所を長所にとらえ直そう

問1で○をつけた項目は、短所と思いがちですが、とらえ直すと長所の面もあります。
自分が○をつけた項目は、とらえ直すとどんな長所なのかを知りましょう。

項目	長所としての言い換え
大人しい・静かである	⇒ 落ち着きがある・イライラしない
細かい	⇒ 小さなことまで気が付く
のんびりしている	⇒ 大らかである・細かいことは気にしない
無口である	⇒ 余計なことやいいかげんなことは言わない
感情的である	⇒ 感情が豊か・情緒豊か・情熱的である
悲観的である	⇒ 悪い場合も想定して準備できる・慌てない

項目		長所としての言い換え
独断的である	⇒	信念がある・自分が正しいと思ったらぐいぐい押し進む
口うるさい	⇒	他の人を心配してしまう
おせっかいである	⇒	思いやりの心が強い・めんどうみがよい
理屈っぽい	⇒	論理的である・思考力に優れている
人の目を気にする	⇒	周りに気配りできる・場の空気をよめる
あきっぽい	⇒	新しいことに挑戦するのが好き
頑固である	⇒	信念を曲げない
あきらめが早い	⇒	未練をもたない・引きずらない
マイペースである	⇒	人の意見に左右されない
あきらめが悪い	⇒	すぐにはあきらめない・最後までやりとおす
こだわりが強い	⇒	深く探求するのが好き
優柔不断である	⇒	相手や周りの人達を大切にする・気を配れる・人の意見を尊重する
なかなか信じない	⇒	常に「なぜ」という疑問を持っている
子どもっぽい	⇒	素直・常識にとらわれない発想ができる
まわりが見えなくなる	⇒	熱中しやすい・没頭しやすい
余裕がない	⇒	いつも全力投球している
落ち込みやすい	⇒	感受性が強い
独創性がない	⇒	定型的な業務に秀でている。決まっていることを着実にできる。

問3 新たに知った私の長所

上の表でとらえ直した結果、あなたが**短所だと思っていたことも長所として考えることができた**と思います。

- ① あなたが問1で○をつけた項目から3項目まで選んで、下の表の項目欄に書きましょう。
- ② 問2を見ながら、あるいは自分で考えて、その内容を長所として言い換えて書きましょう。
- ③ 長所ととらえ直したときの活かせる場面も考えてみましょう。

項目	長所としての言い換え	長所ととらえ直した時の活かせる場面

1 自分を理解するチカラ（自分の長所を知る）発展編 成功体験・失敗体験からあなたの長所を知ろう

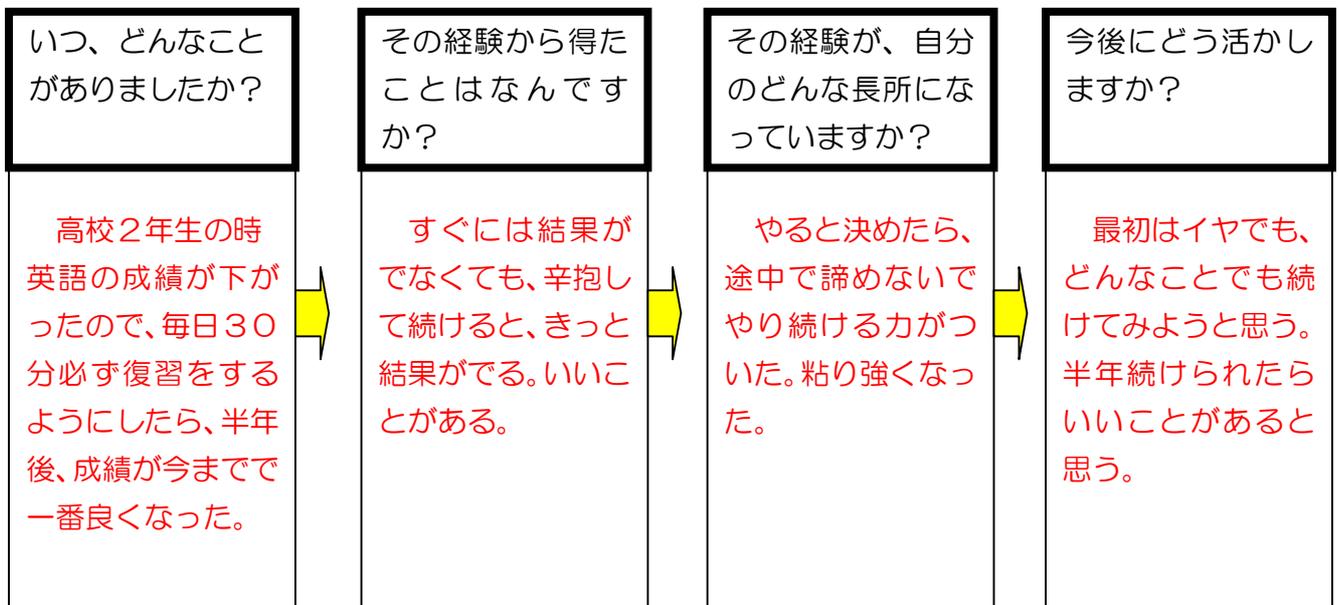


人は成功や失敗を繰り返しながら成長していき、その過程でいろいろな良さを身に付けていきます。自分の成功体験と失敗体験を振り返ることにより、その経験からあなたが得たもの、あなたの良さを認識しましょう。

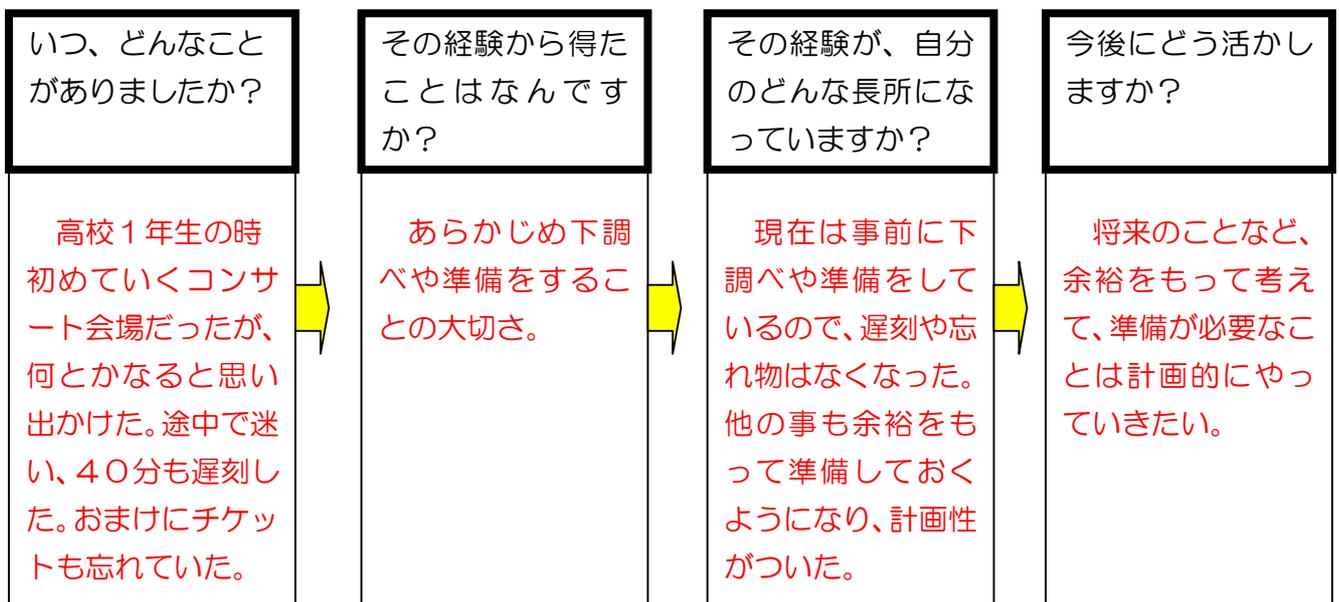
1 なにわ君の例

ある高校に通っているなにわ君は、これまでの自分を振り返り、下のような成功体験・失敗体験を思い出しました。その経験から自分が得たことを考え、今まで気付かなかった自分の良さを認識することができました。この自分の良さをこれからにつなげていきたいと思っています。

成功体験



失敗体験



2 あなたの成功体験・失敗体験

あなたの成功体験・失敗体験を思い出してみましょう。その経験から得たことを考え、それが現在の自分のどんな良さとなっているかを認識しましょう。さらに、その良さを今後どう活かすかを考えましょう。



成功体験

いつ、どんなことがありましたか？

その経験から得たことはなんですか？

その経験が、自分のどんな長所になっていますか？

今後どう活かしますか？



失敗体験

いつ、どんなことがありましたか？

その経験から得たことはなんですか？

その経験が、自分のどんな長所になっていますか？

今後どう活かしますか？





2 職業とつなぐチカラ (12ワーク + 資料)



● 目的

将来を考えていくためには、様々な職業を具体的に知り、職業を体験し、自分が職業を通して社会とどのように関わるかを考えていくことが大切です。「職業とつなぐチカラ」では、様々な職業に関する知識や体験から勤労観・職業観を育み、職業選択をしていく力を身に付けます。

● 内容

◇自分と職業をつなぐ

【基礎編】職業理解 (2ワーク)

- 2-① 職業を知る ～はじめに～
 - 12 の職業分野の説明
 - 12 の職業分野からそれぞれ 5 つの職業について考える [解答 p.126]
 12 の分野から計 60 の職業名を考えて記入し、多くの職業を知るワーク
- 2-② 職業を知る ～まとめ～
 - 自分と職業との関わりを考える
 興味のある職業を、60 の職業から選び情報収集し自分とつなげるワーク

【応用編】職業を体験する (6ワーク + 資料)

- 2-③ インターンシップ 事前学習
- 2-④ インターンシップ 事後学習
 - インターンシップの情報整理やマナーの確認、自分の成長などを記録するシート
- 2-⑤ オープンキャンパス
 - オープンキャンパスに参加するにあたって聴いておきたいことや感想を書くシート
- 2-⑥ ハローワーク (公共職業安定所) 訪問 [解答 p.127]
 - ハローワークを訪問するときに聞いておきたいことや感想などを書くシート
- 2-⑦ 卒業生と語る
 - 「卒業生と語る」などで卒業生と話す機会に聞いてみたいことを書くシート
- 2-⑧ 職業人インタビュー
 - 身近な職業を持つ人へのインタビューシート。夏休みの宿題などに活用できます
- 2-⑨ 応用編 資料 企業の力を学校で活かす ～JOBJOY! OSAKA～ (p.124～125)
 - 教育現場と産業界との連携プログラムの紹介

【発展編】自分と職業との関わりを考える (4ワーク)

- 2-⑩ 職業世界を体験してみよう [解答 p.127]
 - 6 つの職業分野の職業にはどんなものがあるかを考えるワーク
- 2-⑪ 住宅に関わる職業を探そう [解答 p.127]
 - 住宅に関わっている 12 の職業を発見し、どんな仕事をしたいか考えるワーク
- 2-⑫ 医療・福祉の職業を考えてみよう [解答 p.128]
 - 医療・福祉の 12 の職業を知り、自分ならどんな仕事をしたいか考えるワーク
- 2-⑬ いろいろな業種を見てみよう
 - 流通の流れを考えることで様々な業種について確認するワーク

●概要

【基礎編】 職業理解

12×5の職業を知り、自分の興味の方向から職業について考える基礎編ワーク

【応用編】 職業を体験する

職業体験や企業人講師とのふれあいの中で、実際の職業を体感するために必要なワークや情報提供の応用編ワーク

【発展編】 自分と職業との関わりを考える

社会が様々な職業で成り立っていることを知り、勤労観・職業観を育み、職業選択を考える一助とするための発展編ワーク

●具体的活用法・留意点など

【基礎編】 職業理解

世の中には2万を超える職業があるといわれています。そのすべてを知ることはできませんが、日常で知る職業以外にも多くの職業があることを知り、職業選択の一助としてください。12の職業分野は、「キャリアマトリックス（労働政策研究・研修機構）」及び「職業ハンドブック（厚生労働省職業安定局）」を参考に作成しています。

【応用編】 職業を体験する

インターンシップだけではなく、職業人や卒業生との語らいは、実際に社会で仕事をしていくということを考える機会になります。オープンキャンパスの参加についても、将来の職業や大学生活をどう過ごしたいかなど考えていくことが大切です。

【発展編】 自分と職業との関わりを考える

「職業世界を探検しよう」は、[1-4](#)『自分を理解するチカラ』「職業興味を考える」【基礎編】から先に取り組むとより理解しやすくなります。また、住宅や医療・福祉にもいろいろな職業が関わることを確認しましょう。さらに、流通の流れを通していろいろな業種を知ること、日常で見かける商品にもたくさんの業種が関わっていることを理解することができます。

2 職業とつなぐチカラ 基礎編（職業理解）

職業を知る ～はじめに～



世の中には2万を超える職業があり、それらを分類すると12の分野に分けられます。

- ① 下に記した12の職業分野の説明を読み、いろいろな職業世界を確認しましょう。
- ② それぞれの分野にどんな職業があるか、次のページのワークで確認してみましょう。

<次ページのワーク>

12の職業分野ごとに5つの職業を紹介しています。それぞれに当てはまると思う職業を、各職業群から選んで①～⑤に記入しましょう。

モノづくりの職業

私たちの周りにある、自動車、電器製品、衣料、食品などさまざまな製品について、職人が手作りで、または、工場で産業ロボットを使って生産する仕事です。

建設の職業

高層ビル、地下鉄、高速道路、鉄道、ダム、トンネルなどの工事を計画し、設計し、監督する仕事です。また、工事で様々な作業を担当します。

オフィスの職業

経済活動を行っていく中で発生する情報をコンピュータなどで記録、整理、伝達、保管する仕事です。コンピュータを効率よく働かせるための仕事も含まれます。

販売の職業

生産されたり、海外から輸入された様々な商品を、円滑に消費者に渡していく仕事です。店舗で販売する方法と店舗のない販売方法があります。

専門・企業（向け）サービスの職業

法律などの専門的知識が必要な分野で、個人や企業の相談にのったり、業務の処理をする仕事です。また、ビルなどの警備や維持・修理サービスに従事することもあります。

個人（向け）サービスの職業

飲食をはじめ、美容・衛生などの身の周り、旅行、宿泊、スポーツ、娯楽・レジャーなど家庭外での生活の便利さや快適さを提供する仕事です。

福祉・公務の職業

福祉は、介護や病気などで家族の助け合いだけでは実現できない時に援助する仕事です。公務は、人々が安全で暮らしやすい生活を送るために必要なサービスを提供する仕事です。

医療・保健の職業

人の健康の維持、回復、促進などを目的とした仕事です。医療が進歩した今日、多くの新しい専門的な仕事が生まれています。

教育・研究の職業

人々の学習を援助し方向づけるのが教育の仕事です。学校教育・社会教育があります。研究は最先端の科学技術や知識を探究する仕事です。大学や企業等で専門分野の研究をします。

運輸の職業

人や貨物を、輸送機器を用いて、安全で迅速に目的地まで輸送する仕事です。運転・操縦の他、施設や機器の整備、運行管理も含まれます。

マスコミ・デザイン・芸術の職業

新聞・雑誌やテレビ・ラジオなどの情報に関わるのがマスコミの仕事です。デザインは、環境や内装、印刷物や広告、工業製品、服飾などのデザインに関わる仕事です。芸術は音楽・文学・絵画・彫刻・工芸・演劇・舞踊などの分野の仕事です。

自然・動植物の職業

自然の仕事は、農業・林業・水産業・畜産などの仕事です。動植物の仕事は、動物の調教や訓練、動物園や水族館、庭園・園芸に関係します。

モノづくり

NC（数値制御）旋盤工 NC 研削盤工 NC フライス盤工 溶接工 発電員 製材工
 原子力技術者 プラスチック製品成形工 玩具製造工 生産・品質管理技術者 合板工
 製本作業員 製パン工 洋菓子職人 清酒製造工 電気・電子技術者 家電修理工
 プロセス製版オペレーター 写真・映像処理オペレーター オフセット印刷作業員 など

<職業名>

① _____

コンピュータのプログラムに基づいて作動するNC装置を使って、金属工作物の旋削（せんさく）加工を行う。

<職業名>

② _____

販売店やメーカーの修理（サービス）部門で家電製品の故障などの不具合が発生したとき、その原因を発見し修復する。

<職業名>

③ _____

国内で生産された原木や、海外から輸入された原木を、用途に応じて、製材機械を使って、板や角材、割材にする。

<職業名>

④ _____

カラー印刷物の制作において、グラフィックデザイナーが作成したデザイン原稿に基づいて印刷用の版を作る。

<職業名>

⑤ _____

金属の素材や機械の部品、溶接部または構造物などを分離したり破壊することなく、その内部や表面に欠陥がないかどうか、専用の装置を用いて調べる。

建設

建築技術者 土木技術者 大工 型枠大工 鉄筋工 鉄骨工 土木作業員 とび
 左官 建築板金工 内装工 建築塗装工 防水工 電工 配管工 測量士
 エレベーター据付工 送電線架線工 鉄道線路工事作業員 潜水土 など

<職業名>

① _____

橋、道路、鉄道、ダムなどをつくる工事を進めるにあたって、調査・計画・設計を行ったり、工事現場での施工計画を立案し、工事の監督・指導を行う。

<職業名>

② _____

土木・建築工事にあたり、土地の位置・形状を正確に測量し、その結果を計算して、工事に必要な基準点を現地に正確に設定する。

<職業名>

③ _____

ビル建築で用いられる「鉄筋コンクリート工法」または「鉄骨コンクリート工法」のうち、「鉄筋コンクリート工法」において、型枠を作り組み立てる。

<職業名>

④ _____

自然素材を使用した塗り壁は吸放湿性・断熱性・防火性など優れた機能に富み、建築仕上げには欠かせないが、この壁を塗りあげる仕事。

<職業名>

⑤ _____

建築物の外部や内部に塗料を塗って美しく彩り、日光や雨、湿気、スモッグなどで傷んだり汚れたりするのを防ぎ、快適な室内空間に仕上げる。

オフィス

医療事務員 ソフトウェア開発技術者 貿易事務員 証券アナリスト 広報事務員
 秘書 システムエンジニア 一般事務員 OA機器インストラクター 銀行窓口係
 銀行支店長 プログラマー 経理事務員 マーケット・リサーチャー 損害査定事務員
 電子計算機オペレーター 受付係 カスタマーエンジニア 学校事務員 など

<職業名>

① _____

製品の販売、給料の支払など、会社の日々の活動状況を金銭的な数字で正しく計算し、これによって資金の流れや財務の状態などを把握する。

<職業名>

② _____

コンピュータ専用の言葉である「プログラム言語」を使い、大量の情報をすばやく正確に処理するための手順を作成したり、組み込む作業を行う。

<職業名>

③ _____

業務を円滑に進めていくため、伝票の作成、文書の整理、帳簿の記入など、多岐・広範囲にわたる特定の型に限定されない様々な事務処理を行う。

<職業名>

④ _____

顧客の求めに応じて、利用可能なハードウェアとソフトウェアから、様々な情報システムの設計と開発を行う。

<職業名>

⑤ _____

病院において診療費用を請求するための書類(レセプト)の作成を行ったり、窓口で外来の受付、診察料の請求、入退院の手続きなどを行う。

販売

デパート仕入部員 デパート店員 商品管理係 商品開発部員 スーパー店長
 レジ係 チェーン店スーパーバイザー 自動車販売員 広告営業員 印刷営業員
 生命保険外交員 医療情報担当者 ディーラー 電器店員 眼鏡技術販売員
 DIY 店員 ファッション商品販売店員 繊維卸店員 清涼飲料ルートセールス など

<職業名>

① _____

デパートやスーパーの商品について、仕入として納品されるものと不良品として返品されるものについて、商品と伝票に間違いがないか確かめる仕事。

<職業名>

② _____

自動車メーカー別の販売会社(カーディーラー)で、客の好みに合わせて自動車を販売する。

<職業名>

③ _____

フランチャイズチェーン本部のスタッフとして加盟店を定期的に巡回し、本部の経営方針の実行状況を確認しながら、加盟店への経営指導などを行う。

<職業名>

④ _____

婦人服・呉服・寝具などの商品企画や仕入れ、得意先への販売や情報支援を行うなど、衣料ファッション業界の中核的役割を担う。

<職業名>

⑤ _____

ジュースなどの清涼飲料を自動販売機や販売店に車で配達し、補充し併せて営業活動を行う。

専門・企業（向け）サービス

- | 弁護士 ファイナンシャル・プランナー 社会保険労務士 気象予報士 翻訳者
- | 不動産鑑定士 通訳者 公認会計士 警備員 中小企業診断士 行政書士
- | 税理士 土地家屋調査士 産業廃棄物処理技術者 ビル施設管理者 ビル清掃員
- | 駐車場管理人 など

<職業名> ① _____	異なる言語を使う人たちの間に入り、話されている言語を相手方の言語に訳し、相手に伝える仕事である。
<職業名> ② _____	納税者の相談相手になり、納税者に代わって所得税や法人税、消費税などの税額の計算や、申告書の作成などをする。
<職業名> ③ _____	人が多数集まる場所や、深夜のオフィスビルなど人目につかない場所、多額の現金を扱う場合、重要な人物などの警戒や誘導などにあたる。
<職業名> ④ _____	個人や事業主の依頼を受けて、県庁や市町村役場、警察署など官公署に提出する書類を作成したり、書類を提出する手続きを代理・代行したりする。
<職業名> ⑤ _____	オフィスビルをはじめ、店舗、学校、病院など、様々な建物の清掃を行う。

個人（向け）サービス

- | 板前 通訳ガイド 結婚式場スタッフ 私立探偵 エステティシャン 音楽教室講師
- | ホテルフロント係 コーヒーショップ店員 将棋棋士 プロ野球選手 観光バスガイド
- | スポーツインストラクター 美容師 ソムリエ 葬祭ディレクター ホテル客室係
- | ビデオレンタル店員 きもの着付指導員 すし職人 など

<職業名> ① _____	会席料理や懐石料理、天ぷら料理、うなぎ料理、鳥料理など様々な和食料理を調理する。
<職業名> ② _____	ホテルのフロントカウンターで、宿泊の手続きから部屋の割り振りや、宿泊中の伝言の受付、観光の案内、宿泊料の精算などを行う。
<職業名> ③ _____	カット、パーマ、カラーリング（毛染め）などの技術を使い、美しいヘアファッションを創り上げる。
<職業名> ④ _____	日本各地の名所・史跡へ旅する人々を運ぶ観光バスにおいて、お客と一緒にバスに乗り、旅の案内や説明などのサービスをする。
<職業名> ⑤ _____	日常生活レベルからプロレベルまで、様々な層に対して運動・スポーツの実技を中心に指導を行う。

福祉・公務

郵便事務員 ホームヘルパー 外交官 刑務官 社会福祉施設指導員 保育士
 児童相談員 自衛官 ケアマネージャー 地方議会議員 家庭裁判所調査官
 福祉事務所ケースワーカー 税務職員 手話通訳者 警察官 裁判官 消防官
 行政事務員(区市町村) など

<職業名>

① _____

病気や高齢、貧困で生活に困っている人々に対し、福祉事務所で一人ひとりの問題（ケース）について相談を受け、必要な援助を行う。

<職業名>

② _____

都道府県や市区町村といった地方自治体に勤務し、行政施策の企画・立案、予算の編成から実際の業務に関わる事務までを行う。

<職業名>

③ _____

保護者がすべての時間、子どもの面倒を見ることができない場合に、保護者に代わって、小学校に上がる前の子どもたちの保育をする。

<職業名>

④ _____

都道府県警察に勤務し、市民生活の平和と安全を守り、秩序の維持に当たる。

<職業名>

⑤ _____

高齢者や障がいのある人の介護や生活の援助を行う。在宅の高齢者のための在宅介護サービスの中心的担い手となって活動している。

医療・保健

はり師 きゅう師 義肢装具士 柔道整復師 薬剤師 医師 言語聴覚士 歯科技工士 看護師
 助産師 歯科医師 臨床検査技師 視能訓練士 医療ソーシャルワーカー 作業療法士
 臨床工学技士 あんまマッサージ指圧師 理学療法士 管理栄養士 など

<職業名>

① _____

医師又は歯科医師の指示の下に、主に医療機関で臨床検査とよばれる検査を行う仕事をする。

<職業名>

② _____

歯科医師の指示にしたがって、人工的な歯を作ったり、修繕したりする。

<職業名>

③ _____

障がいのある人の身体機能の回復や維持のために、医師をはじめとする医療スタッフと協力して治療や運動の指導を行う

<職業名>

④ _____

身体や精神に障がいがある人の心身の機能を回復させ、日常生活や社会に復帰できるよう、生活全般の中の作業や動作を用いて訓練や指導・援助を行う。

<職業名>

⑤ _____

個人の身体の状況や栄養状態に応じて、高度の専門的知識及び技術を用いて、人々の健康の保持増進のために栄養の指導をする。

教育・研究

高等学校教員 短大・大学教員 物理学者 天文学者 鑑識技術者 幼稚園教員 小学校教員
動物学者 エコノミスト バイオテクノロジー研究者 動物学者 司書 土木・建築工学研究者
地震学研究者 数学者 学芸員 人類学者 情報工学研究者 化学者 学習塾講師 など

<職業名>
① _____ 大人になるための基礎的な学力や体力を、国語、社会、算数、理科、生活、音楽、図画工作、家庭、体育、道徳、特別活動などを通して小学校で教える。

<職業名>
② _____ 図書館や資料室で資料を収集・整理・保存し、資料や情報を提供したり、情報を求める人のために相談や案内をする。

<職業名>
③ _____ 博物館などにおいて、専門職員として、歴史、芸術、民俗、産業、自然科学などについての資料を収集、保管、展示するとともに調査研究を行う。

<職業名>
④ _____ 大学、研究機関、試験場などで、生物のもつ遺伝子情報などを解明し、その成果を人類に役立てる技術について研究を行う。

<職業名>
⑤ _____ 日々変化する経済活動全般において、企業や政府による効果的あるいは効率的な活動とは何かを調査・研究し、その成果を世間一般に提言する。

運輸

パイロット 航空管制官 ディスパッチャー 航空整備士 客室乗務員 空港旅客係
電車運転士 電車車掌 駅務員 鉄道運転計画・運行監理員 航海士 船舶機関士
路線バス運転者 観光バス運転者 貨物自動車運転者 自動車整備工 積荷作業員
港湾荷役作業員 通関士 など

<職業名>
① _____ 乗客や大量の貨物をのせた電車などを運転し、安心かつ正確に目的地まで運ぶため、発車の準備、運転、到着後の報告、事故の処置などを行う。

<職業名>
② _____ レーダーなどの航空管制機器を使用して航空機の位置関係を把握し、航空交通の安全と秩序ある流れを確保する。

<職業名>
③ _____ 船の総責任者である船長を助け、甲板部員を指揮して、航海計画に基づいて航海や荷役の仕事を行う。

<職業名>
④ _____ 自動車の走行の安全確保、および有害排出ガスや騒音の抑制などの環境保全のために、専門的な知識と技術を駆使して自動車の点検と整備を行う。

<職業名>
⑤ _____ 通関業者に所属し、貨物の輸出入の際の手続きの専門家として、法令に基づき税関に提出する通関書類の審査を行う。

マスコミ・デザイン・芸術

ミュージシャン 画家 アニメーター クラシック演奏家 CG デザイナー 舞台演出家 刀匠
放送ディレクター 看板製作者 フードコーディネーター 新聞記者 カメラマン 漫画家
コメディアン 工業デザイナー スタイリスト 芸術品補修員 声優 など

<職業名>

① _____

様々なニュースを知らせるために、公正な立場で取材を進め、新聞に載せるための記事を書く。政治、経済、社会、文化、スポーツなどの部に分かれる。

<職業名>

② _____

ドラマ、バラエティ、ニュース、音楽番組など様々なテレビやラジオの番組を作るために、現場で出演者や制作スタッフを指揮する。

<職業名>

③ _____

映画やアニメなどで画面に合わせてセリフを吹き込む。画面を見ながら声だけで役柄を演じ分け、声を使い分けて、画面の中の人物や役割を演じる。

<職業名>

④ _____

住宅、会社のオフィスやホテル、旅館などの室内装飾のデザインを行う。建築家と共同してホテルや劇場のロビーの環境設計などを行うこともある。

<職業名>

⑤ _____

食に関する幅広い知識を駆使し、料理人、栄養士、店舗設計の建築士、商品開発者などの各専門家を連携させ、フードビジネスのマネジメントを行う。

自然・動植物

稲作農業者 獣医師 動物看護師 造園師 ペットショップスタッフ ブリーダー 犬訓練士
ドックカフェ 動物園飼育スタッフ トリマー 林業技術者 宇宙開発技術者 果樹販売者
アウトドアインストラクター 酪農家 調教師 水産養殖作業員 動物介護士 など

<職業名>

① _____

乳牛を飼育し、牛乳やチーズなど乳製品の原料となる生乳を生産する。

<職業名>

② _____

動物園で動物の飼育のために様々な作業を行う。担当する動物の毛のつや、動き、におい、などを観察し動物の健康状態をチェックする。

<職業名>

③ _____

日本庭園や公園などの緑地を設計し、その工事の指揮監督をするとともに、自らも作業を行い、完成後はその維持管理を行う。

<職業名>

④ _____

森林の持ついろいろな機能を持続的に発揮させるために、森林整備や木材の利用などを促進する。

<職業名>

⑤ _____

警察犬、盲導犬、災害救助犬、麻薬捜査犬など犬を様々な分野で活躍させるため、その特性や嗅覚などの能力を活用するために専門的な訓練を行う。

2 職業とつなぐチカラ 基礎編（職業理解）

職業を知る ～まとめ～



問1 あなたが興味を持った職業を書きだしましょう。（複数可）

問2 その職業のどんなところに興味を持ちましたか？理由を記入しましょう。

問3 あなたが興味を持った職業について調べてみて、わかったことをまとめておきましょう。

① どんな仕事ですか。具体的な仕事内容を記入してください。

② その仕事に就くと、どんなところで働きますか。（例：建設会社、旅行会社、保育園など）

③ その仕事に就くためには、高卒後どんな進路ルートで就けますか。

（例：高卒→就職、高卒→大卒（工学部）→就職、高卒→短大卒→養成施設卒→就職、など）

④ その仕事に就くのに、必要あるいは有利な資格や免許を記入しましょう。

問4 あなたが興味を持った職業に就くとしたら、高卒後どんな進路ルートで就こうと思いますか。
あなたが今考える進路ルートを記入してください。

問5 問4で書いたことを実現するために、今あなたがやらなければならないことを記入してください。

自分に合った職業を見つけるには、「興味」で調べる他に、「価値観」や「能力」で見てみることも大切です。

2 職業とつなぐチカラ 応用編（職業を体験する）

インターンシップ 事前学習



インターンシップでは、職場体験をしながら、社会人として必要なことを理解することができます。

1 インターンシップに行く前に、次のことを確認しておきましょう。

インターンシップ先		
所在地	〒	
電話番号		
担当者	所属部署	
	氏名	
期間	月 日 () ~ 月 日 ()	
勤務時間	時 分 ~ 時 分 (時 分ごろ出勤)	
	昼休み	時 分 ~ 時 分
通勤方法	手段	電車 ・ バス ・ 自転車 ・ 徒歩のみ
	通勤時間	約 分
	最寄駅	(勤務先) 線 駅
	最寄駅	(自宅) 線 駅
服装	通勤	制服 ・ 体操服 ・ 他 ()
	勤務中	
昼食	弁当持参 ・ 給食 (1食 円) ・ 外食 社員食堂利用 ・ 社員弁当注文 ・ 他 ()	
持参するもの		
貸してもらうもの		

2 職場に入ると、高校生のあなたも「職場の一員」として責任ある行動を取らなければなりません。以下のことを、必ず守りましょう。

- 出勤や勤務中の時間を必ず守る。
- 通勤・勤務中も職場の一員としての自覚を持ち、職場にふさわしい身だしなみを心がける。
- 自分から元気よく挨拶をし、大きな声ではっきり返事をする。
- きちんとした言葉づかいをする。
- 職場の人の指示をきちんと守り、作業が終わったら係の人に必ず報告する。
- 整理・整頓・清掃を心がける。
- 職場の人と積極的にコミュニケーションを取るように努力する。
- 仕事でわからないことがあったら、自分で判断せず、係の人に質問をして指示を受ける。
- 困ったことがあれば、担当者の人に連絡して相談する。

3 インターンシップに参加するにあたり、あなた自身の心がまえを確認しておきましょう。

① あなたがインターンシップに参加しようと思った理由は何ですか。

② あなたのインターンシップ先は、どんなところですか。簡単に説明してください。

③ あなたはどんな仕事・作業をする予定ですか。

④ どんなことに気をつけて仕事・作業をしようと思っていますか。

⑤ 楽しみにしていることは何ですか。

⑥ 不安や心配なことがあれば書いてください

⑦ ⑥で書いた「不安や心配なこと」について、あなたは今どのように対処していこうと思いますか。

⑧ インターンシップに参加したあと、どんな自分になりたいと思いますか。

☆ 「⑧」で書いた自分になれるように、インターンシップでいろいろなことを学んできましょう。

2 職業とつながりチカラ 応用編（職業を体験する） インターンシップ 事後学習



インターンシップで体験したことをふりかえってみましょう。

- 1 一日の自分の行動について、具体的な仕事内容・作業を中心に記入してください。出勤時間・お昼休み・休憩・退勤時間なども記入すると、自分の行動や仕事の流れがよくわかります。

月日	月 日 ()	
勤務時間	時 分 ~ 時 分	
時間	仕事内容（具体的な作業・行動）	気をつけたこと
	(例)	(例)
8:00	出勤 朝礼	勤務時間の15分前には到着するように 朝礼では笑顔でいること
9:00	伝票の整理 商品の受注確認	伝票の数字を見間違わないように 注文に間違いがないか
10:00	休憩	
11:00		
12:00	お昼休み	社員さんに自分から話しかけるように
13:00		
14:00		
15:00	休憩	
16:00		
17:00	ゴミ集め・ゴミ出し・掃除 退勤	ゴミの分別をしっかりと確認するように 帰るときはみんなに挨拶するように

- 2 「職場の一員」として、責任ある行動を取れましたか。チェックしましょう。
チェック記入欄【 ○：よくできた △：だいたいできた ×：できなかった 】

チェック	必ず守ること
	出勤や勤務中の時間を必ず守る。
	通勤・勤務中も職場の一員としての自覚を持ち、職場にふさわしい身だしなみを心がける。
	自分から元気よく挨拶をし、大きな声ではっきり返事をする。
	きちんとした言葉づかいをする。
	職場の人の指示をきちんと守り、作業が終わったら係の人に必ず報告する。
	整理・整頓・清掃を心がける。
	職場の人と積極的にコミュニケーションを取るように努力する。
	仕事でわからないことがあったら、自分で判断せず、係の人に質問をして指示を受ける。
	困ったことがあれば、担当者の人に連絡して相談する。

- 3 一日の感想を記入しておきましょう。

--

4 インターンシップに参加して、あなた自身はどんなところが成長したと思いますか。確認してみましょう。

① あなたがインターンシップに参加しようと思った理由は何でしたか。

② あなたのインターンシップ先は、どんなところでしたか。簡単に説明してください。

③ あなたはどんな仕事・作業をしましたか。

④ どんなことに気をつけて仕事・作業をしましたか。

⑤ 楽しかったこと、うれしかったこと、うまくできたこと。

(どんな場面で、どんなことが、楽しかった・うれしかった・うまくできたか)

⑥ 大変だったこと・つらかったこと・できなかったこと・失敗したこと。

(どんな場面で、どんなことが、大変だった・つらかった・できなかった・失敗したか)

⑦ ⑥で書いた「大変だった・つらかった・できなかった・失敗したこと」について、あなたはどんなふうに考えて、どんなふうにごんばりましたか。

⑧ インターンシップに参加して、気がついたこと・反省したこと・感想を書いてください。

☆ お世話になったインターンシップ先にお礼状を書きましょう。そのとき、今回ふりかえってみて、あなたが気づいた自分の成長と職場のみなさんへの感謝の気持ちを書くようにしましょう。

2 職業とつなぐチカラ 応用編（職業を体験する） オープンキャンパス



1 （オープンキャンパスに行く前）気になることを書いてみましょう（箇条書きでOK）。

--

2 （オープンキャンパスでは）以下のことについてチェックしましょう。

学習内容は、どうですか？ （カリキュラムなど具体的に勉強する科目や、何か資格がとれるのか、模擬授業はどうだったか、など）	
学校の様子について、わかったことがあれば書きましょう。 ・学校の雰囲気や学生の様子、施設など ・就職状況や就職先、就職サポート、資格取得のための支援 ・クラブやサークル活動	
自分の将来のことを考えてこの学校でどんなことを学んでおきたいですか？	
入学したら、2年間（あるいは4年間）どう過ごしたいですか？	
以下の内容について、わかったことがあれば書きましょう。 ・通学時間・通学手段 ・入学選考方法、定員、難易度 ・入学金・授業料・納入期日 ・高校で勉強しておいた方がいいこと	
その他 （気になったことなど）	

3 （オープンキャンパスに行った後）感じたことや気付いたこと、やりたいと思ったこと、調べよう・実行しようと思ったこと、決断したことなど感想を書きましょう。

--

2 職業とつなぐチカラ 応用編（職業を体験する） ハローワーク（公共職業安定所）訪問



1 （ハローワークを訪問する前）ハローワークはどんな所なのか知っていることを書いてみましょう。また、学校管轄のハローワークがどこにあるのか書きましょう。

学校管轄のハローワークの場所： _____

2 （ハローワークで）以下のことについてチェックしましょう。

若年者向け就職支援では、どんなものがありますか？	
以下の内容について、わかったことがあれば書きましょう。 <ul style="list-style-type: none"> ・現在の就職状況 ・求人数・求人内容 ・仕事をする上で大切なこと（能力・資格など） ・就職するためのアドバイス ・その他 	
（求人検索をした人は）一般の求人検索をして、わかったことを書きましょう。	
その他 （気になったことなど）	

3 （ハローワークを訪問後）感じたことや気付いたこと、やりたいと思ったこと、調べよう・実行しようと思ったこと、決断したことなど感想を書きましょう。

2 職業とつなぐチカラ 応用編（職業を体験する） 卒業生と語る



1 （卒業生と語る前）どんなことについて聞いてみたいか書いてみましょう。

--

2 以下のことについて、卒業生の話をまとめてみましょう。

高校卒業後の進路は、どうしましたか（進学 or 就職）？	
（進学の場合）どんな勉強をしていますか？ （就職の場合）どんな仕事をしていますか？	
（現在の生活の）一日の流れを教えてください。	
楽しいこと・うれしいことは、どんなことですか？	
大変なこと・辛いことは、どんなことですか？	
なぜ、その進路（進学 or 就職）を選んだのですか？ また、その進路に進むための方法やアドバイスをお願いします。	
その進路（進学 or 就職）で大切にしていることは何ですか？	
その他 （気になったことなど）	

3 （卒業生と語った後）話をうかがって感じたことや気付いたこと、やりたいと思ったこと、調べよう・実行しようと思ったこと、決断したことなど感想を書きましょう。

--

2 職業とつなぐチカラ 応用編（職業を体験する）
職業人インタビュー



1 （職業人インタビュー前）どんなことについて聞いてみたいか書いてみましょう。また、話をうかがう方の職業は何か書きましょう。

どんな職業ですか？： _____

2 以下のことについて、職業人の話をまとめてみましょう。

仕事内容について教えてください。	
一日の仕事の流れを教えてください。	その仕事をする上で、大切なこと（能力）は？
楽しいこと・うれしいことは、どんなことですか？	
大変なこと・辛いことは、どんなことですか？	
なぜ、その仕事を選んだのですか？	
その仕事に就くための方法や、アドバイスをお願いします。	
その仕事をする上で必要な能力は、どんなことですか？	
仕事をしていく上で、大切にしていることは何ですか？	
その他 (気になったことなど)	

3 （職業人インタビュー後）話をうかがって感じたことや気付いたこと、やりたいと思ったこと、調べよう・実行しようと思ったこと、決断したことなど感想を書きましょう。

2 職業とつなぐチカラ 発展編 (自分と職業との関わりを考える) 職業世界を探検してみよう

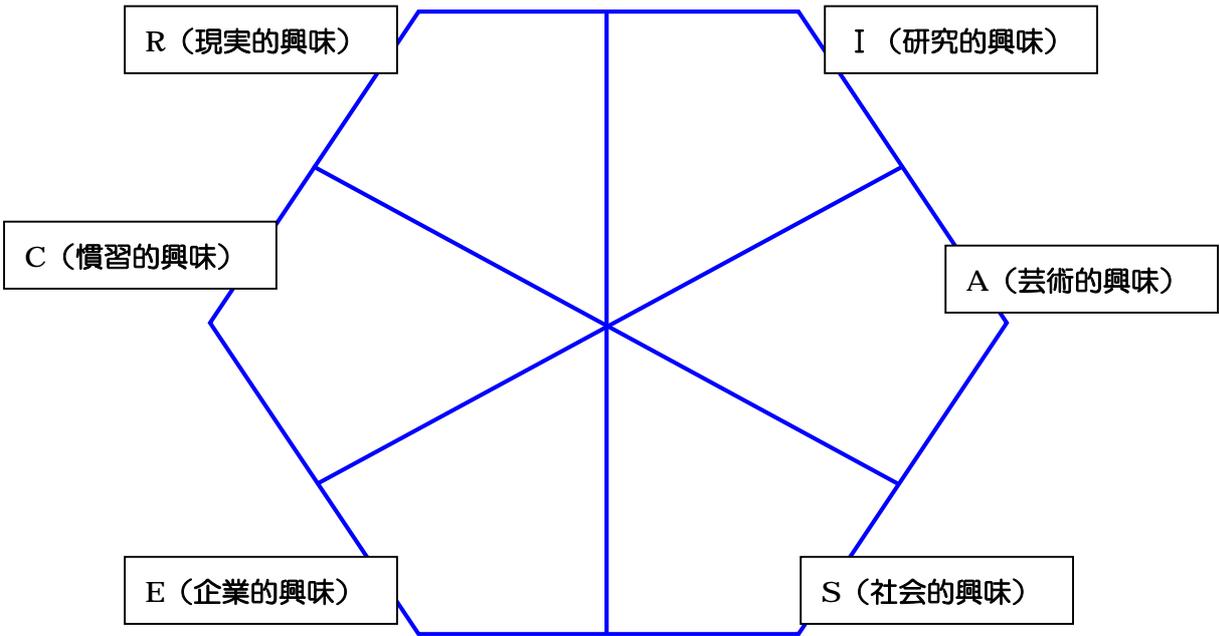


自分が関心を持っていることがどんな職業に結びついているのかを知ることはとても大切です。興味を6つの領域に分けてみました。6つの領域にどんな職業があるのかを考え、自分の興味と結びつけましょう。

<6つの職業興味>

<p>R (現実的興味)</p> <p>機械やモノをつくったりする仕事をしたい人</p>	<p>I (研究的興味)</p> <p>ものごとを深く考えたり広く研究したりする仕事をしたい人</p>	<p>A (芸術的興味)</p> <p>音楽・美術など芸術的な仕事をしたい人</p>
<p>S (社会的興味)</p> <p>人に接したり、奉仕したりする仕事をしたい人</p>	<p>E (企業的興味)</p> <p>イベントを企画したり、経営の仕事をした人</p>	<p>C (慣習的興味)</p> <p>決められた規則的な仕事をしたい人</p>

6つの興味領域を六角形で書いてみるとこうなります。隣りあう興味はそれぞれ近い関係にあります。



問1 (レベル1) 次の職業は上の六角形のどこに当てはまると思われますか。六角形の中に書き入れましょう。

大工 経理事務員 保育士 店長 美術の先生 経済学研究者

問2 (レベル2) 次の職業は上の六角形のどこに当てはまると思われますか。六角形の中に書き入れましょう。

- 作業療法士 (身体に障がいのある人に対して機能の回復の援助をする仕事)
- 自動車整備士 (自動車の整備・点検・修理を専門的な知識に基づいて行う仕事)
- レジ係 (スーパーなどでレジを打つ仕事)
- ホテルマネージャー (ホテル全般のマネージメント)
- 工業デザイナー (工業系の製品のデザインを考える仕事。たとえばカーデザイナー)
- システムエンジニア (幅広い分野でコンピューターを活用するためのプログラム開発を行う仕事)

問3 (レベル3) 次の職業は上の六角形のどこに当てはまると思われますか。六角形の中に書き入れましょう。

- 工場長 (工場の責任者)
- 福祉住環境コーディネーター (高齢者や障がい者が快適な生活を送るために住環境の整備と改善を提案する仕事)
- 航空管制官 (航空機を安全に飛行させるために管制指示や許可・誘導を行う仕事)
- 医療事務員 (病院での窓口業務や患者と医療関係者の橋渡しをする仕事)
- スタイリスト (モデルの服・靴や家具などをコーディネートする仕事)
- プーランジェ (パンを焼き上げるオーブンの魔術師)

問4 今あなたが関心を持っている職業はどの興味分野に当てはまると思われますか。

○興味を持っている職業

○当てはまると思う職業分野

★ 職業の興味はどんな場合にも6つの領域にはっきりと分けられるということではないので、あくまでも参考です。

★ あなたがどのような職業分野に興味があるかを知る簡単な問題が、「p-12 1-4【基礎編】自分を理解するチカラ 職業の興味を6つの領域から考えよう」にありますので、取り組んでみてください。

2 職業とつなぐチカラ 発展編 (自分と職業との関わりを考える) 住宅に関わる職業を探そう



家にいるとき周りを見渡してみましょう。住宅そのものだけではなく、インテリアやエクステリアや他にもたくさんの仕事をする人がいて、あなたたちが生活することができます。住宅には、それに関わるたくさんの職業があります。

問 1 住宅に関わるいろいろな職業を下の { } から選んで () に記入しましょう。

① ()
建築工事地・宅地などの測量をする

② () コンピュータで建築や機械などの製図を行う

③ () 室内空間をさまざまな観葉植物で演出する

④ ()
鋼材や塩化ビニールの管で排水などの通り道をつくる

⑤ ()
住居やそれに付属するインテリアのデザインをする

⑥ ()
土地や建物を鑑定して評価する



⑦ ()
建築関係の会社で住宅の販売をする

⑧ ()
建築士に対して建築設備の適切なアドバイスを行う

⑨ ()
建築物を設計する・建設現場で施工監督をする

⑩ ()
書類作成や整理などの内勤業務を行う

⑪ ()
木造住宅の新築や文化財の修復保存などを行う

⑫ ()
家屋など建造物の壁を塗る

職業名

- | | | | | | |
|---|--------------|------------|------------|------|------|
| } | 建築士 | CAD オペレーター | 一般事務員 | 建築大工 | 営業社員 |
| | 不動産鑑定士 | 測量士 | インテリアデザイナー | 配管工 | 左官工 |
| | グリーンコーディネーター | 建築設備士 | | | |

問2 左の職業を3つの領域に分けるとすると、次の表のどこにあてはまりますか。職業名を記入しましょう。

情報を生み出す 調べる・まとめる	人に説明する・関わる	物を生み出す 製造技術に関わる
---------------------	------------	--------------------

問3 住宅に関わる職業で他にどんな職業を思いつきますか。記入しましょう。
情報を生み出す、調べる・まとめる

人に説明する・関わる

物を生み出す、製造技術に関わる

問4 住宅に関わる職業もいろいろあることがわかりました。
あなたが将来、住宅に関わる仕事をするとすれば、どの職業に興味を持ちますか。

問5 興味を持った職業について例を参考にして文章にしてみましょう。

例1

私はインテリアデザイナーの仕事に興味を持ちました。今デザインの勉強をしていますが、インテリアデザインというのは、家の中の照明や家具のデザインをする職業だと思っています。興味を持ったので調べてみようと思います。

例2

私は、コンピュータ関係にとっても興味を持っています。CADオペレーターという仕事がコンピュータで製図や設計をする職業だと知って、そういう技術を習得したいと思いました。

例3

私は配管工事のエキスパートになりたいと思っています。配管工は、給水管やガス管などの工事を行う技術者だと思っています。住宅に関わらず、ビルなどの配管工事をするのはとてもたいへんですが、おもしろそうです。

2 職業とつながりかろ 発展編 (自分と職業との関わりを考える) 医療・福祉の職業を考えてみよう



あなたの生活にとっても関わりの深い医療・福祉現場にはさまざまな職業があります。このワークでは医療・福祉の現場で働く人の職業を考えてみましょう。

問1 医療・福祉に関わるいろいろな職業を下の { } から選んで () に記入しましょう。

② ()
けが人や病人が病院に運ばれるまでの間、救急救命をする

① ()
臨床検査とよばれる検査を行う

③ ()
病院などで栄養に関する指導・助言や食事の管理を行う

④ ()
身体に障がいのある人に対して理学療法を行う



⑤ ()
患者や家族が安心して適切な治療を受けられるよう社会福祉の立場から支援する

⑥ ()
音楽を用いて心身の障がいの治療を行う

⑦ ()
介護を必要とする高齢者の介護プランを決める

⑧ ()
介護が必要な人に対して身の回りの世話をする

⑨ ()
医療機関などで患者のカルテから、診療報酬明細書を作成する

⑩ ()
介護が必要な人の家庭を訪問し身体介護などのサービスを行う

⑪ ()
患者に薬剤を調合する

⑫ ()
言語障がいや聴覚障がいのある人に機能回復・発達促進の援助を行う

職業名

- | | | | | | |
|---|-------|----------|--------|---------|-------------|
| { | 薬剤師 | 理学療法士 | 栄養士 | 救急救命士 | 医療ソーシャルワーカー |
| | 介護福祉士 | ケアマネージャー | 臨床検査技師 | ホームヘルパー | |
| | 音楽療法士 | 医療事務 | 言語聴覚士 | | |

問2 上の職業の他にあなたが知っている医療・福祉現場の職業を探しましょう。

- ① _____
- ② _____
- ③ _____

問3 あなたがもし医療・福祉現場で働くとすれば、どのような仕事をしたいと思いますか。
例を参考にして文章にしてみましょう。

例1

私は医療・福祉現場の職業の中ではケアマネージャーに興味を持っています。大変な仕事ですが高齢者の人と話をすることは大好きですし、人の役に立ったり支援をする仕事をしたいと思うからです。

例2

私は医療・福祉現場の職業の中では音楽療法士に興味を持ちました。バンド活動をしていますが、音楽には人の心を楽しませたり癒したりする力があるといつも感じています。音楽を通して人に役立つ仕事ができたらいいと思いました。

2 職業とつなぐチカラ 発展編 (自分と職業との関わりを考える) いろいろな業種を見てみよう



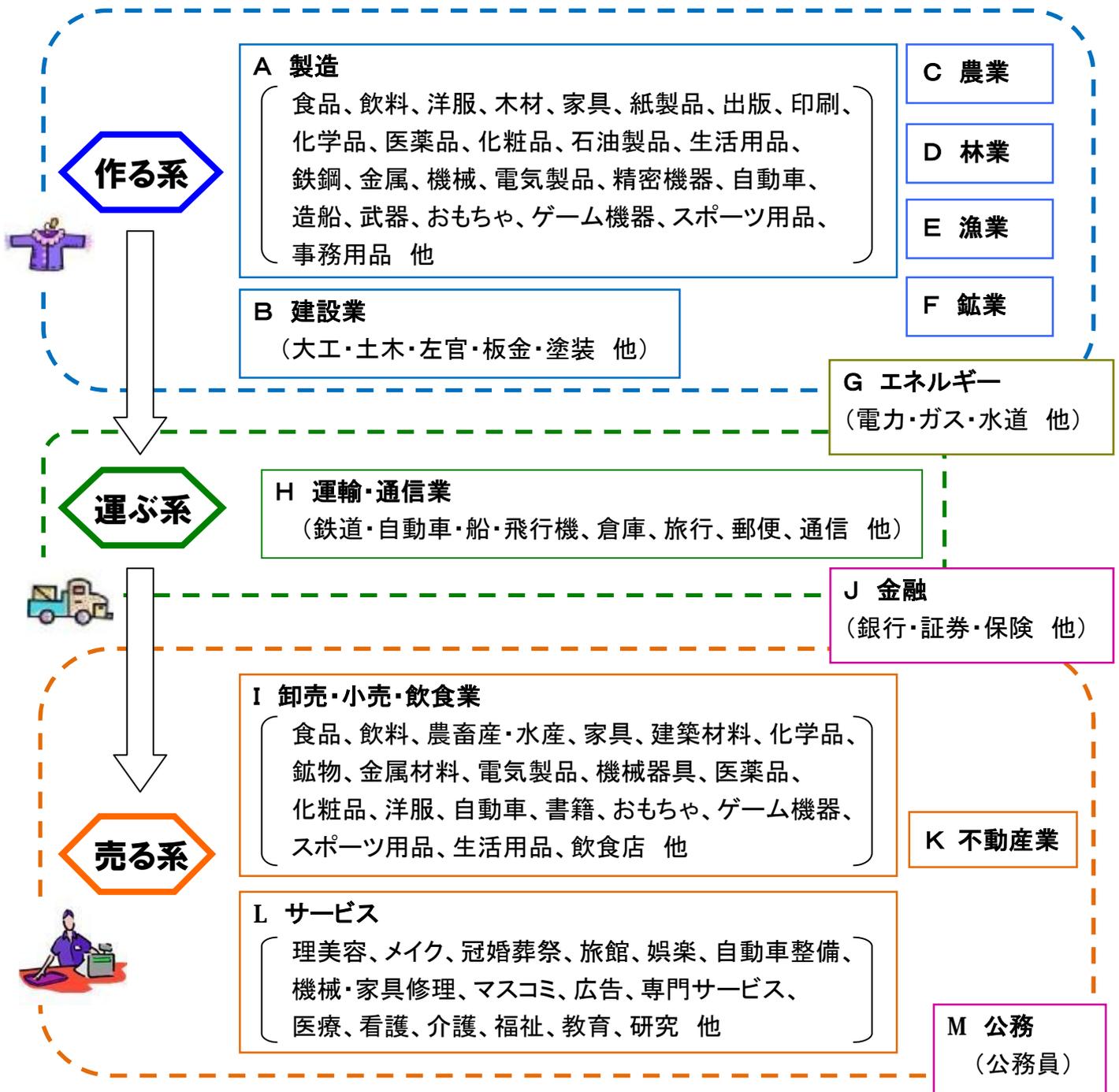
商品があなたのもとに届くまでには、会社が商品を「作って」「運んで」「売る」という「流通の流れ」があります。そして、商品を扱う仕事の多くは、その3つの分野に分けることができます。たとえば、あなたが服を買うまでには、次のような流れがあります。

服を作る → 服を運ぶ → 服を売る



市場の多くの商品も、このような流れであなたのもとに届いています。その例が下の図です。3つの分野と、それを取り巻く13の業界(A~M)を表しています。それぞれの業種がどの流れに属するのかを確認してみましょう。

～ 流通の流れ (例) ～



「流通の流れ（例）」の図を参考に、次の質問に答えてください。

問1 「作る系」「運ぶ系」「売る系」のうち、どれに興味がありますか。それはなぜですか。

(理由) :

問2 A～Mの業種のうち、どれに興味がありますか。上位3つまで書いてください。()内に詳しい業種が記されている場合は、その中から選んで記入してもかまいません。

例) 1位：A 製造（食品）、2位：A 製造（飲料）、3位：I 卸売・小売・飲食業（食品）

1位：

2位：

3位：

問3 問2の業種に興味を持った理由を書いてください。

1位（理由）：

2位（理由）：

3位（理由）：

問4 他にやりたい仕事がある人は、記入しておきましょう。

問5 図の中で、あまり知らない業種はありますか。あれば記入してください。

☆ 問5で書き出した業種について調べてみましょう。知らなかった業種を知ることで、自分の可能性が広がります。

「作る」分野の業種の中には、自社で商品を「作る・運ぶ・売る」会社もあります。たとえば、自動車会社です。

もしあなたが「作る」仕事が希望で「自動車会社」に入社しても、「運ぶ」あるいは「売る」仕事の担当になることもあります。

将来仕事を選ぶとき、会社の中でどんな仕事があるのかをしっかりと確認しておきましょう。



3 考えるチカラ (6ワーク)



●目的

何かに遭遇したときや情報を手に入れたときに、深く考え意思決定し実行することは大切です。考えることで問題を解決する方向に導けます。「考えるチカラ」では、論理的思考力や創造する力を身に付けることで意思決定できる力を育てます。

●内容

◇順序立てて考える

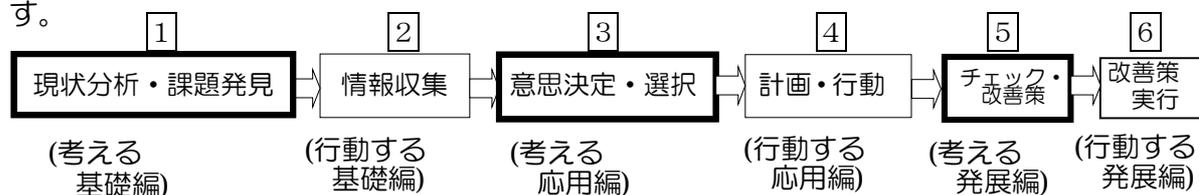
- 3-①【基礎編】現状分析・課題発見をしよう ～卒業後の進路について考えよう～
「問い」に答えることで今を把握する「現状分析」、問題点をはっきりさせる「課題発見」を学ぶワーク
- 3-②【応用編】意思決定・選択しよう
どのように考えて選択したらよりよい意思決定ができるのかを学ぶワーク
- 3-③【発展編】チェックし改善策を考えよう
自分のした行動をチェックし、改善すべき点があれば改善策を考えるワーク

◇創造する

- 3-④【基礎編】新しい商品を考えよう ～コンビニで売る温かい食べ物を考えよう～
一人ずつ新商品を考え、その後グループの人の知恵を合わせて、さらに良い商品を生み出す集合知のワーク
- 3-⑤【応用編】既存の商品を改良しよう ～新型ペットボトルを考えよう～
すでにある商品を改良し、さらに良い商品に変化させる体験をするワーク
- 3-⑥【発展編】創造的思考力を伸ばそう ～テレビの特別番組を企画しよう～
テレビ番組を企画することで、物体ではないものを生み出す創造的思考力(企画力)を養うワーク

●概要

「考えるチカラ」[3-①~③](#)はp76の「行動するチカラ」[4-①~③](#)と連携しています。「人は考えたら行動し、行動したら、また考える」という流れに沿って作成してあります。



「考えるチカラ（順序立てて考える）」は、この力を養うために、流れに沿って順に活用することが望ましいのですが、途中のワークから始めた場合でも最後の「改善策実行」までつなげてご活用ください。

「考えるチカラ（創造する）」は、[3-④](#)【基礎編】で、新しいものを生み出す「創造」と集団の知恵を合わせてより良いものに作り上げていく「集合知」を体験します。[3-⑤](#)【応用編】では、一から創造するのではなく、すでにあるものをより良くする改良を体験します。[3-⑥](#)【発展編】では、形のないものを生み出す「創造的思考力」を体験します。

●具体的活用法・留意点など

「考えるチカラ」は、テーマとして「進路実現のための準備」を取り上げています。進路決定者と未決定者の両方に対応できるようにしています。

◇順序立てて考える

「考えるチカラ（順序立てて考える）」[3-①~③](#)とp76の「行動するチカラ」[4-①~③](#)は連携したワークとして作成しているので、それぞれのワークが前のワークの復習から始まっています。できれば、[3-①](#)から連続してご活用ください。

◇創造する

ここでは生徒たちに楽しんでやってもらうことが一番大切です。楽しむことで、普段の頭の使い方とは違う部分が刺激され、自由な発想が生まれます。

また、生徒たちは、自分のアイデアを出すことも楽しみますが、他の人がどんな発想をするのかにも興味津々です。時間がとれるようでしたら、ワークに発表の項目が入っていない場合でも、別に発表の時間をとっていただくのも楽しいと思います。

3 考えるチカラ（順序立てて考える）基礎編

現状分析・課題発見をしよう ～卒業後の進路について考えよう



何か解決をしなければならないことに出合った時、まずあなた自身の「今」を見つめることが大切です。その中で、検討しなくてはならないことや問題点を明らかにし、受けとめる必要があります。

「考えるチカラ・基礎編」では、問いに答えることによって、今をしっかりと把握する「現状分析」、検討しなくてはならないこと、問題点をはっきりさせる「課題発見」について学びましょう。

今回は、あなたの進路選択を通して、**考えるチカラのスキルアップ**をめざします。進路に関するあなたの現在の「現状分析」と「課題発見」について考えてみましょう。

現状分析

まず、あなた自身の今を見つめてみましょう。問いに記入することで、今のあなたの「現状分析」をしてみましょう。

問1 将来の希望について

あなたは将来どんな職業に就きたいと思っていますか？書いてみましょう。具体的に決めていない人は大まかな内容でかまいません。

例：企業に勤めて海外で働きたい、美術関係の仕事をしたい、音楽関係の仕事をしたい、アニメに関係のある仕事をしたいなど

問2 現在どのような進路を考えていますか。

問 い	あ な た の 答 え	
あなたの希望は？ (該当するものに○をつけ、理由を書きましょう)	() 決まっている	() 進学 (四年制大学、短大、専門学校) () 就職 () その他 理由
	() 決まっていない	理由

問 い		あ な た の 考 え	
すでに決まっている人	進学希望者向け	お金	
		選考方法・難易度など	
		通学	
		学校のイメージ	
		学生生活	
		勉強したいこと	
		卒業後の就職	
		その他（評判など）	
	就職希望者向け	お金	
		休み・勤務時間・残業	
		保険など	
		通勤	
		会社のイメージ	
		勉強の必要性	
まだ決まっていない人	あなたが将来のことを考えようと思う時、ネック（妨げ）になっていることは何ですか？それを右に書いてみましょう。		

問3 課題発見（どんなところに検討しなければいけない問題があるか）について考えましょう。

課題発見(問題把握)

現状分析をした結果をふまえて、あなたの気になる事を書き出してみましょう。

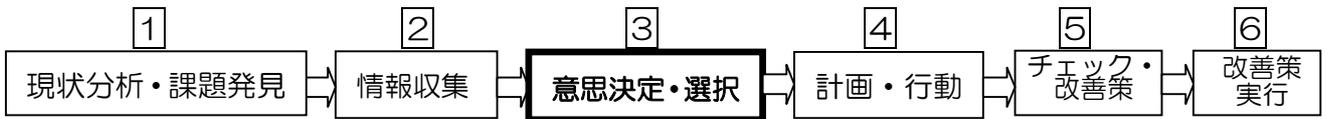
気になっていることから

- (1) _____
- (2) _____
- (3) _____
- (4) _____
- (5) _____

(例) 保護者と学費の相談をしていない、どんな仕事が自分にあっているかわからないなど

しっかりと現状分析・課題発見ができれば、「情報収集」という次のステージに進みます。進路選択だけでなく、これから、あなたを待ち受けているさまざまな事柄について、しっかりと現状を分析し、課題を発見し、次のステージに進むことが大切です。

3 考えるチカラ（順序立てて考える）応用編 意思決定・選択しよう



現状を把握し、課題を発見して、それに基づいて情報を収集した後は、考えられる選択肢の中から、あなたの望む目標に応じた選択をしていくことになります。

「考えるチカラ・応用編」では、情報を整理し、選択するときの基準（あなたが大切に思うこと）を考えて、意思決定をします。

問1 意思決定・選択しようとしていることは何か、目標を確認しよう。

卒業後の進路について、今あなたが具体的に決定・選択しようと思っていることを記入しましょう。進学、あるいは就職する場合で希望の学校・就職先がある場合は、その名前を書きましょう。

（記入例：〇〇大学への進学、何学部に進むか決める、就職する、進学か就職か決める、など）

問2 意思決定・選択するために、情報収集した内容を確認しよう。

問1 で書いた卒業後の進路について情報収集した内容は何ですか。下の表の左の欄に書き入れましょう。（右側の順位の欄は、問4 で使いますので、今は空欄のままでOKです。）

情報収集した内容 (例：大学での授業料は、〇〇〇万円かかる) (例：採用試験・内容は、面接と筆記試験がある)	問4で使用				
	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
記入例1・〇〇専門学校への通学時間は2時間かかる		○			
記入例2・〇〇専門学校では△△の資格が取れる	×				
・					
・					
・					
・					
・					

問3 意思決定・選択するための自分の基準を考えよう

あなたが希望の学校や就職先を選ぶ際の、**選択の基準**について考えてみましょう。
 選択の基準は自分が大切だと思う基準の順番に並べましょう。

順位	意思決定・選択するときの基準 (例：受験先の難易度は、〇〇位まで)、(例：通勤時間は〇時間以内)
記入例：第1位	△△の資格が取れること
記入例：第2位	通学時間は1時間以内
第1位	
第2位	
第3位	
第4位	
第5位	

問4 意思決定・選択するための基準を確認しよう。

問2で記入した「情報収集した内容」が、問3で考えた「選択の基準」の基準では何位だったか照らし合わせて、問2の右の欄に、自分の「選択の基準」に合っていれば「○」を、合っていなければ「×」を記入しましょう。

問5 目標、情報収集した内容、選択する時の基準を考え意思決定しよう。

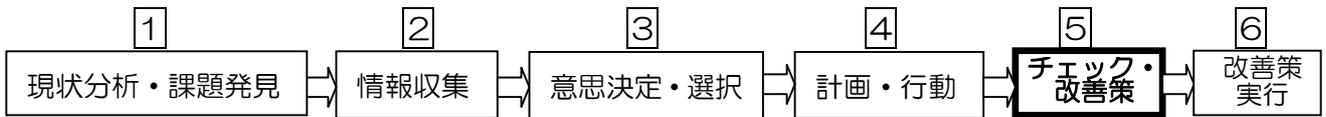
問4の結果をもとに、今の段階で卒業後の進路について具体的に考えた上で、どうするか意思決定して下を書いてみましょう。

(例：受験先を〇〇大学△△学部決定する、就職に向けて努力する、など)

自分の意思で選択をし、決定していくことはこれからの人生でとても大切なことです。今後いろいろな場面で活用しましょう。「現状分析」「課題発見」「情報収集」の後、自分で選択をし、決定していくことを学びました。次は計画を立てて、実際に行動するステップに進みましょう。

3 考えるチカラ（順序立てて考える）発展編

チェックし改善策を考えよう



計画を立て実行する時、ただ実行していくだけでなく、それがどの程度実行できたかをチェック（評価）することが必要です。そして、チェック結果を踏まえ、改善すべき点があれば改善策を考えなければなりません。

「考えるチカラ・発展編」では、評価の基準を決めてチェックする方法を学び、そこから改善策を考えます。

あなたが計画し行動に移したことは着実に実行できていますか？計画を立て実行したら、それがどの程度できたか、チェックすることが必要です。ここでは実行具合をチェックし、実行できていない場合にはその理由を考えましょう。考えついた理由を踏まえて、改善策をたてましょう。

問1 進路の目標を確認しよう

あなたの進路の目標は何ですか？できるだけ具体的に書いてください。

（進路についてまだ考え中の人は、「進路を決定する」を目標にしてもかまいません）。

私の進路の目標

問2 評価の基準を決めてチェックしよう

進路の目標の達成に向けて、計画し行動したことを検証しましょう。その際、内容に対して**評価の基準**を決めてチェックすると問題点がはっきりします。

下の表で、あなたが実行してきたことを評価の基準を決めてチェックしてみましょう。

チェックした日 年 月 日

項目	実行した成果	評価の基準	実行した成果を「評価の基準」をもとにチェックした結果
例 国語	実力試験で目標の点数をとれなかった	<ul style="list-style-type: none"> 基礎問題集を毎日解いたか 勉強方法はこれで良いか 集中度はどうだったか 	他の教科に時間をとられて、毎日ではできなかった ----- 良い テレビをみながらやっている時もあった
進路を決定する	まだ決定できない	色んな先輩の話を聴けたか	一人しか先輩の話を聴けなかった

3 考えるチカラ（創造する）基礎編

新しい商品を考えよう ～コンビニで売る温かい食べ物を考えよう～



あなたは食品メーカーの社員です。商品の企画（新しい商品を考える）を担当しています。もうすぐこの冬の新商品の企画会議があるので、コンビニで売る温かい食べ物を考えなければなりません。さあ、ヒットしそうな商品を考えましょう！ 味だけでなく、形やいろいろな部分にこだわって！

問1 コンビニとスーパーの違いを整理しておこう

コンビニはスーパーや個人商店とは違い、コンビニならではの「売れる商品の条件」があります。どんな顧客が多いのかを頭に浮かべながら、その条件を考えてみましょう。

コンビニで売れる商品の条件

- ① _____ (売れる量は、大量？少量？)
- ② _____ (価格は？)
- ③ _____ (日持ちは？)
- ④ _____ (その他)



問2 ターゲットを考えよう

新商品を考えるとき、一番始めに必要なのは**ターゲット**（その商品を買ってもらいたい人、その商品の対象となる人）を考えることです。コンビニにはどのような人が多く来るでしょうか？あなたがよく利用するコンビニを思い浮かべてみましょう。たとえば、「子どもか大人か」「学生か会社員か」「女性か男性か」「一人暮らしか家族連れか」「年代はどれくらいか」など、来店する人の中からあなたがターゲットにする人考えましょう。

あなたのターゲット _____



問3 アイデアを出そう

ターゲットに合う新商品を考えましょう。たとえば、ターゲットが「一人暮らしの男性で会社員」なら、「栄養があるけれどカロリーが低いもの」など、ターゲットに合ったアイデアいっぱいの新商品を考えましょう。



今までの商品とどこが違うかな？ 味？形？値段？それともおまけ付き？



ターゲット _____

商品名 _____

値段 _____ 円

商品の特徴&説明

商品の絵を書こう！

問4 グループでそれぞれのアイデアを発表しよう



さあ、どんなアイデアが浮かんだでしょうか？ グループで発表しましょう。

商品名 _____	商品名 _____
商品名 _____	商品名 _____

問5 どのアイデアが一番良いか話し合おう

グループの中で、どのアイデアが一番良いですか？ 1つ選んで良い点を書きましょう。

選んだアイデアの商品名 _____

良い点 _____

改良してもっと良い
商品にしよう！

問6 集合知 みんなの知恵を合わせてさらに良い商品にしよう

一人ではなかなかアイデアが出なくても、話し合っているとお互いの脳が刺激を受けて、もっと良いアイデアが出ます。そうした**皆の知恵を集めてよりよいものを生み出すこと**を「**集合知**」と言います。

グループで選ばれたアイデアをもとに皆で知恵を出し合って、さらに良い商品にしましょう。

ターゲット _____	商品の絵を書こう！
商品名 _____	
値段 _____ 円	
商品の特徴&説明	
皆で工夫した点	

3 考えるチカラ（創造する）応用編 既存の商品を改良しよう ～新型ペットボトルを考えよう～



すでにある商品を使ってみて、不満な点や「もっとこうだったらいいのに」と思うことはありませんか？既存の商品は、消費者のニーズ（必要、要求）に応じて改良を重ね、さらに進歩していきます。今回はおなじみのペットボトルの新しいデザインを考えましょう。



問1 現在あるペットボトルに不満な点は？ あなたのニーズは？

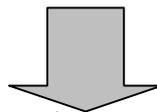
現在ペットボトルにはたくさんの形がありますが、これらは**消費者のニーズ（必要、要求）**に応じて生まれてきました。たとえば、

＜消費者のニーズ＞	＜改良したデザイン＞
持ちにくい	真ん中をへこませた
薄いカバンに入りづらい	底面を正方形ではなく長方形にして薄くした
おしゃれな形が欲しい	カットガラスのようなデザインにした
捨てる時かさばって、エコの観点からよくない	プラスチックの厚みを薄くし、蛇腹を入れ、飲み終わったら縦につぶせる形にした

こうした消費者のニーズに応える努力がヒット商品につながります。さあ、あなたも既存のペットボトルに対する自分のニーズを探り出してみましょう。

あなたのニーズ

問2 あなたのアイデアを出そう



あなたのニーズを新型ペットボトルに結び付けましょう。あなたのデザインを書きましょう。

あなたのアイデア

商品の特徴

商品の絵を描こう！

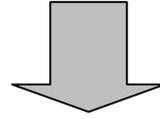
問3 グループで話し合おう

4人グループになります。

グループで、それぞれのアイデアを見せ合い話し合しましょう。
グループの中で1番良いアイデアを選びましょう。



1番良いアイデアは_____さんのアイデア
良い点 _____



問4 集合知 みんなの知恵を合わせてさらに良い商品にしよう

上で選んだ1番良いアイデアをさらに改良して、より良い商品を作り出しましょう。
1人で考えるより複数で考えるほうが、より良いものが生まれる可能性が高くなります。

個人のアイデアからグループのアイデアへ変化させましょう。

<u>グループのアイデア</u>	
商品の特徴	商品の絵を描こう！
工夫した点	

問5 アイデアコンペ

クラスでアイデアの発表会をしましょう。
グループ単位でグループのアイデアを披露します。
右のような発表のポイントを述べましょう。
最後に挙手で投票し、最優秀アイデアを決めます。

- 発表のポイント
- ① 新型ペットボトルの形（絵入りで）
 - ② 商品の特徴
 - ③ 工夫した点

3 考えるチカラ（創造する）発展編 創造的思考力を伸ばそう ～テレビの特別番組を企画しよう～



「創造力」は形のあるものを作り出すだけではなく、形のないものを作り出す時にも必要です。たとえば、新しい旅行商品など企画を考える時や、新しいやり方考える時にも創造力を働かせなければなりません。今回は、新しいテレビ番組を個人またはグループで企画してみましょう。

60分番組の企画を考えよう



あなたは、テレビ局の社員です。半年後に放送される60分特別番組の企画をしなければなりません。

あなたが思う最近の視聴者が求める傾向（**視聴者のニーズ**）に合った**テーマ**、あるいは**あなたが伝えたいテーマ**から、番組の企画を考えてみましょう。

あなたが思う視聴者のニーズ

あなたが伝えたいテーマ

または

新番組の概要

新番組の企画書を書きましょう！

60分特別番組 企画書



1 番組タイトル

2 対象とする視聴者

3 視聴者に伝えたいこと

4 概要

5 出演者

60分の構成

60分	50分	40分	30分	20分	10分	スタート	内容



4 行動するチカラ (3ワーク)



●目的

世の中の様々な情報を取り入れるためには、自ら動き、選択し実行していくことが必要です。

「行動するチカラ」は、実際に前に一步を踏み出す力を育てます。

●内容

◇実際に行動する

4-①【基礎編】情報収集しよう ～「進学」「就職」について調べよう～

情報を収集するときの調べ方を理解し、実際に情報収集するワーク

4-②【応用編】計画し行動をはじめよう ～進路実現のための準備にとりかかる～

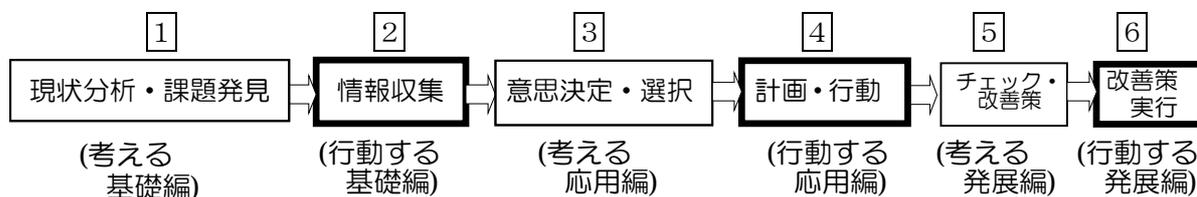
実行可能な計画を立て、行動していくワーク

4-③【発展編】改善策を実行しよう

改善策を実行し、より有効な計画を立てて、ステップアップしていくワーク

●概要

「行動するチカラ」**4-①~③** はp62の「考えるチカラ」**3-①~③** と連携しています。「人は考えたら行動し、行動したら、また考える」という流れに沿って作成してあります。



「行動するチカラ」は、このチカラを養うために、流れに沿って順に活用することが望ましいのですが、途中のワークから始めた場合でも最後の「改善策実行」までつなげてご活用ください。

●具体的活用法・留意点など

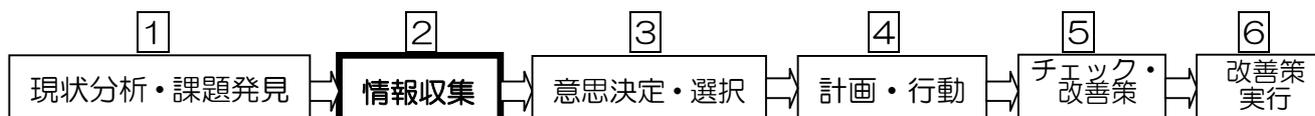
「行動するチカラ」は、「進路実現に向かって行動する」ことをテーマにしています。このワークは、希望の進路を決めている生徒だけでなく、これから進路について考えたい生徒や、進路をどうするか迷っている生徒にも使えるようにしています。

「行動するチカラ」で大切なのは、「まずは行動してみること」です。目標を決めて、それに向かって考え行動することは大切ですが、目標が決まらなるとなかなか前に踏み出せない場合が出てきます。そのときは、漠然とした目標でもよいので、まずは行動してみて、それについてふりかえることで、自分の目標がはっきりしてきたり、自分の行動を改善していくことができます。

4-①【基礎編】では、進路について実際に調べてみることで情報収集の大切さを理解し、**4-②【応用編】**では、計画に基づいて実際に行動してみることで計画の立て方の重要性を理解し、**4-③【発展編】**では、改善策を実行してみることで目標達成に向けて進んでいく意欲を高めていくことができます。

「行動するチカラ」を身に付けることで、「考えながら行動する」「行動しながら考える」チカラを養うことにもつながりますので、一步を踏み出す力の育成として活用してください。

4 行動するチカラ 基礎編 情報収集しよう ～「進学」「就職」について調べよう～



現状の分析や課題を発見できたら、課題を克服したり、より良い方向に向かっていくための情報を集めることが必要です。

「行動する力・基礎編」では、目標を達成するために、どんな情報を、どのように収集するかについて考え、実際に行動してみましょ。

今回は、進路選択の情報収集をするときの場合を考えてみましょう。進路選択の情報収集には、次の①～③が大切です。

- | | | |
|-----------------------------------|---|---------------|
| ① 自分の進路で「気になること」を確認しましょう | → | 下表①「項目」 |
| ② それを調べるために「情報収集すること」を確認しましょう | → | 下表②「情報収集すること」 |
| ③ 「信頼できる情報の集め方」にはどんな方法があるか確認しましょう | → | 次頁③「情報収集方法」 |

まだ進路について考え中の人は、進学・就職のどちらの情報も見てください。

<進学希望者>

①項目	②情報収集すること
お金	学費・通学費・下宿代・奨学金制度
選考方法など	入学選考方法・定員・難易度
通学	所在地
学校のイメージ	学校名・学校のHP
学生生活	施設・設備、学校の雰囲気
勉強したいこと	学部・学科・コース、カリキュラム、取得できる資格
卒業後の就職	就職状況
その他	実際に通っている人の話・先輩の話・進路の先生の話など

<就職希望者>

①項目	②情報収集すること
お金	給与
休み・勤務時間・残業	勤務形態
保険など	社会保険
通勤	本社所在地・勤務地、転勤の有無
会社のイメージ	会社規模・会社のHP
勉強の必要性	採用試験の方法・先輩の就職実績・必要な資格・免許
やりたい仕事かどうか	業種、職種、仕事内容
仕事で身に付く能力	取得できる資格・免許
働きやすさ	会社の雰囲気
その他	実際に働いている人の話・先輩の話・会社のことを知っている進路の先生の話、新聞・ニュースなど

実際に自分の進路決定のための情報を収集してみましょう。自分に合った進路先を見つけるためには、複数の学校あるいは会社の情報を収集し、比較して考えることが必要ですが、まずは興味のある学校・会社を1つ選び、調べたことを書き出してみましょう。

＜進学希望者＞ 興味のある学校を1つ選んで気になっていることなどを記入しましょう。

① あなたが気になることは何ですか？

[]

② 気になること以外にも、調べたことを記入しておきましょう。

- 学校名 ()
- 所在地 ()
- 学部・学科・コース ()
- カリキュラム ()
- 取得できる資格 ()
- 施設・設備 ()
- 卒業後の就職状況 ()
- 学費・諸経費 ()
- 奨学金制度 ()
- 入学選考方法・定員 ()
- 願書受付期間 ()
- 難易度 ()
- 学校の雰囲気 ()
- その他、気になること ()

③ どんな方法で調べましたか？次の「情報収集方法」で利用したものに○をつけましょう。

先輩の進学状況・進学情報誌・学校案内・インターネット・オープンキャンパス・先輩に聞く・その他 ()

＜就職希望者＞ 興味のある会社を1つ選んで気になることなどを記入しましょう

① あなたが気になることは何ですか？

[]

② 気になること以外にも、調べたことを記入しておきましょう。

- 業種 ()
- 職種 ()
- 仕事内容 ()
- 本社所在地 ()
- 勤務地 ()
- 転勤の有無 ()
- 給与 ()
- 勤務形態＜勤務時間・休日・残業など＞ ()
- 社会保険 ()
- 会社規模 ()
- 採用試験の方法 ()
- その仕事に就くために必要な資格・免許 ()
- その仕事に就くと取得できる資格・免許 ()
- 会社の雰囲気 ()
- その他、気になること ()

③ どんな方法で調べましたか？次の「情報収集方法」で利用したものに○をつけましょう。

先輩の就職状況・会社案内・求人票・インターネット・応募前職場見学・先輩に聞く・その他 ()

＜就職希望者・就職希望者＞

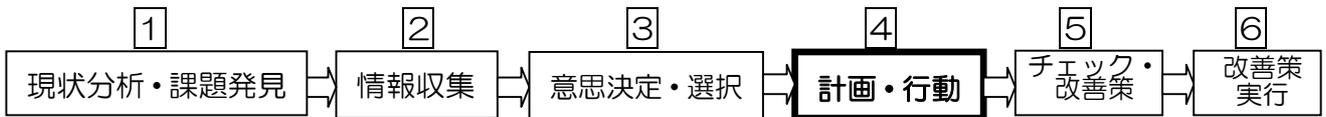
※ 保護者や周りの人の意見も聞いておきましょう。

[]

情報収集のコツは、できるだけ幅広い人たちから、信頼性のある情報を集めることです。そうすることで、自分ひとりでは考えつかなかったことが補足され、安心して次の行動をすることができます。情報がたくさん集まったら、次は自分でその情報を取捨選択し、決定をするというステップに進みます。

4 行動するチカラ 応用編

計画し行動をはじめよう ～進路実現のための準備にとりかかる～



自分の将来を選択し、意思決定をした後は、計画をし、実行していくことが必要です。「行動するチカラ・応用編」では、目標の実現に向けて、できるだけ具体的な方法や進め方・時期を考え、実行可能な計画を立てて、一歩でも目標に近づくために意識して行動してみましょう。

進路を実現するためには、計画と行動が大切です。そのための準備をはじめましょう。

計画する

問1 あなたの進路の目標は何ですか？できるだけ具体的に書いてください。(進路についてまだ考え中の方は、「進路の決定」を目標にしてもかまいません)。

例1：なにわ大学なにわ学部なにわ学科なにわコースに進学する

例2：進路を決定する

問2 そのために、準備をすることについて3段階で確認しましょう

1段階【今の自分には何が足りませんか？目標達成のために必要なことをすべて記入。】

例1：国語の点数が足りない

例2：決定するために何をしたらよいかわからない



2段階【そのために何をする必要がありますか？】

例1：国語の点を上げる

例2：何をしたらよいか知る



3段階【そのためにどうしますか？】

例1：国語の勉強を毎日する

例2：先輩などいろいろな人の話を聞く

※ 3段階目に記入したことが、目標達成のために準備する方法になります。

問3 実際に行動するためには、できるだけ具体的な進め方を考えておくことが必要です。具体的に、どのように進めていこうと思いますか？

例1：国語で苦手なところを中心に、基礎問題から毎日1ページずつ解く。

例2：いろいろな先輩の話を聞く。オープンキャンパスに行ってみる。進路の先生に相談してみる。

問4 それぞれの方法について「いつからはじめる」「いつまでに完了する」を考えて記入しましょう。

例1：明日から毎日1ページずつはじめる。3ヶ月後の〇月〇日までに完了する。

例2：まずは、いろいろな先輩に話を聞く。明日から夏休みに入る前まで続ける。

4 行動するチカラ 発展編

改善策を実行しよう



改善すべき点があるとき、改善策を実行することで、より良い段階に進むことができます。「行動するチカラ・発展編」では、改善策を実行してみて、それによって問題点が解決できているかを考えます。改善策が有効なら今後の計画の中に入れて、さらなるステップアップをはかりましょう。

改善策とは、何かうまくいかなかった時に、どこが悪かったのかを考え、改良した案です。あなたが考えた改善策を実行して、うまくできるかどうか見てみましょう。

問1 改善策を考えてみよう

記入日 年 月 日

項 目	改 善 策	改善策 を実行 した日	結 果	今後改善策を 続ける場合に は○をつける
例 国語 基礎問題集	毎日勉強の始めにこの問題集をやる。 テレビを消して集中する。	6月2日～ 6月7日	毎日予定通り進むようになった	○
例 進路 先輩の話を聞く	近所の先輩から順に連絡してみる。先生にも紹介してもらおう。	6月10日 ～6月23 日	2人の先輩に会って話を聞くことができた。	○

問2 改善策を含んだ計画を立てよう

あなたがとった改善策で問題点は解決できましたか？もしその改善策が良くて今後も続けたいなら、その改善策を含んだ計画にしましょう。そして、1ヶ月に1回は、実行できているか、成果は出ているかをチェックし、うまくいかない項目があったらさらに改善し、計画を見直していきましょう。

記入日 年 月 日

項目	内容	計 画 表											
		6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月
例 国語 基礎問題集	一日2ページ。7月末までに終了する。 毎日勉強の始めにこの問題集をやる。												

83

「現状分析・課題発見」「情報収集」「意思決定・選択」「計画・行動」と進んできて、チェックしたことの改善点を実行してきました。これからもたくさんの考えることがあなたを待ちうけています。いつも、この考え方を思い返して実行してくださいね。





5 コミュニケーション力 (8ワーク)



●目的

話す態度や聴く態度を学び、相手の気持ちを理解することは、良い人間関係を形成するのに役立ちます。「コミュニケーション力」では、お互いを理解しあい人間関係を構築する力を育てます。1対1のやりとりだけでなく、少人数での意見交換、多数に自分の考えを伝えることを含みます。

●内容

◇自己表現 (話す力)

5-①【基礎編】自分を表現しよう [解答 p.128]

コミュニケーションには何が大切かを考え、その基礎を学ぶワーク

5-②【応用編】会話上手になろう [解答 p.129]

「大枠から始め詳細を話す」など、会話上手になるには何が必要かを学ぶワーク

5-③【発展編】みんなの前で発表しよう [解答 p.129]

「話す内容」「伝え方」をどのようにすればよいかを学び、プレゼン練習をするワーク

◇聴く力

5-④【基礎編】良い聴き方を身に付けよう

「良い聴き方」「良くない聴き方」を体験し、自分の聴き方を振り返るワーク

5-⑤【応用編】正確に聴きとろう

相手が何を伝えたいのかを正確に聴きとる練習をするワーク

5-⑥【発展編】インタビューしよう

「質問」しながら聴くことの大切さを学び、インタビューに挑戦するワーク

◇自己表現 + 聴く力

5-⑦ 話してみよう・聴いてみよう

架空の人物になって仕事に対するやりがいや悩みを相手に伝え、聴きとるワーク

◇ホスピタリティ

5-⑧ ホスピタリティ入門 [解答 p.130]

「おもてなしの心」について学ぶコミュニケーションの総合ワーク

●概要

ここでは、コミュニケーションの基礎である「自己表現」「聴く力」を育てることを中心に、さらに進んで、より良いコミュニケーションをはかるための「ホスピタリティ」の心を育てるよう構成されています。

また、コミュニケーション力をさらに伸ばし文章表現の力を育成する「話してみよう・聴いてみよう」もあります。

●具体的活用法・留意点など

◇自己表現（話す力）

話す内容は、その伝わり方によって、相手の印象がずいぶん変わることを知るワークです。すべてのワークに「やってみよう」の項目を入れて体験重視のワークになっていますので、多くの話をする経験から、話す力を体得できるようご指導ください。

5-①「話す力」【基礎編】は、言葉以外でコミュニケーションを構成しているものについて考えるワークです。問1の②では「ありがとう」を低い声で面倒くさそうに、③では、小さな声で困ったような顔で話し、生徒に受け取る側の気持ちがどのように変わるのかを体験させてください。

◇聴く力

5-④「聴く力」【基礎編】の「1 観察しよう」では、担任と副担任の先生の会話になっていますが、あらかじめ打ち合わせした生徒との会話で構いません。良い聴き方と良くない聴き方の違いに気付かせることがポイントです。「3 体験！」では、3分間の設定になっていますが、参考程度にとどめていただき、状況に合わせて時間設定をしてください。

5-⑤「聴く力」【応用編】では、聴く力と話す力の両方が必要なワークですが、ここでは聴く力にポイントをおいて作成してあります。

5-⑥「聴く力」【発展編】でも、時間設定は状況に合わせて変更してください。

◇自己表現 + 聴く力

5-⑦「話してみよう・聴いてみよう」

前半は職業人としての気持ちを想像し、後半はそれをもとに「話す」「聴く」「文章表現」の練習になっています。

◇ホスピタリティ

5-⑧「ホスピタリティ入門」

ホスピタリティについては、明確な答えはありません。解答は参考としてください。

5 コミュニケーション力（自己表現〈話す力〉）基礎編 自分を表現しよう



コミュニケーションと言えば、「何を話したか」の言葉だけだと思われがちですが、実はそれ以外にもメッセージを伝えているのです。例えば、右の絵のA君。「何でもない」と言っていますが、本当に何の問題もないように見えるでしょうか？今日はコミュニケーションの基礎を理解して、自分をどう表現すればよいか学びましょう。

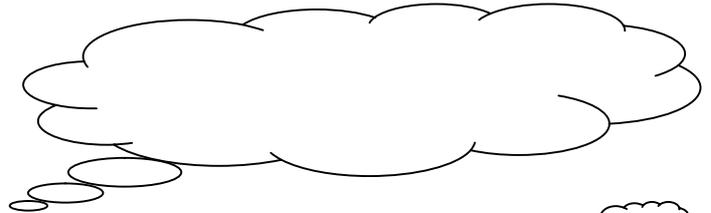


1 コミュニケーションの要素を考えよう

問1 そもそも「コミュニケーション（Communication）」とは、（情報の）伝達、通信、連絡、交信などの意味があり、一般的には、「情報のやり取り」のことを言います。実際の例を参考に、考えてみましょう。

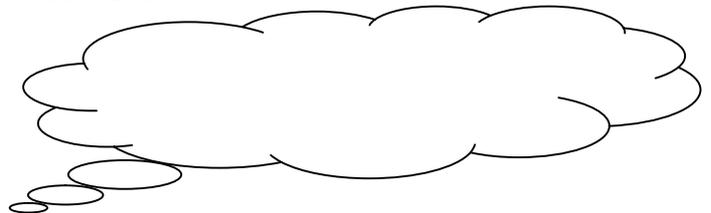
- ① 友達からメールが届きました。この友達が伝えたかったことは何か考え、 に書きましょう。（メールの文字だけです。）

ありがとう♥♥♥♥



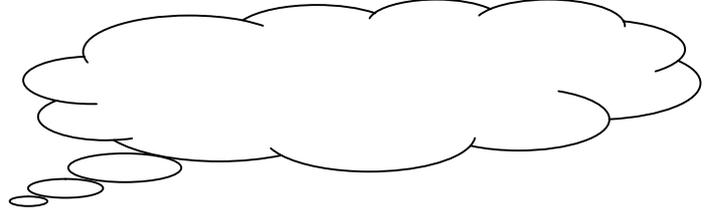
- ② これから先生が話します。声だけ聞いて、どういことを伝えたかったのか考え、 に書きましょう。（低い声で面倒くさそうに話します。）

ありがとう。



- ③ 先生が、もう一度話します。言葉以外の部分にも注意して聞いてください。本当はどういことを伝えたかったのか考え、 に書きましょう。（小さな声で、困ったような顔で話します。）

ありがとう。



問2 全く同じ言葉でも、違ったふうに聞こえたのはなぜなのか考え、言葉以外でコミュニケーションを構成している要素は何だと思うか書きましょう。

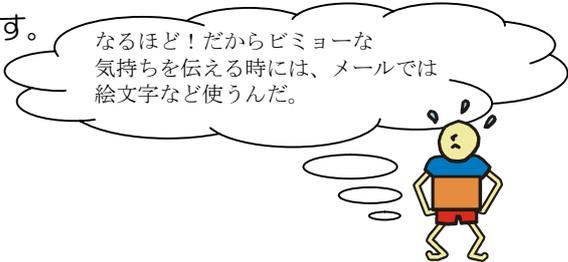
コミュニケーションには、言葉を含めて主に以下の3つの要素があります。

- 言葉
- 声の大きさ・調子、話すスピードなど
- 表情・しぐさ・雰囲気・うなずきなど

このように、何かを人に伝えたり（発信）、あるいは何かのメッセージを受け取る時（受信）には、言葉以外の要素も影響しているのです。つまり、

- ☆ 携帯のメールは - 「言葉」だけから
- ☆ 電話で話すときは - 「言葉」と「声の様子」から
- ☆ 会って人と話すときは - 「3つ全て（言葉・声・表情）」から

話の内容を判断して、コミュニケーションしているのです。



問3 実際に体験してみましょう。

① 4～5人1組になって、1人（話し手）が下の例文の中から1つ選んで他の人にメッセージを伝えます。話し手は、顔の表情が見えないように紙などで顔を隠して「話すだけ（言葉+声）」で伝えます。

- （例文）
- 英語の宿題？もちろん、全部終わったよ。
 - 昨日のテスト、自信ないなあ…。
 - えっ、私が主役？無理だよ～。
 - 明日の試合？大丈夫、完璧！
 - いいよ、数学のノート、貸してあげるよ。
 - 私も、模擬店でいいと思うよ。

② メッセージを受け取る人は、話し手が本当はどんなことを伝えているのか考え、答えましょう。

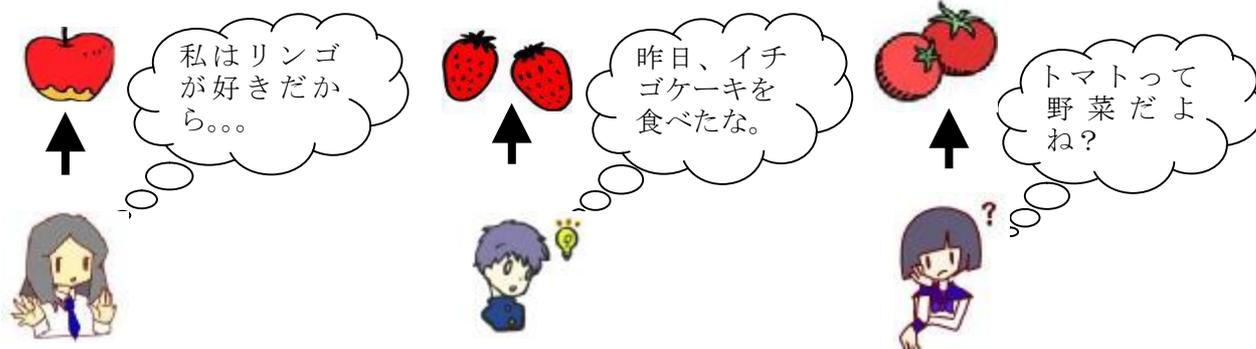
③ できたら、順番に交替してやってみましょう。

④ 一巡（4～5人すべてが話し手を経験）したら、今度は話し手が、「直接みんなを見て話す（言葉+声+表情）」で伝え、同様に①～③の手順でやっていきましょう。

問4 感じたこと・気付いたことを書きましょう。

2 一人ひとりの「違い」にも注意しよう

人は、それぞれ違う考えを持っています。その人が知っていることや、大切に思っていること、身近に感じていること、経験してきたことも異なります。また、その人なりの考え方や理解の度合い、また立場などにもよって、話す内容も影響を受けます。たとえば、「赤くて丸い果物」といっても、人それぞれ想像するものが違うことがあります。



このように人はそれぞれ異なる「思い」(あるいは、「思い込み」)を持っているため、単語など短い言葉だけだと、聞き手は自分の考えや知っていることに基づいて判断してしまい、お互いに違うことを想像しながら会話することになります。では、どう話せばいいのでしょうか？

やってみよう!

その1:自分の考え・思いを伝えよう - 「理由」を話そう!(4~5人1組)

あなたの伝えたい内容を、聞き手に誤解なく理解してもらうためには、追加の情報(なぜなのかという理由や具体例)もあわせて述べるのが大切です。

まずは、自分自身(思っていることなど)について伝える練習をしましょう。

- ① 4~5人1組になって、1人(話し手)が下の言葉の中から1つ選んでグループの1人に質問します。(例:〇〇さんは、英語の宿題をやりましたか?)

<選ぶ言葉>

- 英語の宿題をやりましたか?
- 昨日のテストは、どうでしたか?
- 主役をやってくれませんか?
- 明日の試合の練習はできましたか?
- 数学のノートを貸してもらえますか?
- クラスの出し物は、模擬店でいいですか?

- ② 質問された人は、答える時に「なぜなら」あるいは、「たとえば」をつけて話します。

(例:はい。もちろん、私は宿題を全部やり終わりました。なぜなら、今日から毎日文化祭の準備をすることになっているからです。)

話を聞く人は、うなずいたり、前かがみになったり、また温かいまなざしで話を聞きます。

- ③ 話し手は、同じ質問を残りの人にも聞いていきます。
④ 終わったら、聞き手を交替して順番にやってみましょう。

その2:気持ちを伝えよう - 4つのステップで考えよう!(4~5人 1組)

自分の思い通りに物事が進まなかったり、不愉快なことがあったときに、感情的に反応してしまうことがあります。それであなたの気持ちが伝わっているのでしょうか?

たとえば、友達に貸した本を早く返してもらいたいと思っていた時に、同じ友達が別の本を貸してほしいと言ってきたら、どうしますか?

- ④断る ⑤無視する ⑥相手を非難する ⑦貸した本を先に返してほしいと伝える

断ったり相手を非難する人も、気持ちとしては⑦貸した本を先に返してほしいからではないでしょうか?そんな時は感情的に反応せず、下のようなステップで考え、気持ちを伝えましょう。

- 1) 事実を考える まだ返してもらっていない本があるのに別の本を貸してほしいと言われた
- 2) 気持ちを考える まずは、前の本を返してほしい
- 3) どうしてほしいか考える . 前の本を返してくれたら、別の本を貸してもいい
- 4) 相手に伝える 「前に貸した本を先に返してくれるかな?返してくれたら、別の本もまた貸してあげるよ。」

感情的に反応せず、落ち着いてこのステップのように考えるようにすることが大切です。してもよいのは感情表現で、ダメなのは感情的な行動です。では練習してみましょう。

① 文化祭の垂れ幕作りであなたが2時間かけて色を塗ったところに、同じクラスの友達が誤って垂れ幕の上に絵の具をこぼしたまま、立ち去ろうとしています。あなたならどう言うか4~5人1組になって4つのステップで考え、書きましょう。

- 1) 事実を考える - _____
- 2) 気持ちを考える - _____
- 3) どうしてほしいか考える - _____
- 4) 相手に伝える - _____

- ② グループごとに発表しましょう。
- ③ 4つのステップで考えてみて、どうでしたか?感想を書きましょう。

好ましい人間関係の基礎になるのは、コミュニケーションです。聞き手が誤解なく理解できるように短い返事だけでなく、追加の情報(なぜなのかの理由・具体例)を話しましょう。そして、不愉快なことなどがあっても、感情的な行動(怒る、非難する、無視するなど)や無反応ですますのではなく、感情的な表現(悲しい、困るなど)をしましょう。また言葉だけでなく、それ以外の要素(声の大きさや調子・話すスピード、表情・しぐさなど)も使って表現していきましょう。

5 コミュニケーション力（自己表現〈話す力〉）応用編 会話上手になろう



人とどう話していいかわからない…そんな時に「何を」「どのように」話せばいいか学びましょう。

1 大きいことから、小さいことへ！

XさんがYさんに話しています。まずは、2人の会話を聞いてみましょう。

A 日本のアニメってとっても有名で、フランスとかでも人気だってね。

B 日本の技術や文化って、世界で高く評価されてるの知ってた？

C 例えば、アニメやマンガ、ゲームやファッション…。それにマンガも読まれてるって。

D 文化と言っても、歌舞伎などの伝統文化だけでなく、新しい文化も、ってことだよ。

へえ～、フランスで人気なの？

うん。確かに、それはよく聞くよね。

マンガも読まれてるの？

えっ？だから、アニメとかでしょ？

どうですか？Yさんは、少し混乱しているようですが、どうしてでしょう？それはAさんの話につながりがなく、理解しづらかったからです。つまり、何かを伝える時には**大きいことから示すと相手は話の流れをイメージしやすくなります。**

では今の例では、Xさんはどの順番で話せばよいか右の表の中にあるヒントを参考に、表に④～①を書きましょう。

大きい枠組みから、詳細へ

ヒント：日本が世界で評価されているもの

ヒント：日本の文化について

ヒント：新しい文化について

ヒント：アニメについて

そうですね。大きな枠組みである「日本が世界で評価されていること (④)」から、より詳しい内容を④→③→②→①の順で話せば、Yさんもわかりますね。

2 「なるほど」「そうなんだ」で会話上手に！

友達と話していて、「違うな」と感じてもしゃべり出せない時や、何か人と違う意見や考えを話す時には、**相手の意見をまず受けとめてから、自分の意見を述べると角も立ちません。**(例:「なるほど。〇〇君は～と思うんだね。それもひとつの考えだね。私は～と思うんだけど、△△さんは、どう思う?」)
一言付け加えるだけで会話がスムーズに続いていきます。意識して使ってみましょう。



- ① 「やってみたい(挑戦したい) こと」について話し合いをするため4~5人1組になります。
- ② まず、何を話すか1人で考え、下の枠内にメモ(箇条書き)しましょう。

- ③ 書けたら、下のヒントを参考にして「やってみたいこと」についてグループで話し合います。
 <グループで話し合いをする時のヒント>
 - ・話が途絶えたら、「〇〇さんは、どう思いますか?」と言って、次に話す人を指名する
 - ・あるいは、下の例を参考に質問をする
 - ・話の内容がわからなかったり、もう少し詳しく聞きたいと感じたら、質問をする

<質問の例>

- ・いつ? ・どこで? ・誰と? ・何を? ・なぜ? ・どんなふうに(やり方など)?
- ・具体的には? ・もし~なら、どう~(する・考える)?

- ④ 話す人も、聞く人も下の表にあるポイントに注意して、話し合いに参加しましょう。

チェックするポイント	◎○△	何か感じたことがあれば書きましょう
わかりやすく話す(大枠から詳細へ)		
違う意見がある時には、まずその意見を受けとめてから発言する		
人を非難しない		
うなずいたり、温かいまなざしで聞く		
話し合いに積極的に参加する		
発言の少ない人には、発言を促す (例: 〇〇さんは、どう思いますか?)		

- ⑤ 話し合いが終わったら、自分はどうだったかそれぞれのポイントを振り返り、上の表に、◎(よくできた)、○(できた)、△(少しできた)をつけましょう。また、それぞれのポイントについて何か感じたことがあれば書きましょう。
- ⑥ 書けたら、グループで1人ずつ発表しましょう。
- ⑦ 最後に、上のポイントに気をつけながら話し合いをした感想を書きましょう。

どうでしたか? 大きい枠組みから話せば、聞いていても理解しやすく会話もスムーズに展開します。それから、普段の会話でも相手を受けとめてから話すと対立することはありません。また、質問をすることで話の内容は深まり、会話は続いていきます。これらに注意して、これからも話し合いの場面だけでなく、会話を楽しみましょう。

5 コミュニケーション力（自己表現〈話す力〉）発展編 みんなの前で発表しよう



進学したり、また社会に出たら人前で発表する機会も多くあります。また、高校生活の中でも入試や就職試験では人前で話すこともあるため、今日はプレゼンテーションについて学びましょう。

1 2つのポイントを理解しよう！

プレゼンテーションとは、情報の送り手（発表者）が受け手（聞き手）に「情報」や「提案」を効果的に伝達することです。では、どんなことに気をつければよいか考え、下線部に書きましょう。

① _____ ② _____

では、1つずつ考えていきましょう。

2 PREP法をマスターしよう！（話す内容）

PREP法とは、プレゼンテーションをする時の手法です。PREPとは、

Point（要点）	— 最初に、結論を述べる
Reason（理由）	— 次に、その理由を述べる
Example（具体例）	— そして、具体例や事例など結論にいたる詳細を示す
Point（要点）	— 最後に、もう一度伝えたいポイントを繰り返す

何かを伝える時には、この流れに沿って準備すると聞き手も理解しやすくなります。下の例では、1つの文章を分解して示しています。PREP法のどれにあたるのか考え、イニシャル（P・R・E・P）を下線部に記入しましょう。

- _____ たたとえば、大阪城や文楽などの歴史や、たこ焼きなど食文化があります。
 _____ 私は大阪に生まれてよかったと思います。
 _____ 産業においても、世界をリードする技術があります。
 _____ だから、私は生まれ育った大阪が大好きです。
 _____ なぜなら、大阪には誇れるものがたくさんあるからです。

3 話す内容以外のことに注意！（伝え方）

プレゼンテーションをする時には、話す内容以外にも気を配ると、より相手に伝わりやすくなります。聞き手が下の例のように感じないためにはどうすればよいか考え、下線部に書きましょう。

- 小さい声で早口なので、わからない ⇒ _____
 1人だけに話しかけているみたい ⇒ _____
 しかめっ面しているのが気になった ⇒ _____
 専門用語が多くて、よくわからない ⇒ _____
 説明が複雑で、理解できなかった ⇒ _____



- ① では、実際にプレゼンテーションをしてみましょう。まず、発表するテーマを決めます。最近の気になるニュースや、自分の長所、進路についてなど何でもOKです。決めたら話す内容について下に書いていきましょう（箇条書きでOK）。

Point (要点) _____

Reason (理由) _____

Example (具体例) _____

Point (要点) _____

(発表の例：私は最近、～というニュースを聞いて、～と思いました。なぜなら、～だからです。例えば、～ということがありました。また、～も～です。～という考えもありますが、私は～と考えます。…(中略)…。以上から、私は～について、～と思いました。)

- ② 書けたら、4～5人1組になって1人ずつ発表します。まず、下の表に自分以外のグループのメンバーの名前を書いていきます。発表する人はメモを見ながら発表してもOKです。聞いている人は下の表にある発表するときのポイントに注目しながら聞き、◎、○、△を記入しましょう。

	さん	さん	さん	さん
1 話の流れ				
2 わかりやすさ(説明の長さ、言葉づかいなど)				
3 表情・笑顔・アイコンタクトなど				
4 声の調子・大きさ				
5 話すスピード				
6 その他 (良かった点、気をつけたらもっと良くなる点など)				

- ③ 発表後、聞いていてどうだったか、発表者に対してフィードバックしましょう。
 ④ 終わったら、順番に交替して発表していきましょう。

面接試験の志望動機や、入学試験でのプレゼンテーションなどでも、この PREP 法を参考に話す内容を考えましょう。レポートでは、Example (具体例) のところにより具体性を持たせるために統計データや他の視点での考えなどを含めるとよいでしょう。プレゼンテーションにおいても話す内容だけでなく、コミュニケーションの3要素である声の調子や大きさ・話すスピード、そして表情などに気を配りましょう。

5 コミュニケーション力（聴く力）基礎編 良い聴き方を身に付けよう



あなたは誰かと話しをする時、相手の**聴く態度**が良くないために、話す意欲を無くしてしまうことはありませんか？会話をする時、聴き手がしっかり自分の話を受け止めてくれると、話し手はとても話しやすく、会話が長く続き、良いコミュニケーションが生まれます。逆に聴く態度が良くないと、話し手は会話を続ける意欲を失い、短い会話しか成り立ちません。

また、態度だけでなく、「**相手の気持ちも受け止めよう**」と心掛けて聴くと、相手はさらに話しやすくなります。相手の気持ちは言葉に表現されている時もあれば、言葉の背後に隠れていることもあります。その隠れた気持ちまで受け止めることができれば、「良い聴き方」ができていると言えるでしょう。このワークで「良い聴き方」を練習して、より良いコミュニケーションを心がけましょう。

1 観察しよう

今から、担任と副担任の先生で会話をします。副担任の先生が担任の先生に話をしますが、最初は担任の先生は、良くない聴き方で聴きます。どこが悪いのかを下の枠内にメモしましょう。

今度は、担任の先生は、良い聴き方で聴きます。どんな点が良いのかを下の枠内にメモしましょう。

2 話し合おう

「**良い聴き方**」「**良くない聴き方**」とはどんな聴き方なのか、話し合いましょう。

良い聴き方の例

- 相手の話に興味・関心を持つ
- 適度に目を見る
- 体を相手に向ける
- うなずく
- あいづちをうつ
- 適切な質問をする
- 不要な動作をしない（時計を見るなど）

良くない聴き方の例

- 相手の話に興味・関心を持たない
- 目を見ない、目を反らす
- 足を組む、腕組みをする、肘を机につく
- 話に集中せず何かをやりながら聴く
- 話をさえぎる（最後まで聴かない）
- 別の話を始める、話題を変える
- 無表情
- 時間を気にする
- 相手の話を否定する（それがどうしたん。そらあかんやろ。それおかしいやろ）

3 体験！良い聴き方で聴いてもらった時、良くない聴き方で聴いてもらった時

- ① 2人組になりましょう。
- ② 相手の人に「最近気になっていること」について3分間、話しをします。
話す内容を下に書きましょう。



あなたが話す内容（メモ書きでOK） 例：部活の練習がだらけてしまう

- ③ 始めに、黒板に向かって右側の人が左側の人に上のテーマで話しをします。
左側の方は、1回目は、**良くない聴き方**で相手の話を聴いてください。
- ④ 交代します。
- ⑤ 2回目は、左側の方は、**良い聴き方**で相手の話を聴いてください。
- ⑥ 交代します。
- ⑦ あなたが感じたこと、感情の動きを下の枠内に書き、全員で意見交換してみましょう。

良くない聴き方をされた時はどんな気持ちでしたか？

良い聴き方をされた時はどんな気持ちでしたか？

- ⑧ 自分の聴き方で直した方がよいと思うところを書きましょう。

- ⑨ 今日の感想を書きましょう。

5 コミュニケーション力 (聴く力) 応用編 正確に聴きとろう



キャッチボールをする時、投げたボールを受ける側がしっかり受けられない時は続きませんね。コミュニケーションも同じです。コミュニケーションでは、言葉のキャッチボールをしながら相手に自分の考えを伝えます。「言葉」をしっかり受けとる練習をしましょう。

1 相手はどんな「形」を伝えたいのか、正確に聞きとろう



紙を1枚用意しましょう。

2人1組になって、相手にあなたが考えた「形」を**言葉だけで**伝えましょう。

聴く人は、自分が聞きとった形を書いてみましょう。

- 1 あなたはどんな形を隣の人に伝えたいですか？3分間で考えてみましょう。

例	あなたが考えた形
	<div style="border: 1px dashed black; height: 100px; width: 100%;"></div>

- 2 初めに、黒板に向かって左側の方が右側の人に、自分が考えた形を3分間で**言葉だけで**伝えましょう。この時、自分が書いた形を相手に見せないようにしましょう。右側の方は、自分が書いた紙の裏面に、相手の言う形を聞きとって書きましょう。質問してもOKです。

- 3 交代します。

- 4 お互いに書いたものを見せ合って、正確に聴きとれたか、チェックしてみましょう。

- 5 自己採点してみましょう。

正確に聴きとれたと思う割合

%

うまくいかなかった点がある場合は、次のポイントを振り返ってみましょう。

- 集中して聴けたか
- 聴いたことをそのとおりに正確に書けたか
- うまく質問できたか

- 6 あなたの反省点を書きましょう。



2 相手が何を伝えたいのか、正確に聴きとろう

「最近楽しかったこと、嬉しかったこと、面白かったこと」を隣の人に伝えましょう。
 どんな小さなことでも構いません。例えば、「きれいな星空を見た」「ありがとうって言われた」
 「面白いマンガを読んだ」など、最近のあなたを振り返って思い出してみましょう。

- 相手にどんな話をするか、話題を1つにしぼって、5分間で考えてみましょう。
 下の枠内に話したい内容をメモ書きしましょう。

- 初めに黒板に向かって左側の人が、右側の人に話をします。3分間で話しましょう。

話をする時には**自分が何を伝えたいかをはっきりさせて話す**ことが大切です。
 上の枠内で相手に一番伝えたいことは何ですか？その部分に赤で下線をひきましょう。

聴く時は、相手の話**に集中し、話し手は何を伝えたいのかを考えながら聴きましょう。**

- 次に、聴いていた人が、話してくれた人に、聴きとった内容を伝えましょう。
 「あなたが私に伝えたかったことは、こういうことですか？」と話し手に確認してみましょう。
正確に聴きとれたでしょうか？

- 交代します。

- 自己採点してみましょう。

正確に聴きとれたと思う割合

%

うまくいかなかった点がある場合は、次のポイントを振り返ってみましょう。

- 相手が話しやすい態度で聴くことができたか
- 集中して聴けたか
- 相手の話に興味を持って聴けたか
- 相手の話を自分の頭の中でイメージできたか
- 相手の気持ちまで感じられたか

- あなたの反省点を書きましょう。

5 コミュニケーション力（聴く力）発展編 インタビューしよう



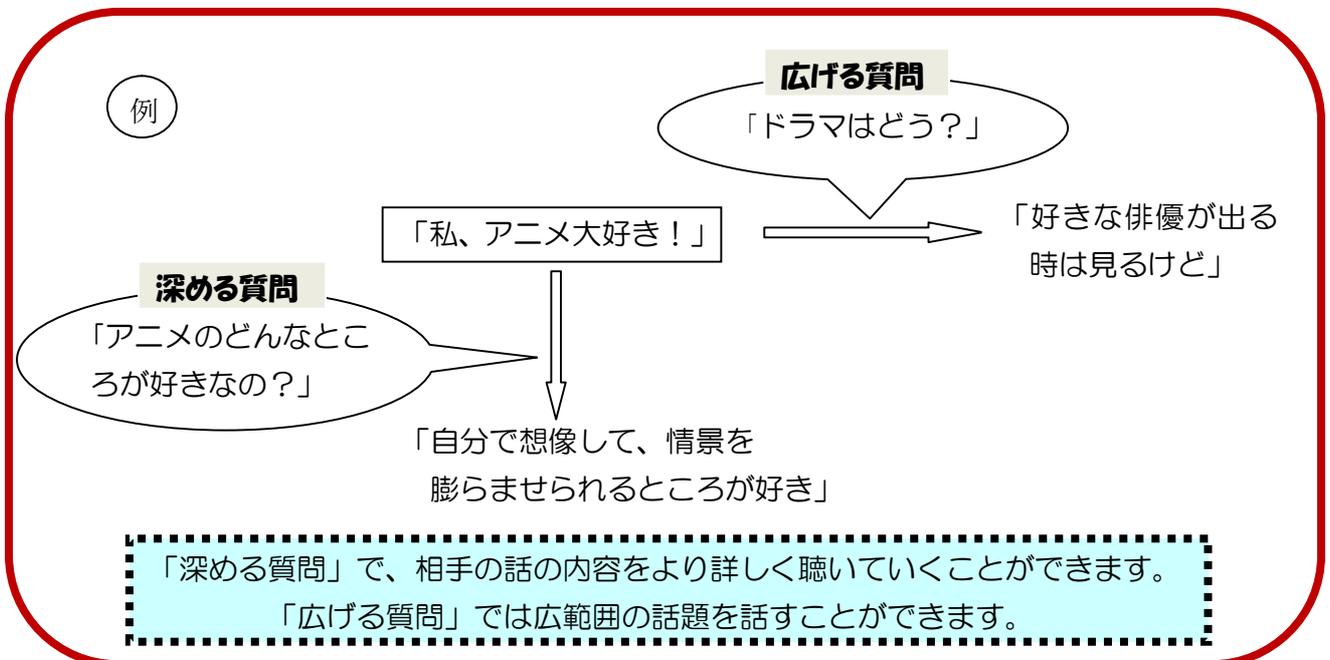
テレビで対談番組を見たことがありますか？インタビューーの人が聞き上手、質問上手だと、ゲストも楽しそうで、話も弾んでいますね。話し手に質問することは、相手や相手の話に関心があることを伝える一つの手段です。また、話し手の言いたいことを引き出し、会話を弾ませる効果もあります。聞き手がうまく質問すると、話し手は話しやすく、会話も長く続きます。

適切な質問をしながら、より良いコミュニケーションをはかる練習をしましょう。



深める質問・広げる質問、クローズドクエッション・オープンクエッション

質問には「話題を深める質問」と「話題を広げる質問」、また「クローズドクエッション（閉じた質問）」「オープンクエッション（開いた質問）」があります。いろいろ使い分けながらコミュニケーションを楽しみましょう。



クローズドクエッション(閉じた質問)

「はい」「いいえ」で答えられる質問です。

この質問ばかりしていると相手は短い答えで済むので、会話が途切れがちになります。

例：「今度の日曜日出かける？」

オープンクエッション(開いた質問)

「はい」「いいえ」だけでは答えられない質問です。答えるためにはいろいろ考えて長い文で答えなければ質問者にわかってもらえません。

例：「なぜお休みなのにでかけるの？」

会話では、なるべく「オープンクエッション(開いた質問)」を使うほうが、話が深まったり広がったりします。

インタビューに挑戦しよう!

さあ、いよいよあなたもインタビューに挑戦してみましょう! うまく相手の話を引き出せるでしょうか? 「**深める質問**」や「**広げる質問**」、「**オープンクエッション(開いた質問)**」や「**クローズドクエッション(閉じた質問)**」を意識しながら、相手にインタビューしてみましょう。

1 2人1組になります。



2 あなたが相手にインタビューする内容を考えてみましょう。

例 : 何に興味があるのか
好きなことは何か
最近気になっていることは何か など

<インタビューする内容>

3 始めに、黒板に向かって右側の方が、左側の人にインタビューします。いろいろな質問の仕方を意識しながら10分間インタビューしましょう。話が途切れないようにしましょう。

4 交代します。

5 聴きとった内容を記入しましょう。

<聴きとった内容>

うまくインタビューできましたか? (できた ・ できなかった)

<反省点>

Step3 ワークを振り返ってみよう。

2人1組になり、「聞き手」と「話し手」にわかれて話をしたり、聴いたりしてみましょう。

「話し手」は5分程度で自分の考えたストーリーを話します。

「聞き手」は「傾聴」の姿勢で積極的に聴くようにしましょう。

聞き手の人は以下のことを記入しましょう。

① 話の内容をメモしましょう。

② 話の内容を要約して記入してください。そのあと「あなたの話の概略はこのようなことだと思いましたが、いかがですか」と質問してください。

③ 「話し手」が聴いて（理解して）ほしかったこと（＝主訴）は、どのようなことでしたか。

④ なぜ③のように思いましたか。理由を書いてください。

⑤ 「話し手」への意見や感想を書いてください。

5 コミュニケーションカ (ホスピタリティ) ホスピタリティ入門



1 ホスピタリティとは？

Hospitality とは、「おもてなし」「心遣い」という意味です。従来、ホテルなどのサービス業の分野で多く使われてきましたが、最近では生活全般で使われるようになってきました。私たちは他者との関わりの中で生きています。「おもてなし」や「心遣い」の気持ちを持って周りの人と良い関係を築いていきましょう。

2 快適なおもてなしを考えよう

2人1組で、Aさんが「レストランの従業員」Bさんが「お客さん」になって、それぞれの立場でおもてなしについて考え、それぞれの欄に記入しましょう。

問1

<Aさん(レストラン従業員) 記入欄>

Aさんは「レストランの従業員」です。お客さんにどんなサービスをすれば喜んでもらえるかを考えることに余念がありません。さて、どんなことをしたらお客さんが喜んでくれるかを「おもてなし・心遣い」の視点から5つ考えてみましょう。

- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____



<Bさん(お客さん) 記入欄>

Bさんは、友人に誘われてレストランに行くことになりました。どんな「おもてなし・心遣い」を密かに期待しますか。5つ書きましょう。

- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____

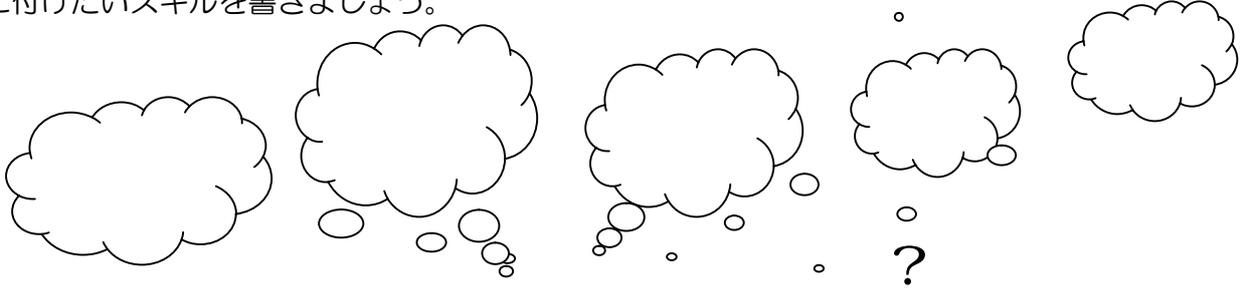


問2 レストランの従業員として考えたこととお客さんとして考えたことの違いをお互いに話し合っ
て記入しましょう。

問3 両方の視点から、どんなおもてなしや心遣いが最適なのかについて考えて記入しましょう。
近くの人とも意見を交換しましょう。

3 あなたが身に付けたいホスピタリティとは？

人をもてなしたり、心遣いをするときにはあなたが自信を持った1人の人間であることが大切です。ホスピタリティを語れるためにはどんなことができればよいでしょうか。☁️ にあなたが身に付けたいスキルを書きましょう。



「身に付けたいスキル」の答えは1つではありません。
あなたが記入した5つのスキルを磨いていきましょう。

4 実際にできること

これまで、コミュニケーション力やチームワーク力の大切さを学んできました。上で記入した「身に付けたいホスピタリティ」を参考にして、今後ホスピタリティアップをめざすために、どんなことをすればよいかを考えて記入しましょう。

5 まとめ ホスピタリティに必要なことはなに？



**相手の人を尊重す
る気持ち**

情報

あらゆる情報を集める、正確な情報は人を安心させてくれる。

相手に対する注意力

人に対して興味を持ち、できるだけ覚えておくと喜ばれる。

してもらったらうれしいけれど、普段は相手の人も気が付いていない喜びをわかって、さりげなく演出するのもホスピタリティの1つかもしれません。

あなたもホスピタリティに必要なことについて考えてみましょう。これですべてではありません。たくさんのホスピタリティは、あなたの人生を豊かなものにしてくれるでしょう！



6 チームワーク力 (3ワーク)



●目的

生活や仕事の様々な場面では、チームワークが必要です。「チームワーク力」では、チームにおける様々な役割の意味や意義について理解し、その場に応じて適切な役割や責任を果たそうとする力を身に付けます。また、相手の立場に立って考え、互いに支えあい取り組む姿勢を学びます。

●内容

◇集団の力を発揮する

6-①【基礎編】自分と相手を大切にしたかかわり [解答 p.130]

集団で行動する時の基礎となる他者への関わり方の姿勢を、聞き手、および話し手の立場から考え、お互いを尊重した表現方法を学ぶワーク

6-②【応用編】社会の中での役割を理解しよう [解答 p.131]

役割とは何か、どんな役割があってどう果たせばよいかを身近な例から考え、自己の果たすべき役割や取り組みなどについて認識を深めるワーク

6-③【発展編】みんなで協力して取り組もう [解答 p.131]

他者への関わり方や各々の役割を理解した上で、グループでの話し合いを通して1つの課題に協力して取り組む姿勢を養うワーク

●概要

「チームワーク力」では、実際に少人数で行うグループワークを【基礎編】、【応用編】、【発展編】のすべてで取り入れています。実際の体験を通し、自分で感じることを大切にしています。

●具体的活用法・留意点など

【基礎編】

高校生活で経験するだろう身近な例を取り上げており、様々なテーマに置き換え応用していただけます。

【応用編】と【発展編】

文化祭や体育祭、修学旅行、クラブ活動など学校行事やクラス活動と関連させて活用してください。たとえば、クラスで何か決めるホームルームにおいても、少人数で話し合ってそれぞれが納得、理解してからクラス全体での意見集約をはかれば、集団の中でも積極的に取り組もうという認識も深まるのではないかと思います。

特に【発展編】においては、グループごとの目的に応じた結論を、話し合いでメンバー全員が納得して決めていくプロセスを重視して実施してください。

6 チームワークカ 基礎編 自分と相手を大切にしたかかわり



皆で何かをやり遂げる時に必要なのは、チームワークです。大変な作業でも仲良く取り組めれば、達成感を得られ、良い結果にもつながるでしょう。今日は、チームワークの基礎となる良い人間関係を築くための姿勢を学びましょう。

1 まずは、体験してみよう！ ～どんな感じがする？（聞き手の立場）～

風邪をひいて体調が悪いあなたに友達が話しかけています。2人1組になって、1人が友達の台詞（せりふ）を言います。話しかけられた人は、何か返事をしましょう。そして、どんな気持ちになったか下の欄に書き入れましょう。書いたら役割を交代して行いましょう。

友達

あなた一言われてどんな感じがした？

① 寝てるの？私の話、聞いてないみたいだけど。ごめんね、おもしろくなかったかな？



② 昨日は眠れた？今日もまだしんどそうだけど…。心配だなあ。



③ 昨日も遅くまで起きてたの？風邪の時は早く寝よう言ったのに！それじゃ、なならないよ！



どうでしたか？

実は、3つとも友達はあなたのことを心配しています。ただ、話す言葉が違うと受け取り方が随分変わってくることを体感できたのではないのでしょうか。では、どう話せばいいのでしょうか。

2 マスターしよう！ ～自分と相手を大切にしたかかわり～

私達の頭の中にはいろいろな思いや考えがあります。でも実際に会話をしている言葉にするのは、その中の一部です。「1」の例文①、③のように、気持ちの一部だけを話しては相手を攻撃しているように誤解されたり、また本当に伝えたいことを相手に理解してもらえないことがあります。

だから気持ちなどを伝える時には、何故そう思うのかの理由も一緒に話しましょう。また、対立した意見や断る時には、相手を批判したり否定するのではなく、相手の思いに対し理解を示した上で、こうしてはどうかなどの提案も含めて伝えましょう。「1」では、②のように理由を話してから「心配だ」という気持ちを伝えれば誤解なく伝わりますね。



自分と相手を大切にしたかかわりとは？



“I am OK. You are OK.”の関係です。自分の意見や考えがあるときには、我慢して何も言わず相手に従うのではなく、自己主張する（I am OK）ことです。ただその時に、自分の言いたいことばかりを主張するのではなく、相手の権利を侵したり相手を不快にすることなく（You are OK）表現することです。自分も相手も尊重した態度で臨みましょう。

3 練習してみよう！ ～どう話す？（話し手の立場）～

文化祭の準備で忙しく毎日遅くまで残って作業しているあなたに、友達から「明日の放課後、遊びに行かない？」と誘われたらどう返事しますか？

あなたの返事

- ①「わかった。」では、自分を犠牲にしている、自分自身を大切にしていません。(I am not OK.)
- ②「ムリ！」だけでは、友達が怒ってしまうかもしれません。(You are not OK.)
- ③「う～ん」のようにはっきりしないと、友達も困ります。(I am not OK, and you are not OK.)

では、「I am OK. You are OK.」にするには？

「残念だけど、文化祭の大道具係で今週中に〇〇を作らないといけないので、遊びには行けないんだ。ごめんね。でも日曜日だったら遊びに行けるから、その時でいいかな？」では、どうでしょう？理由を言ってからできないと話し、提案すれば、自分も我慢することなく相手にも伝わるはずですよ。

4 チームでのかかわりの視点で考えよう！ ～グループ（4～5人1組）で挑戦～

問1 掃除当番のAさんが今日もサボって帰ってしまいました。そこでBさんはAさんの分まで掃除をしました。次の日、BさんはAさんに何と言えばいいでしょうか？

まずは1人で考えましょう。(ヒント：Aさんは何故さぼったの？Aさんの分まで掃除したBさんの気持ちは？Bさんはどうしてほしいか？などのポイントで考えましょう。)

グループで考えましょう。(実際に2人でAさん役とBさん役にわかれて会話して確認しましょう。)

問2 高校最後の文化祭でのクラス劇で、優勝をめざして難しい題目をやろうと主張するA君と、皆が参加できて楽しめるものがないと考えるB君が対立してしまい、険悪なムードになってしまいました。B君はA君にどう話せばよかったのでしょうか？

まずは1人で考えましょう。(ヒント：A君、そしてB君の気持ちは？2人はどうなったらいいの？などのポイントで考えましょう。)

グループで考えましょう。(実際に2人でA君役とB君役にわかれて会話して確認しましょう。)

何か断りたい時や違う意見の時、また言いたいけれど言いにくい時は、感情的に反応するのではなく、まずは相手の思いを受け取り（「同調」ではなく「理解」する）、「私は～と思う」という理由と気持ちをしっかり伝えましょう。日頃から自分と相手を大切にしたいかかわりを意識しましょう。

6 チームワークカ 応用編 社会の中での役割を理解しよう



「役割」と聞くと、「何の係?」と思うかもしれません。また、「何だかよくわからない」という人もいるでしょう。生活の中、そして社会で生きていく上でみんなが担っている「役割」について考えてみましょう。

「役割」とは?



社会や毎日の生活の中で、一人ひとりの状況に応じて期待されている働きや役目のことです。それぞれの場面（どこにいるか）や、そこにいる人との関わりにより生じてきます。簡単に言えば、「役割」とは、「立場」にふさわしい発言や行動をすることです。

では、なぜ「役割」が必要なのか?

私たちはみんな社会や学校など何らかの集団に属し、各々の集団の中で「立場」にふさわしい振る舞いをしています。好き勝手な行動をしていては、集団の中で生活していけないからです。つまり、集団の一員として各々の役割を果たしているからこそ生活が成り立っているのです。

1 どんな役割があるか考えてみよう!

下の文章を読んで、Aさんは自分の役割を果たしているかどうか考えましょう。また、役割を果たしていないと思われることについては、どのような行動をすればよいか、下の欄に書き入れましょう。（役割を果たしているかどうかについては、○、△、×で記入しましょう。）

高校生のAさんは、バレーボール部で副キャプテンを務めていますが、最近は少しさぼり気味です。先月の文化祭では、宣伝係としてチラシを作り、皆に配布することで模擬店の売り上げに貢献しました。ある日の放課後、友達から悩み事を相談されたAさんはじっくり話を聴きました。おかげで友達は元気になりましたが、Aさんの帰りを家で待っていたおばあさんは、病院に行くことができず困っていました。

Aさんの役割	果たしてる?	どのように果たしてる? (果たしていない場合) どう行動すればよい?
副キャプテン		
宣伝係		
友達		
孫		

全部記入できたら、4～5人1組のグループで話し合って他のメンバーの意見も聞いてみましょう。

2 あなたの役割を考えてみよう！

高校生の皆さんがこれまで経験しているだろうさまざまな場面での役割について書いてみました。

学校で
給食係、日直当番、掃除当番、保健委員、学級委員、生徒会役員、体育祭・文化祭実行委員、応援団長、〇〇部部长、リーダー、(劇の)主役、大道具係、など

家庭で
掃除をする、買い物をする、食事の準備をする、洗濯をする、兄弟の面倒をみる、祖母の世話をする、など

地域で
集団登校の班長、町内会での掃除に参加する、お祭りでおみこしをかつぐ、近所の子どもの面倒をみる、(仲間の中で)盛り上げ役である、など

どうですか？気がついていなかっただけで、皆さんも今までも多くの役割を経験していますね。それらは、どれも日常生活の中でなくてはならない役割だったのです。

では、今あなたが担っている役割について、下の表の中に書き入れましょう。「その他」の場面には、地域や仲間、習い事などでの役割を書いてみましょう。

	役割・立場	どんな内容か
学校で	(例：美化委員)	(例：月に1回、学校の周辺を掃除している)
家庭で	(例：家事の手助け)	(例：洗濯物をたたむ)
その他	(例：福祉施設でのボランティア)	(例：高齢者の方とお話をしたり、散歩に出かける)

記入できたら、同じグループの人と比べましょう。そして、他の人の役割を聞いて感じたことを書きましょう。

高校生としてのあなたの役割（今すること）は何か考え、1つ選んで書いてみましょう。

その役割をする（責任を果たす）ために、具体的にどんな行動をすればいいか書いてみましょう。

書き終わったら、グループで1人ずつ発表してみましょう。

6 チームワーク力 発展編

みんなで協力して取り組もう



何かの目標に向かって皆で取り組む時には、それぞれの役割や責任を果たしながら協力することが大切です。このワークでは仲間とのコミュニケーションを大切に、自分の役目を果たしつつ協力する姿勢を学びましょう。

あなたなら、どうする？ グループで考えよう。

バレーボール部に所属するあなた達は、高校生活最後の試合の日を迎えました。去年は、3回戦で敗退してしまい、結局はベスト32でした。しかし今年は、卒業年次生6人全員がレギュラーメンバーとして、何とか最後は大阪大会で一気に準決勝(ベスト4)に進出しようと朝練はもちろん、厳しい練習に励んできました。ところが会場に着いた時、チームのムードメーカーでもありエースアタッカーのAさんが、ユニフォームを家に忘れてきたことに気がつきました。Aさんは背が高く、他のメンバーのユニフォームはサイズが合わず、着用できる唯一のユニフォームはリベロ(リシーバー)用のものでした。試合は3回戦までが今日、準々決勝(4回戦)以降は明日行われます。試合開始まで30分しかありません。さあ、あなた達はどうしますか？

① まずは1人で、下の選択肢の中からどれを選ぶか順位をつけましょう。(個人ワーク：5分程度)

順位	どれを選ぶ？	理由
	取りに帰ってもらう(しかし、補欠は新入部員しかおらず、Aさんが会場に戻ってくる頃には1回戦で敗退しているかも…)	
	リベロとして試合に参加してもらう(アタックなど攻撃ができないのを承知で試合に出る)。	
	とにかく仲間を応援してもらう。	

② グループ(4~5人1組)で、どれを選ぶか1人ずつ発表して下の表に名前と順位を記入しましょう。次に、皆で話し合って順位を決め、「グループ順位：1回目」のところに記入しましょう。(グループワーク：10分程度)

選択肢	名前					グループ順位：1回目	グループ順位：2回目
	さん	さん	さん	さん	さん		
取りに帰る							
リベロとして試合に参加							
応援する							

③ グループで話し合った感想を書きましょう。(個人ワーク：3分程度)

自分の意見を言えた？話し合った結果に満足？気付いたことは？など

④ グループ内で下に書かれている役割を決めましょう。決めたら、自分の役割を果たしつつ、もう一度グループで話し合って順位を決めましょう（多数決はダメ）。決まった順位は②の表の「グループ順位：2回目」に記入しましょう。（グループワーク：5分+10分程度）
なお4人のグループでは、司会者、時間係、発表者A、発表者Bの役割で行いましょう。

- （役割）・司会者（話を進行する。何も話していない人の意見を聞いたり、話をまとめる）
- ・調整係（司会者を助け、話し合いが円滑に進むよう助ける）
- ・時間係（時間内に話し合いがまとまるように、時間の管理をする）
- ・発表者A（④で話し合った順位を発表する）
- ・発表者B（⑥で話し合った感想を発表する）

⑤ 役割を決めて話し合った感想を書きましょう。（個人ワーク：3分程度）

自分の意見が言えた？話し合った結果に満足？役割を決めなかった時とは違うことは？など

⑥ 再度グループで、⑤の感想を話し合しましょう。発表者Bの人は発表できるように下の余白にメモしましょう。（グループワーク：5分）

⑦ 発表者が、順位の結果と感想を発表します。（各1分）

＜発表の仕方＞

発表者A 私たちのグループのメンバーは、・（名前）・・・・です。
 私たちのグループの順位は、・・・・・・です。
 理由は・・・だからです。（簡潔に理由を述べる）

発表者B グループワークの感想は、・・・・・・です。
 以上です。

どうでしたか？人はそれぞれ違う考えや思い、そして立場によって振舞いも異なります。また、私達はお互いに助け合って生きています。学校でも社会でも、人と協力して何かをやり遂げる時には自分の役割を把握して立場に応じた行動、そして自分も相手も大切にしたいかかわりを忘れないようにしましょう。



7 自立するチカラ (5ワーク)



●目的

社会の著しい変化に対応して生きていくことは大切です。

「自立するチカラ」では、より良い生活や生き方を実現するためにスキルアップをめざします。

●内容

◇自立に役立つスキル

7-① ストレスマネジメント

ストレスについて知り、ストレスの対処法について考えるワーク

7-② 労働法入門と相談機関 [解答p.131]

労働法の意味を知り、困った時はどこに相談すればよいかを学ぶワーク

7-③ マネープラン [解答p.132]

一人暮らしをするために必要な費用を知り、お金の管理について学ぶワーク

7-④ ビジネス文書入門 [解答p.132]

企業などで使うビジネス文書の様式を学ぶワーク

7-⑤ 高校在学中に取得できる資格

生涯を通じてスキルアップする手段の1つとして、高校在学中からも取得できる資格を知るワーク

●概要

「自立するチカラ」は、社会の中で生きていくために実際に必要な知識や能力・情報などを知り、高校在学中から社会を意識して、自立に向けてスキルアップしていくチカラを育てます。学校で学んだことが社会に出た時に役立つことを理解し、より良い生活や生き方をしていくために、自分自身のスキルを磨いたり、ストレス対処法を身に付けて、「法律」や「お金」に関する相談機関なども積極的に活用していく必要性を学べるように構成されています。

●具体的活用法・留意点など

7-①「ストレスマネジメント」

変化の多い現代社会で生きていく上で、ストレスと上手に付き合っていくことは大切です。自分のストレス傾向を知り、自分にあったストレス対処法を見つけて実践していくことで、いろいろな場面でのストレス対処法が広がります。

7-②「労働法入門と相談機関」

「知って役立つ労働法」〈厚生労働省編〉を参考に作成していますので、詳細については巻末掲載の『リンク先』URLで確認してください。

次の点を生徒に必ずご指導ください。

- ・ 困ったときには相談できる機関があるということ
- ・ 労働者は「労働法」によって守られていること

7-③「マネープラン」

自立した生き方をしていくためには、自分のお金の管理がまず大切であるをご指導ください。一人暮らしをした場合、生活する上で必要な費用について考えますが、収入と支出のバランスを取って生活していくことは、今後の自己管理の基礎となるものですので、十分に理解させてください。

7-④「ビジネス文書入門」

企業などで使われているビジネス文書の意義や書式を知り、学校で学ぶ文書作成・敬語などの能力が、社会に出た時に総合的な形ですぐに役に立つことをご指導ください。インターンシップや就職などのお礼状など、学校外の機関に文書を送付する指導の導入としても活用ください。

7-⑤「高校在学中に取得できる資格」

高校生で取得可能な資格について紹介していますが、高校生の間に資格を取るということを奨励するものではありません。ただ、資格に挑戦することで、自分の自信につながったり、将来の可能性が広がったりすることもありますので、取得可能な資格の紹介として活用ください。

7 自立するチカラ

ストレスマネジメント



ストレスマネジメントとは、ストレスを知り上手につきあう方法です。
現代社会はストレスがいっぱいです。自分のストレスについて確認し、上手なストレス対処法を身につけましょう。

1 自分のストレスについて知ろう

問1 あなたがストレスを感じる原因はどんなとき・どんなことですか？自分にとって思い当たるものに○をつけましょう。他にも自分のストレスの原因と思うことがあれば、空欄に書きましょう。
(ストレスは誰もが感じるものです。人によって感じ方は違いますので、自分はどんなところでストレスを感じやすいか確認しておきましょう。)

ケンカしたとき	試験・試合の前
叱られたとき	成績がよくなかったとき
失敗したとき	将来のことを考えるとき
言いたいことを言えなかったとき	友だち関係
周りがうるさいとき	家族関係
暑さ・寒さ	クラブ活動のこと
病気になったとき	健康のこと
ケガをしたとき	
寝不足のとき	

問2 上のようなストレスを感じた時、あなたはどんな状態になりますか。思い当たるものに○をつけましょう。他にも自分に起こる状態があれば、空欄に書きましょう。
(ストレスの状態には個人差があります。自分はどんな状態になりやすいか確認しておきましょう。)

頭痛がする	誰もわかってくれないような気がする
めまいがする	誰にも会いたくなくなる
肩こりがする	眠れなくなる
おなかが痛くなる・下痢したりする	食欲がなくなるか、ものすごく食べる
胸が苦しくなる	モノに当たる
心臓がドキドキする	人に当たる
いらいらする	疲れやすい
不安になる	物事に集中できない
くよくよ考える	
何もしたくなくなる	

問3 ストレスがあったとき、あなたはどのように対処していますか。思い当たるものに○をつけましょう。他にも自分がやっている方法があれば、空欄に書きましょう。

(ストレスの対処法をたくさん持っている、いろいろなストレスに対応しやすくなります。自分がやっている対処法を確認しておきましょう。)

問題を解決するように努力する	趣味などを楽しむ
考えないようにする	食事を楽しむ
他の楽しいことを考えるようにする	お風呂にゆっくり入る
相談する	よく寝るようにする
グチを言う	笑える番組などを見て笑う
逆転の発想で、めったにないことを経験してきたと考える	泣ける映画や本を見ていっぱい泣く
自分の考え方・価値観(大切にしていること)を広げる	スポーツをする
自分のコミュニケーション力を高める	病院を受診してみる
自分の気持ちを上手に伝える方法を身につける	
ストレッチや軽い運動をして体をほぐす	

2 ストレス対処法を考えよう

あなたが感じやすいストレスの原因(問1)、ストレスを受けたときの状態(問2)、ストレスの対処法(問3)を確認してきました。

ストレス対処法は、大きく分けて次のような3つの方法があります。(問3)で示した方法以外に、あなたにとって有効と思われる対処法に○をつけて実践してみましょう。

積極的対処法

問題を解決する・他の楽しいことを考えるようにする・発想を転換する・気持ちを切り替える・相談する・助けを求める

消極的対処法

時間をおく・関係を避ける・うさばらし・グチを言う・問題を先にのばす・考えないようにする

予防的対処法

価値観を広げる・自信を持つ・コミュニケーション力を高める・体を動かす

(太字は問3で示した対処法です。)

7 自立するチカラ

労働法入門と相談機関



社会に出たらあなたを守ってくれる労働法 あなたが社会で自立して生き抜くためには労働法の基本を知り、困った時にはどこに相談すればよいかを知っていることが大切です。

今日は労働法と相談機関について学びましょう。

1 労働法ってなんだろう？

「労働法」という名前の1つの法律があるわけではなく、労働に関する様々な法律を称して「労働法」と呼んでいます。「労働法」は労働者の権利を守る法律です。たとえば、どんな法律があるのでしょうか。下の の中のいろいろな労働法から、当てはまる法律を記入しましょう。

① 法
労働者と使用者の間で交わされる契約に関する基本的な事項を定める法律

② 法
雇用の分野における男女の平等な機会や待遇の実現に関する法律

③ 法
職場での労働者の安全と快適な環境を目的とする法律

④ 法
労働者の不利益にならないように、労働に関する最低基準を定めた法律

⑤ 法
労働者がまとまって、使用者と対等に労働条件などについて交渉などができるよう定めた法律

⑥ 法
労働者派遣事業の適正な運営、派遣労働者の条件の整備などに関する法律

労働安全衛生法 労働基準法 労働組合法 労働契約法 男女雇用機会均等法 労働者派遣法

2 保険と年金制度について学ぼう

次の説明は下記のどんな制度のことですか。4つの制度から1つを選び答えましょう。

- ① 労働者が失業した場合に生活の安定と就職の促進のための失業等給付を行う保険制度
- ② 労働者が高齢となって働けなくなったり、病気やケガによって身体に障がいが残ってしまったなどの事態に際し、保険給付を行い、労働者や遺族の生活の安定と福祉の向上を目的とした制度
- ③ 労働者やその家族が、病気やケガをしたときや出産をしたとき、亡くなったときなどに、必要な医療給付や手当金の支給をすることで生活を安定させることを目的とした社会保険制度
- ④ 労働者の業務が原因のケガ、病気、死亡（業務災害）、また通勤の途中の事故などの場合に、国が会社に代わって給付を行う公的な制度

雇用保険制度 労災保険制度 健康保険制度 厚生年金保険制度

3 働き始める前に確認しておくこと

働き始めるときには、次の5つの点については少なくとも書面で交付をすることになっています。

- ① () はいつまでか (労働契約の期間に関すること)
- ② どこでどんな仕事をするのか (仕事をする () ・仕事 ()) }
- ③ 仕事の () や () はどうなっているのか。
- ④ () はどのように支払われるのか (賃金の決定・計算と支払いの方法・締め切りと支払いの時期)
- ⑤ () ときのきまり (退職など)

point 使用者と労働者の労働条件を明示したものが労働契約です。労働契約を結ぶ時は左の5点について必ず確認しましょう

辞める 時間 契約 内容 休み 場所 賃金

4 相談窓口を知ろう

次のような場合はどこに相談をしたらよいでしょう。

下の の4つの機関から一つを選び記入しましょう。

(相談窓口) ①

労働条件、募集・採用、男女均等取扱い、いじめなど、労働問題に関するあらゆる分野についての労働者、事業主からの相談を受け付ける。

(相談窓口) ②

仕事を探している人に対して、職業相談・紹介・指導・職業能力開発センターへの入校あっせん・雇用保険の給付を受け付ける。

(相談窓口) ③

賃金、労働時間、安全衛生などについての監督、指導、労働基準関係法令にもとづく許可・認可などを取り扱う。

(相談窓口) ④

労働問題など、法的トラブルを解決するため、さまざまな法的サービスを提供する。

総合労働相談センター ハローワーク 労働基準監督署 法テラス



Point 大阪にある相談機関と連絡先をみつけて
困った時は迷わず相談をすることが大切!

総合労働相談コーナー

<http://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/soudan.html>

ハローワーク (公共職業安定所)

<http://www.mhlw.go.jp/kyujin/hwmap.html>

労働基準監督署

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/location.html>

日本司法支援センター (法テラス)

<http://www.houterasu.or.jp/>



詳しくはこちらで確認しましょう
★知って役立つ労働法
働くときに必要な基礎知識 厚生労働省
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000000rnos.html>

7 自立するチカラ

マネープラン



卒業後、一人暮らしをしたい人もいます。一人暮らしには今までとは違う費用がかかりますが、想像できるでしょうか？ 一緒にどんな費用がかかるのか考えてみましょう。

1 一人暮らしにはどんな費用がかかる？

一人暮らしには下のような費用がかかります。

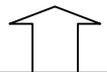
左の に入る言葉を下の語群から選んで入れましょう。



参考
近畿で働いている
30歳未満一人暮
らし支出平均月額

①	食事やお菓子にかかる費用です。外食も含まます。 1日 1,000 円とすると、1ヶ月でいくらかかりますか？	38,300 円
②	部屋代（家賃）や建物の管理費、駐車場代などです。 （「部屋代」などについては「2」で詳しく見てみましょう）	50,300 円
③	電気代、ガス代、上下水道代です。	7,700 円
④	家具やふとん、あるいは冷蔵庫、洗濯機、テレビ、エアコンなどの購入費（月額に換算した額）や、トイレトーパーや洗剤などの消耗品が入ります。	3,700 円
⑤	洋服代、靴代、アクセサリー代、下着代やクリーニング代 などです。	12,000 円
⑥	病院でかかる費用（診察・薬代）、コンタクト代などです。	6,200 円
⑦	電車代、バス代、自家用車にかかる費用（ガソリン代、洗 車代など）、携帯電話代、郵便代などです。	20,400 円
⑧	新聞代、本代、マンガ代、映画代、習い事の費用、旅行代 など教養や趣味娯楽にかかる費用です。	34,600 円
⑨	理美容室に行く費用、化粧品代、結婚式やお葬式にかかる 費用、交際にかかる費用などです。	18,500 円

（合計 191,700 円）



<語群>

光熱水道費	被服履物費
家具家事用品費	食費
交通通信費	保険医療費
住居費	教養娯楽費
その他	

この数字は、30歳未満で働いている一人暮らしの人（近畿地区）の平均です。働き始めて数年経っていますから、皆さんが高校卒業後にすぐこれだけの支出が可能な収入があるわけではありません。

（平成 21 年 10 月総務省全国消費実態調査、近畿地区 より）



2 部屋を契約するにはどんな費用がかかる？

一人暮らしには部屋が必要ですね。探し始める前に、どんな費用が必要なのか、考えてみましょう。説明にあてはまる言葉を語群から選んで入れましょう。

①

部屋代です。

②

アパートやマンションの場合、皆が使用する廊下や階段などの修繕費や電球の取り換え、電気代や、管理する費用に使います。毎月貸主に支払う額が決まっています。

③

借りた人が、家賃を滞納したり、建物に損害を与えた時に備えて、家賃の何カ月分かを入居の時に貸主に預けます。退去する時のリフォームなどに使われることが多く、どのくらい返金されるかは退去の時にわかります。

④

月額賃料の0~2ヶ月分くらいを貸主に支払います。返還されません。

⑤

不動産屋に払う費用です。月額賃料の2分の1の場合が多いです。

⑥

賃貸では強制的に入らなければならないことが多いです。

語群

家賃	管理費・維持費・共益費	敷金（保証金）
礼金	仲介手数料	火災保険

3 現在のあなたの収支チェック

お金の管理をするには、収入と支出のバランスをとることが必要です。現在のあなたの収支はバランスがとれているでしょうか。将来の一人暮らしの練習として、先月1ヶ月の収支を書き出して、チェックしてみましょう。

収 入		支出（学費、塾代を除く）	
小遣い	円		円
	円		円
	円		円
	円		円
	円		円
合計	円	合計	円

↑ ↓
この両者のバランスを見ましょう

**これからも、手元にあるお金と入ってくるお金の予測をして、それにあった支出をしましょう！
今後も収支のバランスのとれた生活をしていきましょう！**

7 自立するチカラ

ビジネス文書入門



ビジネス文書とは「企業や団体が、社内の業務連絡を行ったり外部と通信するために作成する文書」のことです。個人的な感情は入れずに決まった書式で表します。

自立して生きていくために必要なスキルですので、知って学んでおきましょう。

問1 どうして文書にするのでしょうか。理由を考えて記入しましょう。

- 理由 _____
- 理由 _____
- 理由 _____



信頼関係・確実性は企業や団体ではとても大切なことです。ビジネスの世界では、社内での的確な文書や社外への文書が大きな利益をもたらすことがあります。

ビジネス文書は2種類に分けられます。

社内文書 (企業内での伝達文書)	社外文書 (企業外での取引または社交儀礼文書)
----------------------------	-----------------------------------

問2 簡単な社内文書【休暇届】を作成してみよう。
記入する場所を考えて右に書きましょう。

日付 2011年7月4日(月)
 宛先 人事部課長
 尾崎 良助様
 名前 人事部人事課 小栗 俊輔
 期間 2011年8月8日(月)より
 2011年8月12日(金)まで



休暇届

期間 _____

上記の日程で夏季休暇をいただきたいと存じます。
 よろしく願いいたします。

問3 社外文書【創立100年記念パーティの招待状】を作成してみよう。
次の9の項目を入れるのに適当な場所を（ ）内に記入しましょう。

①別記 日時 2011年12月20日(土)午後1時より
場所 グローバルホテル 10階 孔雀の間 (別紙案内ご参照)

②結語 敬具

③宛先みずき株式会社
人事部人事担当尾崎様

④担当者 総務部 藤 文子
TEL 0721-00-0000

⑤発信人 龍株式会社
代表取締役 龍 太郎

⑥日付 2011年11月4日

⑦頭語 拝啓

()

()

()

創立100年記念パーティのご招待

()

晩秋の候

()

()

記

()

()

⑧本文 貴社ますますご清栄のこととお喜び申し上げます
さて、弊社はお陰様で2011年11月1日をもって創業100年を迎えるに至りました。ひとえに日頃からのご支援の賜物と深く感謝申し上げます。つきましては、下記により心ばかりの謝恩のパーティを行いたく存じますので、ご多忙のところ恐縮ですが、ご来臨の栄を賜りますようご案内申し上げます。

問4 社内文書と社外文書の違いを理解しよう。
下の書類が社内文書ならA、社外文書ならBと記入しましょう。

- () 議事録→会議の内容や決定を記録した文書
- () 通知文→会社で決定した事項などを社員に通知する文書
- () 見積書→お客さんに価格・取引条件を提示するための文書
- () 企画書→事業や業務について、新しい提案をする文書
- () 転任・就任のあいさつ状→人事異動を取引先に報告する文書
- () 契約書→合意した契約の内容を記した文書
- () 日報→長期的な計画に備え、毎日の業務を記録する文書
- () プレスリリース→自社の情報を広報するために、マスコミなどに配る文書



ビジネス文書を上手に作成するためには、敬語や季語の正しい理解が必要です。学校でも、インターンシップや面接や採用通知のお礼状など、会社や事業所に文書を送付することがあります。横書きの場合、先方の宛名は左、自分の名前は右に書くなど、今回のワークを参考に自分でも文書を作成してみましょう。
最近では、Eメールで作成されることも増えてきました。興味を持った人は多くの書籍や情報でさらにスキルアップしましょう。

7 自立するチカラ 高校在学中に取得できる資格



世の中には、たくさんの資格があります。資格は、希望する仕事に就くために取得する場合と、自分の将来の可能性を広げるために取得する場合があります。生涯を通じてスキルアップするためにどんな資格があるのか調べてみましょう。

1 興味から資格を考えよう

左の「興味の分野」は、右のどの「資格」と関係があるでしょうか。
左と右をつないでみましょう。

（下の表に書かれている資格は、高校生でも受験できる資格の一部です）

興味の分野			資格
ファッション系	●	●	カラーコーディネーター検定（*1） 色彩検定 インテリアコーディネーター 販売士（*2） など
ビジネス系	●		珠算能力検定 日本漢字能力検定 簿記検定 秘書検定 日商 PC（文書作成）（データ活用）（*3） キータッチ 2000 テスト・ビジネスキーボード（*4）
土木・建築 設備系	●	●	行政書士 宅地建物取引主任者 中小企業診断士 マンション管理士 など
パソコン系	●	●	土地家屋調査士 電気工事士 電験三種 危険物取扱者 など
医療・福祉系	●	●	情報処理技能検定 IT パスポート試験 マイクロソフトオフィススペシャリスト 基本情報技術者 など
旅行系	●	●	訪問介護員（ホームヘルパー） 医療事務 介護事務 歯科助手 福祉住環境コーディネーター（*5） など
英語など外国語系	●	●	総合旅行業務取扱管理者 国内旅行取扱管理者 など
その他	●	●	語学検定（英語検定他） TOEFL・TOEIC など
		●	調理師 気象予報士 速記技能検定 など

☆（*1～5）の資格は、次のページに説明があります

2 どんな資格？どんなところで活躍できる？

「1」の表の中の5つの資格について、どんな資格か、どんなところで活躍できるかを説明しています。「1」の表の中から自分が興味を持った資格について、同じように調べてみましょう。

(*1) **カラーコーディネーター**
 色彩提案、色彩空間演出などを行う「色の専門家」

<活躍の場>
 インテリア、ファッション、デザイン関係で、営業・企画・広報・マーケティングなどで活躍。

(*2) **販売士**
 販売に必要な商品知識や販売の技術、仕入・在庫管理・マーケティングなど、幅広く実践的な専門知識を持つ「販売のプロ」

<活躍の場>
 デパート、スーパー、小売店、サービス業などで、販売員・売場責任者・店長などとして活躍。

(*3) **日商 PC (文書作成) (データ活用)**
 文書作成や表計算などのソフト活用能力、および、IT 活用に関する知識・スキル

<活躍の場>
 パソコンを使う職場で即戦力の人材として活躍。

(*4) **キータッチ 2000 テスト ビジネスキーボード**
 キーボードを使った文字の入力速度、操作技能を測定する検定。10 分間に 2,000 字入力すると「ゴールドホルダー」の称号がもらえる。

<活躍の場>
 タッチタイピング技能の証明として、事務能力に活かせる。

(*5) **福祉住環境コーディネーター**
 介護・医療・福祉・建築に関する体系的で幅広い知識を持つ

<活躍の場>
 設計事務所・建設会社・住宅設備メーカー・老人福祉施設・福祉機器メーカーなどで、住環境の提案アドバイザーとして活躍。



あなたが興味を持った資格について、<資格の名前><資格の内容><活躍の場>を調べて記入しましょう。

<資格の名前> 【 _____ 】

<資格の内容>

<活躍の場>

資料 【 2 職業とつなぐチカラ 応用編 】

企業の力を学校で活かす ～JOBJOY! OSAKA～



「JOBJOY! OSAKA」は、2007年と2009年11月から2010年1月にかけての2回にわたり、教育現場と産業界が連携するプログラムとして、大阪府立東住吉総合高等学校「産業社会と人間」（1年次）において実施されたものです。



+



<JOBJOY! OSAKA プログラム>

事前学習 私たちの生活がいろいろな職業で成り立っていることを知り、準備を整える

**大阪企業家ミュージアム*への見学あるいは講演**

大阪企業家ミュージアムへの見学あるいは学校での講演を通して、企業家が社会・経済の発展にいかに関与したかを学ぶ。

**企業人講師による講話やミニ体験**

大阪企業家ミュージアム 105社の関連企業のうち2～3社を招き、「働くことは楽しいこと」をテーマに「仕事のやりがい」「どんな仕事をしているか」の話やミニ体験を行う。



事後学習 講演の経験をもとに自分自身のキャリアデザインを考える。

<JOBJOY! OSAKA のねらい>

- I 働く人の努力や喜びを実際に聞くことで、生徒一人ひとりが社会の構成員であることを自覚し、自分の個性を發揮しながらどのように社会と関わっていけばよいかを考える
- II ワークの実施で、生徒自身が「生き方」「働き方」を導き出す
- III 大阪企業家ミュージアムと連携し、世の中に影響を与えた企業家について学ぶとともに彼らを輩出した大阪への郷土愛を育てる

事前学習（ワーク例）

①大阪で生まれた商品をさがそう

「おおさかヒット商品絵巻」（大阪企業家ミュージアム発行）を見て4つの時代から、興味をもった企業をみつけて書きましょう。またその企業はどんな商品を開発したでしょう。下の表に記入しましょう。

企業名	商品名
(例) 江崎グリコ	おまけつきグリコ

*大阪企業家ミュージアムとは、大阪を舞台に活躍した企業家105名の高い志、勇気、英知を後世に伝え活力ある社会創出のために、2001年に大阪商工会議所が設立した施設です。

事後学習（ワーク例）

■高校生活でがんばることを考えよう

実際に働く人の話を聞いたり、自分のことをまとめたりしてきました。

今後の高校生活の中で学んでいきたいと思うことを具体的に3つ書きましょう。

- ① _____
 ② _____
 ③ _____

あなたは今日からかわります。まず一歩

今日から始めることを上の答えを参考にしながら1つ決めましょう。

今日から _____ を始める。

<東住吉総合高等学校 事後学習ワーク記入例>

「あなたの働き方」「あなたの生き方」の質問で選んだ文章や言葉を入れて、あなた自身の人生や職業に対する考えをまとめましょう。

生徒の解答例

私は人とは違う自己表現ができる仕事がしたいと思う

私は自分の可能性をもっと知ってみたい。自分はどんな仕事できてどんな職業が自分の可能性を広げるのかを知りたい。私は将来 OL とか普通の職業には就きたくないと思う。人とは違う自己表現ができる仕事がしたいと思う。それを探するのは今の自由なこのときだと思う。今の自由な時間は限られているけれど、その限られた時間の間に見つけられるように頑張りたいと思います。 東住吉総合高等学校 1年次 女子

僕は成功を大切にしたい

自分は仕事で成功を大切にしたい。なぜなら、自分が仕事をするときに成功しないとおもしろくないからです。成功するとおもしろいし、色々な事にチャレンジできるので成功は大切だと思います。もう一つは信頼です。信頼されていると色々な事をさせてもらえるので楽しくなりそうです。最後に大切にしたい言葉は友達です。友達がいないと人生は楽しくないし、自分の支えになってくれるのは友達からです。 東住吉総合高等学校 1年次 男子

お問い合わせ先

詳しくはこちらまで

大阪キャリア教育支援ステーション

〒540-0029 大阪府中央区本町橋 2-8 大阪商工会議所 2F

TEL 06-6944-5385

Fax 06-6944-5386

第1部

解答

- 2 職業とつなぐチカラ
- 5 コミュニケーション力
- 6 チームワーク力
- 7 自立するチカラ

2-①	2-⑥	2-⑩	2-⑪	2-⑫
5-①	5-②	5-③	5-⑧	
6-①	6-②	6-③		
7-②	7-③	7-④		

2-① 2 職業とつなぐチカラ【基礎編】(職業理解)

「職業を知る ～はじめに～ 12の職業分野からそれぞれ5つの職業について考える」

(p.38～44)

【モノづくり】

- ①NC 旋盤工
- ②家電修理工
- ③製材工
- ④プロセス製版オペレーター
- ⑤非破壊検査員

【建設】

- ①土木技術者
- ②測量士
- ③型枠大工
- ④左官
- ⑤建築塗装工

【オフィス】

- ①経理事務員
- ②プログラマー
- ③一般事務員
- ④システムエンジニア
- ⑤医療事務員

【販売】

- ①商品管理係
- ②自動車営業員
- ③チェーン店スーパーバイザー
- ④繊維卸店員
- ⑤清涼飲料ルートセールス

【専門・企業(向け)サービス】

- ①通訳者
- ②税理士
- ③警備員
- ④行政書士
- ⑤ビル清掃員

【個人(向け)サービス】

- ①板前
- ②ホテルフロント係
- ③美容師
- ④観光バスガイド
- ⑤スポーツインストラクター

【福祉・公務】

- ①福祉事務所ケースワーカー
- ②行政事務員(都道府県市町村)
- ③保育士
- ④警察官
- ⑤ホームヘルパー

【医療・保健】

- ①臨床検査技師
- ②歯科技工士
- ③理学療法士
- ④作業療法士
- ⑤管理栄養士

【教育・研究】

- ①小学校教員
- ②学習塾講師
- ③司書
- ④バイオテクノロジー研究者
- ⑤エコノミスト

【運輸】

- ①電車運転士
- ②航空管制官
- ③航海士
- ④自動車整備士
- ⑤通関士

【マスコミ・デザイン・芸術】

- ①新聞記者
- ②放送ディレクター
- ③声優
- ④インテリアデザイナー
- ⑤フードコーディネーター

【自然・動植物】

- ①酪農家
- ②動物園飼育スタッフ
- ③造園師
- ④林業技術者
- ⑤犬訓練士

2-⑥ 2 職業とつなぐチカラ【応用編】(職業を体験する)
「ハローワーク(公共職業安定所)訪問」

(p.51)

- 1 『ハローワークはどんな所なのか知っていることを書いてみましょう。』
求人検索や個別相談、雇用保険の手続きなどができる所
- 2 『若年者向け就職支援では、どんなものがありますか?』
若年者向け求人の紹介や個別相談、就職支援セミナー(応募書類の書き方や面接対策など)、新規学卒者向け職業訓練(無料)など

2-⑩ 2 職業とつなぐチカラ【発展編】(自分と職業との関わりを考える)
「職業世界を探検してみよう」

(p.55)

- 問1 (レベル1)
大工-R 経理事務員-C 保育士-S 店長-E 美術の先生-A 経済学研究者-I
- 問2 (レベル2)
作業療法士-S 自動車整備士-R レジ係-C ホテルマネージャー-E
工業デザイナー-A システムエンジニア-I
- 問3 (レベル3)
工場長-E 福祉住環境コーディネーター-S 航空管制官-I 医療事務員-C
スタイリスト-A ブーランジェ-R

2-⑪ 2 職業とつなぐチカラ【発展編】(自分と職業との関わりを考えよう)
「住宅に関わる職業を探そう」

(p.56~57)

- 問1 『住宅に関わるいろいろな職業』
①測量士 ②CADオペレーター ③グリーンコーディネーター ④配管工
⑤インテリアデザイナー ⑥不動産鑑定士 ⑦営業社員 ⑧建築設備士
⑨建築士 ⑩一般事務員 ⑪建築大工 ⑫左官工

問2 『上の職業を3つの領域にわけるとすると、どこにあてはまりますか』

<p>情報を生み出す 調べる・まとめる</p> <p>CADオペレーター 不動産鑑定士 一般事務員 測量士 建築設備士</p>	<p>人に説明する・関わる</p> <p>営業社員 グリーンコーディネーター</p>	<p>物を生み出す 製造技術に関わる</p> <p>建築士 インテリアデザイナー 配管工 左官工 建築大工</p>
---	--	---

問3 『住宅に関わる職業で他にどんな職業を思いつきますか』

情報を生み出す。調べる・まとめる

土地家屋調査士 など

人に説明する

住環境コーディネーター など

物を生み出す・製造技術に関わる

建築大工 造園師 植木職人 内装工 鉄筋工 グリーンコーディネーターなど

2-⑫ 2 職業とつなぐチカラ【発展編】(自分と職業との関わりを考えよう)
「医療・福祉の職業を考えてみよう」

(p.58~59)

問1『住宅に関わるいろいろな職業』

- ①臨床検査技師 ②救急救命士 ③管理栄養士 ④理学療法士
⑤医療ソーシャルワーカー ⑥音楽療法士 ⑦ケアマネージャー ⑧介護福祉士
⑨医療事務 ⑩ホームヘルパー ⑪薬剤師 ⑫言語聴覚士

問2『上の職業の他にあなたが知っている医療・福祉現場の職業を探しましょう』

①~③の記入例

- | | |
|----------|-------------------------------|
| ・診療放射線技師 | エックス線などさまざまな放射線を利用する撮影や治療に関わる |
| ・作業療法士 | 障がいのある人に日常生活での作業や動作を用いて治療を行う |
| ・義肢装具士 | 身体の一部や機能を失った人が使う義肢や装具をつくる |
| ・医師 | 治療活動・医療の研究を行う |
| ・歯科技工士 | 義歯など歯科治療に必要なものの作成・修理・加工を行う |

5-① 5 コミュニケーション力(自己表現<話す力>)【基礎編】
「自分を表現しよう」

(p.86~p.89)

1『コミュニケーションの要素を考えよう』

問1 ① 本当に感謝しているということを伝えている

② 本当は感謝していないことを伝えている

③ 何かしてくれたことに対して感謝はしているが、もうそれ以上はしてもらわなくていいという気持ちを伝えている

2『一人ひとりの「違い」にも注意しよう』

その2:『気持ちを伝えよう - 4つのステップで考えよう!』

① 1) 事実を考える - 友達が(わざとではなく)誤って絵の具をこぼした

2) 気持ちを考える - 2時間もかけて色を塗ったのに台無しになって、悲しい

3) どうしてほしいか考える - 同じようなことがおこらないようA君に気をつけてほしい

4) 相手に伝える - 「色を塗るのに2時間もかかったので、台無しになって悲しいんだ。塗り直すのに時間もかかるので、これから気をつけてくれない？」

5-② 5 コミュニケーション力（自己表現〈話す力〉）【応用編】
「会話上手になろう」

(p.90)

1 『大きいことから、小さいことへ!』

ヒント	答え	文章にしたときの答え
ヒント：日本が世界で評価されているもの	B	日本の技術や文化って、世界で高く評価されてるの、知ってた？
ヒント：日本の文化について	D	文化と言っても、歌舞伎などの伝統文化だけじゃなくて、新しい文化も、ってことだよ。
ヒント：新しい文化について	C	例えば、アニメやマンガ、ゲームやファッション…。それにマンガも読まれてるって。
ヒント：アニメについて	A	日本のアニメってとっても有名で、フランスとかでも人気だってね。

5-③ 5 コミュニケーション力（自己表現〈話す力〉）【発展編】
「みんなの前で発表しよう」

(p.92)

1 『2つのポイントを理解しよう!』

- ① 話す内容
② 伝え方

2 『PREP法をマスターしよう!』

- E たとえば、大阪城や文楽などの歴史や、たこ焼きなど食文化があります。
P 私は大阪に生まれてよかったと思います。
E 産業においても、世界をリードする技術があります。
P だから、私は生まれ育った大阪が大好きです。
R なぜなら、大阪には誇れるものがたくさんあるからです。

3 『話す内容以外のことに注意!』

- 小さい声で早口なので、わからない ⇒ 声の大きさや、話すスピードにも気を配る
一人だけに話かけているみたい ⇒ アイコンタクト（聞いている人すべてに目を配る）
しかめっ面しているのが気になった ⇒ 表情にも注意（笑顔を大切にする）
専門用語が多くて、よくわからない ⇒ 聞く人がわかるような言葉を考える
説明が複雑で、理解できなかった ⇒ 図や表、写真などを有効に使う

5-⑧ 5 コミュニケーション力 (ホスピタリティ)

「ホスピタリティ入門」

(p.102~103)

2 『快適なおもてなしを考えよう』

(解答例)

笑顔で接する 清潔感 スピーディ 相手に関心を向ける (一度来店したお客は忘れない)
待ち時間を少なくする 大盛りを無料にする テーブルがおしゃれ メニューが豊富 落ち着ける さりげないサービス サプライズがある など

3 『あなたが身に付けたいホスピタリティとは?』

(解答例:  の中に次のような内容が書かれてあるとよい)

- ・好奇心いっぱいの人に接すること
- ・挨拶を元気よく
- ・アニバーサリーに気を使う
- ・前向きに生きる
- ・会話上手になる 相手が本当に必要なものを理解する
- ・ユーモア (笑い) を生活に取り入れる
- ・マナーを身につける
- ・自分の強みを発見して自信を持つ
- ・絶えず情報を仕入れる姿勢を持つ

4 『実際にできること』

- ・会話をする力を身につける
- ・チームでの自分の役割を考える
- ・相手の人がどんなことを必要としているのかを考える

6-① 6 チームワーク力【基礎編】

「自分と相手を大切にした関わり」

(p.107)

4 『チームでのかかわりの視点で考えよう!』

(問題1)

Aさん、昨日は何か急ぎの用事でもあったの? Aさんも掃除当番だったけど、来ないから、私はAさんの分も掃除して帰りが少し遅くなったの。もし用事があるなら、次からは先に言ってくれるかな。

(問題2)

そうか、A君は高校最後の文化祭だからいいものをやりたいんだね。僕もA君と同じで、最後だから思い出に残るものができればいいと思う。だから、皆が参加できて楽しめるものがあると思うけど、どうかな?

6-② 6 チームワーク力【応用編】
「社会の中での役割を理解しよう」

(p.108)

1 『どんな役割があるか考えてみよう!』

Aさんの役割	果たして る?	どのように果たしてる? (果たしていない場合) どう行動すればよい?
副キャプテン	△	毎日、練習に行く(理由:副キャプテンが理由なくさぼっていたら、部員もさぼってしまうため)
宣伝係	○	チラシを作り、配布した(理由:模擬店の売り上げに貢献したため)
友人	○	友人の悩み事の相談を受け、じっくり話を聞いた(理由:じっくり話を聴くことで、友人は元気になったため)
孫	X	(帰りが遅くなり、おばあさんを病院に連れていくことができなかったため)次回からは、遅くなりそうな時は事前に電話などで連絡をする

6-③ 6 チームワーク力【発展編】
「みんなで協力して取り組もう」

(p.110~111)

このワークに関しては正解がありませんが、以下の点について話し合いができているかどうかポイントになります。

- ① 選択時における目的をはっきりさせる。
(「勝負」を優先するか、「(最後の試合なので)卒業年次生全員で戦うこと」を優先するかなど)
- ② それぞれの選択肢におけるプラス面、マイナス面を考える。マイナス要因について、対応策を考える。
- ③ 目的に応じた選択肢を選ぶ。
- ④ 選択肢に全員が納得できているかどうか確認する。

7-② 7 自立するチカラ
「労働法入門と相談機関」

(p.116~117)

- 1 『労働法ってなんだろう?』
①労働契約法 ②男女雇用機会均等法 ③労働安全衛生法 ④労働基準法
⑤労働組合法 ⑥労働者派遣法
- 2 『保険と年金制度について学ぼう』
①雇用保険制度 ②厚生年金保険制度 ③健康保険制度 ④労災保険制度
- 3 『働き始める前に確認しておくこと』
①契約 ②場所 ③時間 ④賃金 ⑤辞める
- 4 『相談窓口を知ろう』
①総合労働相談センター ②ハローワーク ③労働基準監督署 ④法テラス

7-③ 7 自立するチカラ
「マネープラン」

(p.118~119)

1 『一人暮らしにはどんな費用がかかる?』

- ①食費 ②住居費 ③光熱水道費 ④家具家事用品費 ⑤被服履物費 ⑥保険医療費
⑦交通通信費 ⑧教養娯楽費 ⑨その他

2 『部屋を契約するにはどんな費用がかかる?』

- ①家賃 ②管理費・維持費・共益費 ③敷金(保証金) ④礼金 ⑤仲介手数料
⑥火災保険

7-④ 7 自立するチカラ
「ビジネス文書」

(p.120~121)

問1 『どうして文書にするのでしょうか。理由を考えて記入しましょう』

- 理由 公平性(共通の理解)
- 理由 正確な伝達でトラブルを防ぐため(間違いを防ぐ)
- 理由 形として後に証拠を残すため(保存)

問2

『簡単な社内文書【休暇届】を作成してみよう』

休暇届	
2011年7月4日(月)	
人事部課長 尾崎 良助 様	人事部人事課 小栗 俊輔
期間	2011年8月8日(月)より 2011年8月12日(金)まで
上記の日程で夏季休暇をいただきたい と存じます。 よろしく願いいたします。	

問3

社外文書『創立100周年記念パーティ
の招待状を作成してみよう』

⑥	
③	
⑤	
創立100周年記念パーティのご招待	
⑦	
晩秋の候	
⑧	②
記	
①	④

問4 『社内文書と社外文書の違いを理解しよう』

(A) (A) (B) (A) (B) (B) (A) (B)

第 2 部

就職支援ワーク集

就職をめざす生徒のために

就職支援ワーク集は、第1部のキャリア教育ワーク集の「7つのチカラ」を基本としつつ、主に高等学校卒業後に就職を希望している生徒が取り組めるように考えられた実践的なワークを集めたものです。

第2部は、17のワークから成り立っています。

- 入学年次の段階で使えるものから、就職試験直前に使えるものなど、幅広く作成してありますので、各校の状況に合わせてご活用ください。
- 就職後、「社会人になるために」必要なワークもありますので、進学する生徒にも活用が可能です。
- ワードで作成していますので、学校の状況に合わせて自由に編集して活用ください。

本ワーク集は府教育委員会が昨年度から発行している「キャリア支援ニュース」に新たなワークも追加して、皆さまから頂いた多くの意見を反映しつつ、作成しています。

② 働き方を考えよう！

これから社会に出て仕事をしていく上で、働き方には大きく分けて「正社員」と「アルバイト（フリーター）」の2つがあります。それぞれの働き方によって、制度や権利がどのように違うのか、下の表を使って考えてみましょう。

「A 欄」は正社員、「B 欄」はアルバイトの場合です。表の中の①～⑳に回答して、2つの働き方の違いを比べてみましょう。記入の際は、「働く若者のハンドブック（平成22年度版）」を参考にしましょう。「条件欄」にハンドブックに対応するページが記してありますので、制度や権利について確認しておきましょう。

働き方によって、支払うお金や守られる権利もずいぶん違ってきます。どちらの働き方がおトクかな？
(①～⑳のこたえは、表の下にあります。)

A. 正社員	条件 (「働く若者のハンドブック」 参照ページ)	B. アルバイト(フリーター)
平均で、月給 150,000 円程度 時給にすると ① _____ 円程度	給料	時給 800 円として 平均で、月給 ② _____ 円程度
③ <u>ある</u> or <u>ない</u> 場合が多い	昇給	④ <u>ある</u> or <u>ない</u> 場合が多い
⑤ _____ 円程度が多い	ボーナス	⑥ _____ 円程度が多い
⑦ <u>ある</u> or <u>ない</u> 場合が多い	退職金 (P. 27～31)	⑧ <u>ある</u> or <u>ない</u>
時給の ⑨ _____ %増	残業代 (P. 12～13)	時給の ⑩ _____ %増
半年以降 ⑪ _____ 日以上	有給休暇 (P. 14)	半年以降 ⑫ _____ 日以上 (※)
自己負担分 月額 ⑬ _____ 円程度	年金 (P. 17～20、33、36)	自己負担分 月額 ⑭ _____ 円程度 (※)
自己負担分 月額 ⑮ _____ 円程度	健康保険 (P. 17～20、33、36)	自己負担分 月額 ⑯ _____ 円程度 (※)
退職後 給料の ⑰ _____ %程度受給可	雇用保険 (P. 19～20、30～31、33、36)	退職後 給料の ⑱ _____ %程度受給可 (※)
仕事をかわる時、正社員になりやすい？ ⑲ <u>なりやすい</u> or <u>むずかしい</u>	社会的信用	仕事をかわる時、正社員になりやすい？ ⑳ <u>なりやすい</u> or <u>むずかしい</u>

※ アルバイト(フリーター)の場合、一定の条件を満たさない「有給休暇」「年金」「健康保険」「雇用保険」はない。

①10 ②20 ③ある ④ある ⑤15万～45万 ⑥0 ⑦ある ⑧ない ⑨25～60 ⑩(時給と同じ)
⑪10 ⑫20 ⑬1,000 ⑭14,660 (毎年増える) ⑮6,100 ⑯2万 ⑰70 ⑱0 ⑲なりやすい ⑳むずかしい

一生働いたら、正社員はフリーターの4～5倍のお金がもらえるのよ。



それに、正社員の方が安定しているね。

こたえ(※欄)

③ 将来の選択肢をひろげよう



あなたの周りにはどんな仕事をしている人がいますか？

接する機会のない仕事は、なかなかあなたの将来の選択肢に入りません。



あなたの職業の世界を広げて、「これをやってみたい!」という仕事をみつけましょう!!

職業分類：厚生労働省編より。写真：キャリアマトリックスより

1. 専門技能職

専門的知識を応用し、医療・法律・教育・その他の仕事に従事する。専門的学習や訓練、実務経験が必要な場合が多い



2. 管理職

課や部、あるいは会社全体の仕事の方針を決定したり、作業の監督を行うなど、経営管理を行う



3. 事務職

一般的な知識や経験に基づいて、文書作成や会計・受付業務、生産や営業販売、運輸などの現場での事務



4. 営業販売職

お客さまに商品を販売するのが販売職。販売店や個人顧客に自社の製品を詳しく説明しながら、提案や交渉をして売買していくのが営業職



5. サービス職

お客さまの世話や案内、給仕などをして、サービスを提供する。お客さまと話す機会が多い



6. 保安職

社会・個人・財産の保護、法と秩序の維持などの仕事



7. 農林漁業職

農作物の栽培や収穫、養蚕、家畜等の動物の飼育、材木の育成・伐採・搬出、漁業などの仕事



8. 運輸・通信職

電車・自動車等乗り物の運転・操縦、通信機の操作、その他の関連作業などの仕事



9. 生産労務職

機械や道具を使ってものを作る仕事。生産機械操作、検品や修理、運搬・清掃などの仕事もある



あなたの興味のある仕事はどれ？



仕事にはそれぞれやりがいや大変なところがあります。
 下の仕事について「あなたの思うやりがいや大変なところ」を例を参考にしながら考えてみましょう。
 また、あなたの「興味のある仕事」に○をつけてみましょう。



	この分野の仕事	やりがい(例)	あなたは、この仕事のやりがいや大変なところは何だと思えますか	興味のある仕事
1. 専門技能職	看護師 介護福祉士 栄養士 歯科衛生士 理学療法士 柔道整復師 保育士 幼小中高大教員 デザイナー 記者・編集者 公認会計士など	★知識を活かして専門性の高い仕事をすることができる ★相手の役にたっているという実感をもてる		
2. 管理職	会社・団体の役員 部課長、支店長 工場長など	★部下を動かして大きな成果をあげることができる		
3. 事務職	一般事務、経理事務 営業事務 郵便通信事務など	★事務能力を活かせる		
4. 営業販売職	販売店員 仕入部員 レジ係 営業担当など	★お客様に自分の勧めた商品を買ってもらった時の喜びを感じられる		
5. サービス職	理容・美容師 調理師 ホールスタッフ ホテル・旅館接客客室係り 旅行添乗員 スポーツインストラクター キャディなど	★自分がお客様のために頑張ると、反応が返ってくる ★調理師は、美味しいものを作って喜んでもらえる ★理美容師は、自分の技術でお客様を美しくできる		
6. 保安職	警察官、消防官、自衛官、警備員など	★市民や周りの人の役に立てる		
7. 農林漁業職	農耕・養畜作業員 漁労作業員 植木・造園師など	★自然と共に生活できる		
8. 運輸・通信職	鉄道機関士 自動車等の運転士 郵便配達員など	★人や物を運ぶことで社会に貢献できる		
9. 生産労務職	製造・組み立て工 修理工、検査係、建設機械オペレーター 大工・左官 建設・土木の職業 運送業配達員など	★自分の技術によって、製品ができ上がっていく ★製品が市場に出ることによって社会の役に立つ ★建築関係は、大勢の協力によって、大きな建造物が出来上がっていく仕事に参加できる		



○をつけた仕事について、進路指導室に行って調べてみましょう！！



面接の型を覚えよう！

④ 面接大好き



面接って怖いもの？

いえいえ、まったく怖くありません。

練習すればするほど、自分の思っていることを上手に言えるようになります。

自分のことを相手に伝えられるようになります。

面接は、自分をアピールする場です。

自分を宣伝する場です。

何回も練習して、自分の長所や良い点を初対面の人にも伝えられるようになりましょう。

「新卒の就職」は一生に一度です。

新卒の就職の時は、今、仕事ができなくても、みなさんの可能性に賭けて採用してくれます。

でも、いったん社会にでたら、そうはいきません。

それまでの経験が重視され、

「あなたは何ができますか？」と聞かれます。

面接練習をしっかりと、自分を初対面の人にも伝えられるようになりましょう。

I. 身だしなみ

第一印象は、まず身だしなみから。
初めに良い印象をもってもらうことが大切です。
あなたにとって身だしなみとはどんなものか考えてみましょう。

II. 立ち方

背筋を伸ばしてスッと立ちましょう。
手は、体の横か前に。指先までしっかり伸ばします。



III. 座り方

面接の時は、背もたれに寄りかからず、こぶし一つくらい間を空け、
背筋を伸ばします。
両手は足の上におきます。



IV. お辞儀の仕方

心をこめて、丁寧に「お辞儀」をしましょう。
「よろしく願いいたします」や「ありがとうございました」などの言葉を言い終わってから
お辞儀をするのが一番美しく丁寧に見えます。

①	背筋を伸ばしてスッと立つ
②	背中を丸めないように注意して、上半身を倒す。頭だけ下げない。
③	元の姿勢に戻す。

ゆっくり
やるのが
コツ！

お辞儀には3種類あります。使い分けができるようになりましょう。

会釈	15度位体を傾ける	軽い挨拶 知っている人とすれ 違った時など	「失礼いたします」 「いらっしゃいませ」
敬礼	30度位体を傾ける	一般的なお辞儀 丁寧な挨拶の時 お礼の時など	「ありがとうございます」 「申し訳ありません」
最敬礼	45度位体を傾ける	最も丁寧なお辞儀 丁寧なお詫びや最大の感謝を表す時 大事なお願いをする時など	「誠にありがとうございます」 「誠に申し訳ございません」



最敬礼

V. 入退室の流れ

①	ドアをノックする
②	室内からの返事（「どうぞ」など）を確認する
③	<p>ドアを開け、入室する。面接官になるべく背中を向けないように気をつけながら、ドアに向き直り両手で閉める。後ろ手では閉めない。 前に向き直って、面接官の目を見ながら、「失礼いたします」と言い、<u>言い終わってからお辞儀（敬礼）</u>をする。</p>
	<p>元気良く！ 大きな声で！</p>
④	<p>椅子のところまで行き、左側に立つ。 (椅子の種類やスペースによって色々な場合がありますから、臨機応変に)</p>
	<p>キビキビ 歩きましょう！</p>
⑤	<p>「大阪府立〇〇高等学校からまいりました〇〇〇〇です。 本日はよろしくお願いたします。」 と言って、<u>言い終わってから最も丁寧なお辞儀(最敬礼)</u>をする。</p>
⑥	「おかけください」と言われたら 「失礼いたします」と言って着席する。
<p>質 問 タ イ ム</p>	
	<p>面接官は、あなたの人柄をみようとしています。 話す内容も大切ですが、話し方にも気をつけましょう。 大きな声でハキハキと、面接官の目を見て答えましょう。</p> <p>わからないときも無言は絶対ダメ！ 「申し訳ありませんが、わかりません」と言いましょう。</p> <p>話しやすそうな人でも、友達言葉を使ってはいけません。 正しい敬語で話しましょう。</p>
⑦	「これで終わります」といわれたら、起立して椅子の左側に立つ。
⑧	「本日はありがとうございました」と言って、 <u>言い終わってから最も丁寧にお辞儀(最敬礼)</u> をする。
⑨	ドアのところまで行き、面接官に向き直る。
⑩	面接官の目を見ながら、「失礼いたします」と言って、 <u>言い終わってからお辞儀（敬礼）</u> をする。
⑪	ドアを両手で開け退出し、丁寧に閉める。

面接官は初めて会う人ですが、「この人、好き」と思って、ニコニコしながら話しましょう！

VI. よくある質問

1. 志望動機 どうして我が社を選んだのですか？
（志望理由） どうしてこの職種（仕事）を選んだのですか？
2. 自己アピール 1分間で自己アピールをお願いします。
3. （欠席が多い場合） 欠席したのは何故ですか？
4. 学校生活 あなたが現在通っている高校はどんな学校ですか？
学校生活で一番思い出に残っていることは何ですか？
高校時代、一番頑張ったことは何ですか？
高校時代、一番楽しかったことは何ですか？
得意な科目は何ですか？その理由は？
苦手な科目は何ですか？その理由は？
クラブは何かやっていましたか？
クラブで得たことは何ですか？
なぜクラブをしなかったのですか？
5. 自分自身について あなたの長所・短所は何ですか？
短所を補うために気をつけていることはありますか？
あなたの趣味はなんですか？
あなたの特技はなんですか？
何か資格を持っていますか？
6. アルバイトについて アルバイトの経験はありますか？
アルバイトでは何が大変でしたか？
7. 将来について どんな社員になりたいですか？
どんな社会人になりたいですか？
将来の夢、目標は何ですか？
8. 受験先企業について 当社のことで何か知っていることはありますか？
9. 一般常識 最近のニュースで一番印象に残っているものは何ですか？

ポイント

- ・ 最初に結論（言いたい事）を言ってから、理由（説明）を付け加えましょう。
- ・ 具体例、エピソードを入れてよくわかってもらえるようにしましょう。
- ・ マイナスの言葉では終わらないようにしましょう。
「～ はできません」で終わりにせず、「これから練習してできるようにしたいと思います。」など、やる気をアピールしましょう。

自己アピールをまとめよう!



「自己アピール」ってなんでしょう？単なる自己紹介でしょうか？
 いえ、違います。自分の魅力（良いところ）を相手にわかりやすく伝えることです。
 面接では、短時間であなたの良いところを初対面の人にわかってもらわなければなりません。
 そのためには、自分の魅力を知り、具体例を入れて、相手に伝えましょう。そして、あなた
 と是非一緒に仕事をしたい、と思ってもらえるような自己アピールをしましょう！

4 つ の 視 点

<p>高校生活で頑張ったことはなに？</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>自信のあることや得意なことはなに？</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>具体例やエピソード</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>具体例やエピソード</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>今後にどのように活かしたいか</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>今後にどのように活かしたいか</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>性格で良いところや自分で好きなところはどんなところ？</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>あなたの好きなことはなに？</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>具体例やエピソード</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>具体例やエピソード</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>今後にどのように活かしたいか</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>今後にどのように活かしたいか</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

VIII. 面接準備をしよう

ワーク3

以下の質問をされたらあなたは何と答えますか？ まとめてみましょう。

あなたが現在通っている高校はどんな学校ですか？	
あなたの長所は何ですか？	
あなたの短所は何ですか？ その短所を補うために何か努力をしていますか？	
欠席したのはなぜですか？	
高校時代、一番頑張ったことは何ですか？ また、その経験から得た事は何ですか？	
高校時代、一番楽しかったことは何ですか？	
得意な科目は何ですか？ その理由は？	
どんな社会人になりたいですか？	
将来の夢、目標は何ですか？	

IX. 違反質問への対応

面接の練習の最後に、とても重要な「違反質問」の問題を学んでおきましょう。「違反質問」とは、たとえば親の職業や家庭状況など、本人の意欲・能力・適性とは関係のない質問で、就職差別につながる非合理で不適切な質問です。採用選考は、「公正な採用選考」に基づいて行われるべきものであり、

- ① 「人を人として見る」人間尊重の精神にたち、応募者の基本的人権を尊重する
- ② 応募者の持つ意欲・能力・適性を基準として採用選考を行う
- ③ 応募者に広く門戸を開く

という観点で採用選考を実施するよう、企業には指導が行われています。

そのために、採用選考で企業が独自に作った応募用紙を使って独自に本人の思想・信条などについて書かせたり、「身元調査」を行うことも禁止されているのです。

考えてみましょう。次の質問は違反質問にあたるでしょうか。該当するものに(×)をつけましょう。

- () あなたの本籍地はどこですか？
- () あなたは、生まれてからずっと現住所に住んでいるのですか？
- () 最寄駅はどこですか？家は駅のどちらの方面ですか？
- () 社会人と高校生の違いは何だと思えますか？
- () 家までの地図を書いてもらえますか？
- () 家族構成を教えてください。
- () 兄弟はいますか？
- () あなたの長所を話してください。
- () あなたの家庭はどんな雰囲気ですか？
- () 家族でよく会話をしますか？
- () お父さんはどのような仕事をしているの？
- () お母さんは働いていますか？
- () あなたの家の収入はどれくらいですか？
- () あなたが住んでいる家は持ち家ですか？借家ですか？
- () 1分間で自己PRをしてください。
- () あなたが住んでいる家の付近の目印になるのは何ですか？
- () お兄さん(お姉さん)はお勤めですか？
- () あなたの家は何新聞を読んでいますか？
- () 尊敬する人物を教えてください。
- () 政治や政党に関心はありますか？
- () 20歳になったらどの政党に投票したいと思えますか？
- () メールアドレスをこの用紙に書いてください。
- () 愛読書は何ですか？
- () アルバイトはしていますか？
- () どうしてアルバイトをする必要がありますか？
- () 今つきあっている人はいますか？
- () 結婚や子供が生まれた後も働き続けようと思っていますか？(女性のみ・男性のみに対して)
- () 高校生活の中で一番印象に残っていることはなんですか？
- () 何年くらい働きたいですか？(女性のみ・男性のみに対して)
- () 朝、出勤したとき、お茶を出したり、机の上を拭いたりする仕事を女性のあなたにお願いしたいのですが、よろしいですか？

上の質問で「×」をつけた質問を「違反質問」といいます。主に「家族・生まれ・出身」「思想・信条」「性役割」に関する質問です。

◆「家族・生まれ・出身」に関する質問がなぜいけないのか。

これらを質問することによって予断と偏見が働き、本人の努力によって解決できない問題を採否決定の基準とすることになるからです。

◆「思想・信条」に関する質問がなぜいけないのか。

思想・信条や宗教、支持する政党、人生観などは、信教の自由など憲法で保障されている個人の自由権に属する事柄です。それを採用選考に持ち込むことは、基本的人権を侵すことになるからです。

◆「性役割」(女性あるいは男性に限定した)質問がなぜいけないのか

女性(男性)に限定しての質問は、男女雇用機会均等法の趣旨に違反する採用選考につながるからです。

これらの違反質問には、答える必要はありません。また、違反質問以外にも、たとえば作文や小論文で「私の家庭」「私の生き立ち」「尊敬する人物」などをテーマに書かせることも就職差別につながる不適切な選考です。

こういった質問は無効であり、違反質問をした企業には、ハローワークなどから、是正・改善の指導が行われます。

もし、あなたが違反質問をうけたとき・会社の質問用紙などで書かされたときたとえ答えられる質問であっても、次のようにはっきり答えましょう。



「そのような質問には答えなくてもよいと、学校から指導されていますので、お答えできません。」

そして、学校に戻ってすぐに先生に報告しましょう。

あなたの不利にならないように、学校がハローワークや教育委員会等と協力して対応します。

ほとんどの違反質問は面接官の不注意や「答えやすい質問なので」という理由で発生しており、指摘された企業は反省し、再発防止に取り組んでいます。

また、残念なことに違反質問に答えてしまっている高校生も少なくありません。

「この質問おかしいな」と思ったときには、きちんと対応することが必要です。

違反質問に正しく対応できるようにするためには、「公正採用選考」や「近畿統一応募用紙」、「就職差別撤廃の取組み」について、正しい理解をもつことが大切です。今日、学んだことからわかるように、近畿統一用紙は、本人自身のことと意欲や能力だけを記載するようになっています。「就職受験報告書」や「就職受験報告書の書き方」などを参考に、受験前から理解を深めておきましょう。

⑤ ときどき面接体験



敬語は頭でわかっているけど、使えなかったらなんにもなりません。
下の「面接の流れ」と「質疑応答」を読んで、敬語を含む丁寧な言い方を考えてみましょう。



面接の流れ

【問題 1】 「面接の流れ」の ① ~ ⑥ の中に、ふさわしい言葉を入れましょう。

1. ドアをノックして返事があったら入室します。 ① と元気よく言い、礼をします。
2. 椅子の横に立って、 ② と言い、さらに ③ と言い、礼をします。
3. 「どうぞお座りください」と言われたら、 ④ と言って座ります。

質疑応答

【問題 2】 <質疑応答>の 下線の部分 の言葉を、ふさわしい言葉に直しましょう。



面接官



あなた

《例》

A. どうして当社を受けたのですか？

この会社のお店によく行くけど、いつも店員が挨拶してくれたり、商品の場所がわからなくて困っていると声をかけてくれたり、とても親切です。それで前からこの会社で働きたいと思ってました。

B. 高校生活で印象に残っていることはどんなことですか？

インターンシップです。工場でいろいろな経験をしたり、お昼休みには社員さんたちと昼食を食べました。社長さんも来て、みなさんから仕事の話がたくさん聞きました。そのおかげで、社会に出てからのことや、働くことの大変さがわかりました。

C. あなたはどんな社員になりたいですか？

客が重い荷物を持っていたら、自分からすすんで持ってあげたり、客が商品を見た後散らかっていたら、先輩に言われる前に直したり、自分から動ける社員になりたいです。

4. 「以上で面接を終わります。どうぞお帰りください」と言われたら、椅子の横に立ちます。
⑤ と元気よく言い、礼をします。

5. ドアの前まで行き、面接官に向き直って、⑥ と言い、礼をします。

6. 退室

ヤッター！



⑥ 参加してみよう！ 応募前職場見学

応募前職場見学とは？

興味のある会社を応募する前に訪問して、会社の説明を聞いたり、職場を見学したりすることで、求人票ではイメージしにくい職場の雰囲気や、仕事内容、将来一緒に働くかもしれない人たちが働いている姿を実際に見ることもできます。

面接試験ではないので、個人的な質問には答えないように注意しましょう。

応募前職場見学にはどんなメリットがあるでしょう？

① 働くイメージを具体化できる！



- * 仕事内容を確認できる、また扱っている商品を実際に見ることができる
- * どんな人が働いているのか、従業員数はどうか（多い？少ない？）、また、どんなふうに（楽しそう？）働いているかチェックできる
- * 会社の雰囲気や規模（大きさ）を知ることができる
- * 会社の場所や通勤時間、通勤手段など確認できる
- * （製造などの場合）音や暑さなど職場環境がわかる、など。



② 自分の価値観と照らし合わせて最良の選択ができる！

③ 興味を持っている事業所以外の職場も見学することができる！

新たな発見
があるかも

募前職場見学でどんな質問をしてみたいか考えておきましょう

希望する職場の見学に参加できたら、あなたはどんな質問をしてみたいと思いますか。3つ考えておいて、質問をしてみましょう。

- ① _____
- ② _____
- ③ _____

見学をしないで応募先を決めると「やっぱり就職したくない」と悩んでしまったり、就職した後で「こんなはずじゃなかったのに…」と思うこともあるかもしれません、応募前職場見学で気になる点や仕事内容、わからないことなどをチェックして、納得した上で応募先を決めましょう。

応募前職場見学 ～チェックシート～

応募前職場見学では、このチェックシートを活用してわからないことなどしっかり確認しましょう。

- * 「①会社名」に、見学に行く会社の名前を書きましょう。
- * 「②その他」には、(チェック項目以外で)あなたが気になる項目について書き入れましょう。
- * 「③見学して思ったこと」には、実際に訪問して思ったことを書きましょう。
- * 「④OK?」には、各項目についてOK・問題ないと思うとき、○を書き入れましょう。
- * 全部記入したら、「④OK?」に記入した○の数を数え、「⑤OKの数」に記入しましょう。

①会社名：

	チェック項目	③見学して思ったこと	④OK?
仕事内容	仕事内容は？		
	おもしろそう？いいなと思った点は？		
	技術や資格が必要(身につく)仕事？		
	力仕事？立ち仕事？座ってする仕事？		
職場の人	どんな人が働いている？ (従業員数は？など)		
	先輩は働いてる？		
	雰囲気はどう？		
働く条件	働く曜日・時間は？休日はいつ？		
	働く場所は？(工場？事務所？お店？)		
	音・寒さ・暑さなど職場環境は？		
	通勤時間は？通勤手段は？		
会社	会社の規模は？		
	会社の説明は理解できた？		
②その他	会社の将来性は？		
⑤「OK?」の数：			個

* 他の見学先のチェックシートと見比べて、応募先を考えましょう！

応募先を決定しよう

⑦ 求人票をよく読んで応募先を決定しよう

事業所名は？

高 卒 用 求 人 票

平成20年4月1日改定

求人数は？

勤務地は？

会社の規模は？

勤務時間は？

休日は？

収入は？

収入は？

仕事の内容は？

福利厚生は？

学科試験は？
面接は？

離職率は？

指定校求人？
公開求人？

指定校求人でも公開されて
いるものがあります。

1	事業所名 (または氏名)	株式会社 大手前		
	所在地	〒(540 - 0028) 大阪市中央区常盤町1-3-8 (地下鉄 谷町)線(谷町四丁目)駅からバス(徒歩)5分		
	就業場所 (現場・店)	同上		
	就業時間	午前8時30分～午後5時30分 変形労働時間制 有(無)		
	就業休日	① 時分～時分 ② 時分～時分 ③ 時分～時分 ※月平均10日位で15時間位・無		
	就業休日	日休(日休・祝日・土曜) 曜日・月		
	就業休日	週休2日制(有・完全・隔週・その他) 有(無)		
	就業休日	有給休暇入社時 0日・6ヵ月後 10日・最高 6年6ヵ月後 20日		

4	職種	一般事務職	5	求人数	1人	(住込)	1人	(不問)
6	雇用の期間の定め	【(無)・有()】						
7	仕事の内容	総務部に所属し、担当係長の指導のもと事務を担当。 主な仕事は、社内文書の管理・保管、郵便物の発送・收受。 事務用品の管理、人事・福利厚生関係事務です。 パソコン(ワード、エクセル等)を使用した簡単な資料作成・データ入力もあります。						
8	加入保険等	健康・(厚生)・(雇用)・(労災)・退職金共済・(財形)						
9	学費	有(無) 入学(有)・(無) 1人あたり 6畳・無 勤務先までの時間 20分 定年制(有) 60歳・無 可(時間配慮(有)(資金支払(有)・無)・無 通学時間 30分)・否 学校名 ○○商業大学、△△大学 (交通手段 地下鉄、私鉄利用)						
10	受付期間	9月5日以降随時		9月16日以降随時				
11	赴任	入社日 23年4月1日		赴任旅費 (有)・無				
12	補給	1. 制服貸与・社員食堂あり 2. 宿舎は男女とも中央区にあり 冷暖房設備あり 寝具の貸与可 3. 完全週休2日制 リフレッシュ休暇あり 4. 白浜に保養所あり						
13	採用事務担当者	総務部 人事課(役職) 人事課長 氏名 斉藤 花子 電話 06 (6666) 6666 内線 66 FAX 06 (6666) 7777						
14	事業所名 代表者名	株式会社 大手前 代表取締役 大阪 太郎						
15	求人連絡・推薦数	大阪 大阪東		○高校(共) 1×高校(共) 1				
		大阪 阿部野		△△女子高(女) 1×高校(共) 1				
		大阪 堺		○×商業高校(共) 1				
		長崎 佐世保		○△高校(共) 1				
		求人連絡総数		推薦依頼総数(管内) 2校 2人				
				推薦依頼総数(管外) 4校 4人				

3	賃金(円)	定額的に支払われる賃金	賃金から控除するもの	締切日	20日	支給日	25日
		基本給 △△△,000円	税金 〇,000円	月給	日給	時給	その他
		(日給のとき 日で換算)	社会保険料 △△,△△△円	賃金形態	月給	日給	時給
		手当	宿舎費 □,□□□円	通勤	△△,△△△円	通勤	△△,△△△円
		手当	食費	手取額	①-②	住込	△△,△△△円
		手当	(食費) ××,×××円	住込	△△,△△△円	住込	△△,△△△円
		①合計	通勤 △△△,000円	②控除額	通勤 ×〇,×〇×円	手取額	①-②
			住込 △△△,000円	住込	△△,△△△円	住込	△△,△△△円

特別に支払われる手当	金額	新規学卒者の昨年度実績
通勤手当	金額(最高円まで)	年 2回
皆勤手当	3,000円	賞与 一般労働者の昨年度実績
精勤手当	18,750円	年 2回
残業手当		合計 3.5ヵ月分
定期昇給	年 1回・合計 5,000円	退職金(有)(最低資格 3年)・無

県	安定所	求人連絡数	学 校	推薦人員	学 校	推薦人員
大阪	大阪東		○高校(共)	1	×高校(共)	1
大阪	阿部野		△△女子高(女)	1	×高校(共)	1
大阪	堺		○×商業高校(共)	1		
長崎	佐世保		○△高校(共)	1		
求人連絡総数			推薦依頼総数(管内)		2校	2人
			推薦依頼総数(管外)		4校	4人

16	雇用	27010-111111-1
17	採用	19年3月卒 20年3月卒 21年3月卒
	応募者数	7 5 6
	採用者数	5 4 4
	離職者数	1 1 0

18	特記事項	受付番号	受理
		職業	職業
		職業	職業
		職業	職業



※求人票は平成20年改訂のものを使用しています

①応募してみたい求人票を 3 枚選んで比較してみよう。事業所名の右隣の欄に「これはいいなあ」と思う所に○、「どうしても無理」と思う所に×をつけてみましょう。

	事業所名	第 1 希望の事業所名		第 2 希望の事業所名		第 3 希望の事業所名	
仕事	事業所名は？						
	職種は？						
	仕事の内容は？						
条件	勤務地は？						
	勤務時間は？						
	休日は？						
	収入は？						
	福利厚生は？						
選考	学科試験は？						
	面接は？						
その他	会社の規模は？						
	求人の数は？						
	指定校求人？公開求人？						
	離職者は多い？						
	見学できる？						

② あなたが仕事をする上で、大切にしていきたいことをもう一度考えて記入しましょう。

③ ②の答えを参考にしながら、応募先を決定するにあたって考えておかなければならないことを整理しておきましょう。

④ 保護者や周囲の人に意見を参考にしつつ、あなたが決心した応募先を書きましょう。

応募先を決定しよう

⑧ 志望動機なんてコワくない！

Try-1 就職試験で会社が知りたいことは、2つ！

履歴書でも面接試験でも、就職試験で会社が知りたいのは大きく分けて2つあります。

- ① あなたがどういう人物か（性格は？能力は？志望する仕事に向いている・できそう？何が得意？など）
② 熱意があるのか・どうしてもウチの会社で働こうと思っているのか（遅刻せず毎日出勤できる？辞めない？など）

一緒に働くかもしれないあなたがどんな人かを知りたいのです

つまり、志望動機では

- ②の _____ とともに、
①の _____ を伝えます。

Try-2 では、就職試験に合格した6人の志望動機（の一部）を聞いてみよう！

6人は志望動機でそれぞれ何について述べているでしょう？<ヒント>の中から選んで、の中に書いてみましょう。

<ヒント：「会社のよいところ」「職種・仕事内容への興味」「自分の夢・希望・経験」>

<A君>
HPを拝見し、高度な技術力を持つ御社でならやりがいを感じられると思い志望しました。

<Bさん>
志望した理由は、小さい頃からずっと美容師になりたいと思っていたためです。

<C君>
職場見学の時に、会社の方に優しくしていただき、雰囲気もよかったので志望しました。

<Dさん>
御社は地元の企業で、先輩も多く働いておられ安心なので受験することを決めました。

<E君>
車が大好きなので、車に関係した仕事に就きたいと思い、志望しました。

<Fさん>
家で3年近く祖母の世話をしており、介護職で就職を希望していました。

あなたの志望動機を考えよう！

履歴書に書く時
も同じだよ！

Try-3 志望動機を考える時のポイントは…

- **会社のよいところ** (パンフレット・HP・先生や先輩の話などで「いいな」と思った点を述べる)
- **職種・仕事内容への興味** (仕事への興味を述べる、仕事への熱意を示す)
- **自分の夢・希望・経験** (自分の夢・希望・経験を述べる、自分の適性・能力・熱意を伝える)です。

では、今あなたが応募しようと思っている会社について、なぜ選んだのかそれぞれの項目について書いてみましょう！

ワーク1：応募先について思うこと

会社のよいところ

職種・仕事内容への興味

自分の夢・希望・経験

ワーク2：あなたの志望動機

では、上に書いたことをまとめて、あなたの志望動機を書いてみましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

面接では自信を持って話せるように何度も声に出して練習しましょう！（まる覚えの文章を話すのでは、気持ちは伝わりません。重要なキーワードだけ○をして、覚えましょう。）

応募先を決定しよう

⑨ 履歴書であなたを伝えよう！



履歴書とは？

「履歴書」とは、就職試験を受ける前に会社にする「正式な書類」です。履歴書を書く目的は、あなたがどんな人が受験する会社に伝えるためです。そのため履歴書は、ていねいな字で、内容もしっかりと書くことが大切です。会社はまず履歴書を見ます。いい印象を持たれると、早く会ってみたいと思われるでしょう。そうです、実は履歴書を書く時点から就職試験は始まっているのです！



履歴書には何を書くの？

名前、生年月日、住所、学歴（学校名）のほか、資格等（漢字検定や英語検定、珠算、書道、ワープロ検定など）、趣味・特技、校内外の活動（生徒会、実行委員、クラス委員、ボランティアなど）、そして志望動機・希望職種（求人票の記載通り）などを書きます。

履 歴 書		平成 年 月 日現在		写真をはける位置
ふりがな		性別		写真
氏名				
生年月日	昭和 年 月 日	年齢		
ふりがな	名前、生年月日、住所			
現住所				
ふりがな				
連絡先	〒			

(連絡先欄は現住所以外に連絡を希望する場合のみ記入すること)

学 歴	平成 年 月	入学
	平成 年 月	

学歴(学校名)、
職歴など

資格等	取得年月	資格等の名称
		資格等
趣味・特技		校内外の活動
志望動機		希望職種

資格等

どんな人？
何を頑張った？
などアピールしよう！

趣味・
特技

校内外
の活動

志望動機

希望職種

本気度を伝える。
(言葉にしなきゃ伝わらない!)

書いたことは面接で話せるようにしておこう！

(近畿高等学校統一用紙 その2 平成19年度改定)

ズバリ！

会社が知りたいのは2つ！

- ① どんな人物(性格・能力など)か？
- ② 意欲はあるのか？



これは面接でも同じ！

では、送られてきた履歴書について、実際に会社の人のつぶやきを聞いてみましょう。

履歴書で、決める!!

会社の人はこちらを見てる!

誤字・脱字もなく、文章がまっすぐ
ていねいに書かれていたよ。仕事も
まかせられそうな気がしたね。

校内外の活動も趣味につ
いてもたくさん書かれて
あって、頑張りが伝わって
きたよ。

きちんとした身だ
しなみの写真で、好
感を持てたね。



ハンコがきれいに押してあ
って、気持ちがよかったよ。

志望動機がしっかりとたくさん書かれてい
てさ、やる気を感じたなあ～。



履歴書を書くときのポイント

上にある「会社の人はこちらを見てる!」を読んで、履歴書を書くときに大切なことは何かを考え、
下の中に書き入れましょう。(5つあるよ。)

～ 履歴書を書く時の5ヵ条 ～

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

⑩ 答えに困る質問対策

質問編

さあ、いよいよ面接の本番です。
以下のような質問をされたら、あなたなら何と答えますか？
あなたの回答を書いてみましょう。

I. 面接官「あなた、欠席日数が多いですね。なぜ学校を休んだの？」

あなたの回答



「考え方編」を見て、面接官がどんな気持ちで聞いているかを知りましょう。そして、もう一度、あなたなら何と答えるか、考えてみましょう。

II. 面接官の気持ちを考えながら、以下の質問をされたら何と答えるか、考えてみましょう。

1. 面接官「今まで一番頑張ったことはなんですか？」



なんでもいいから、何か頑張った経験があれば、会社（または進学先）でも頑張れるでしょう。少なくともこれからの意欲を伝えてほしい。

あなたの回答（面接官の気持ちがわかった後）

2. 面接官「クラブをやってないみたいだけど、なぜですか？」



何か理由や考えがあってやらなかったのならOKだけど。そのへんを聞いてみよう。

あなたの回答（面接官の気持ちがわかった後）

考え方編

企業（または進学先）はなぜ面接をするのでしょうか？

それは、本当のあなたを知りたいからです。

テストや調査書には表れない、あなたの意欲をみたいからです。

面接では「この会社（または進学先）に入りたい」というあなたの意欲、

そして履歴書に書ききれないあなたの良い点を最大限、相手に伝えましょう！

面接官 「あなた、欠席日数が多いですね。なぜ学校を休んだの？」

会社は、社員に休まれたら、仕事が回らなくてみんなに迷惑がかかることがわかってる？
遅刻や休んだりせず出勤できるかな？心配……。でも、今までのことは仕方がない。「これからどうする」、「こうやって頑張っていく」を伝えてくれば安心！



「だるかった」や「熱がでて休みました」など、今までのことだけで発言を終わらせてはいけません。あなたの「この会社（または進学先）に入りたい」、「この会社で働きたい」という気持ち・意欲を伝えましょう！

さあ、今度は何と言いますか？

あなたの回答（面接官の気持ちがわかった後）

・・・ こんなことにならないように ・・・

どんな社会人になりたいですか？

答えにくいかな？
それとも、うちの会社に興味なくて答えたくないのかな？



…
沈黙
…

えっ、えーっと……。

わからないよ、そんなこと考えたことないし。困ったなあ……。あーあ、早く終わらないかな……。

しっかり考えを整理して臨みましょう

⑪ 面接最終チェックシート

さあ、いよいよ面接です。最終チェックをして、自信をもって臨みましょう！！

項	目	チェック欄
身だしなみは OK ですか？	髪の色、髪型	
	服装	
	爪	
	清潔感	
持ち物は OK ですか？	交通費	
	筆記用具	
	その他（生徒手帳、訪問場所の地図など）	
入退室は OK ですか？	立った姿勢	ずっと背筋を伸ばして
	お辞儀の仕方	背中が丸くならないように 頭だけ下げないように
	歩きかた	きびきび歩きましょう
	座り方（姿勢）	背筋を伸ばして 背もたれによりかからない
挨拶は OK ですか？	失礼します	
	本日はよろしくお願ひいたします	
	ありがとうございました	
話し方は OK ですか？	大きな声ではっきり、元気よく言えますか？	
	相手の目を見て話せますか？	
	友達言葉ではない敬語を使った言い方ができますか？	
	にっこり笑って話せますか？	
話す内容は OK ですか？	志望動機を言えますか？	
	自己アピールを言えますか？	
	自分の長所・短所を言えますか？	
	高校生活で頑張ったことを言えますか？	
	得意なことや自信のあることを言えますか？	
	好きなことや興味があることを言えますか？	
	欠席理由を言えますか？	



 **自分の強みをしっかりアピールしよう！！**



二次対策をしよう

⑫ シューカツ再チャレンジ I

就職試験で思うような結果が残せなかった人、その会社には、ご縁がなかったと早い目に気分をかえて新たに出発しましょう。前回の面接や応募先を振り返って新たにチャレンジを始めましょう。

面接や学科試験をふりかえってみましょう



項目	できた?チェックしよう	ポイント
★服装&髪型	<input type="checkbox"/> カンペキ <input type="checkbox"/> ふつうだった <input type="checkbox"/> 頑張りが足りなかった	●ネクタイ・リボンなど忘れ物はありませんでしたか。 ●ズボンが下がりすぎたりスカートが短すぎたりしていませんでしたか
★お辞儀のしかた	<input type="checkbox"/> カンペキ <input type="checkbox"/> ふつうだった <input type="checkbox"/> がんばりがたりなかった	●丁寧にゆっくり頭を下げましたか(下げ終わったら一秒止めるときれいです)
★声&視線	<input type="checkbox"/> カンペキ <input type="checkbox"/> ふつうだった <input type="checkbox"/> がんばりがたりなかった	●緊張せずはっきりとした声を出せましたか ●面接官の目を見て、堂々と話せましたか
★話のしかた	<input type="checkbox"/> カンペキ <input type="checkbox"/> ふつうだった <input type="checkbox"/> がんばりがたりなかった	●敬語を使いましたか ●ゆっくりわかりやすく話げできましたか
★自己PR	<input type="checkbox"/> カンペキ <input type="checkbox"/> ふつうだった <input type="checkbox"/> がんばりがたりなかった	●長所を伝えられましたか ●自分のことが表現できましたか
★志望動機	<input type="checkbox"/> カンペキ <input type="checkbox"/> ふつうだった <input type="checkbox"/> がんばりがたりなかった	●志望動機をしっかり伝えられましたか ●仕事の内容を理解して話せましたか
★元気で一生懸命!	<input type="checkbox"/> カンペキ <input type="checkbox"/> ふつうだった <input type="checkbox"/> がんばりがたりなかった	●積極的にのぞみましたか ●どうしても御社で働きたいという熱意を伝えましたか
★学科試験	<input type="checkbox"/> カンペキ <input type="checkbox"/> ふつうだった <input type="checkbox"/> がんばりがたりなかった	●一般常識はできましたか ●適性検査はできましたか ●作文はできましたか

● 面接をふりかえって、次回、気をつけるところを記入しましょう。

- ① _____
- ② _____
- ③ _____

前回の応募先を振り返ってみましょう

項目	どっち？	ポイント
★応募先の業種は希望通りでしたか (業種はサービス業・製造業・建設業などに分けられます)	<input type="checkbox"/> 希望通り <input type="checkbox"/> 希望の業種ではないので変更したい	●他に興味を持っている業種がある ●別の業種で指定校求人がある
★職種は希望通りでしたか (職種は、事務職・営業職・販売職などに分けられます)	<input type="checkbox"/> 希望通り <input type="checkbox"/> 希望の職種ではないので変更したい	●他に興味を持っている職種がある ●別の職種で指定校求人がある

業種と職種の違いをチェック！

業種とはその事業所がやっている仕事の内容のことです。

職種とは、その会社の中であなたがする仕事のことです。会社は、通常、事務・販売・営業などさまざまな職種の仕事で成り立っています。

応募先を決めて再チャレンジしましょう

あなたが記入したことを参考に、学校にきている求人票をもう一度すべて検討してみましょう。また、高卒求人 web サービスで求人を探す方法もあるので、先生に相談しましょう。そして、応募先を決めましょう。



応募先が決まったら、履歴書の志望動機を新しい応募先用に練り直して作成しましょう。

応募先企業名 _____

志望動機



このふりかえりをもとに面接で自己PRなどをしっかりと語れるように練習をして本番、がんばってください。オウエンしています。

就職試験に挑戦中のみなさん、チャンスはこれからまだあります。次に向かう前に、まずは今回の結果について、ふりかえっておきましょう。

みなさんは、どうして自分が不合格だったと思いますか？次のときは、どこを変えたらうまくいくと思いますか？今年既に合格した同級生や、去年卒業した先輩たちが合格を決めるまでに苦労した体験談（「合格理由」「不合格理由」）を読んで、参考にしてみましょう。

合格した理由

- 面接練習をしっかりとやっていた。最低5回はやった。
- 何度も面接練習をしていたので、本番では緊張せず、自然に話げできた。
- 面接のとき、元気にしっかり答えられた。大きな声を出せた。
- きびきびした姿勢を何度も練習していたおかげで、本番では自信を持ってゆっくりできた。
- 「答えるときに言い間違っても大丈夫！」と学校で元気づけられたので、本番では落ち着いてできた。
- 「面接は4秒で決まる」と信じて、最初に思いきり元気にあいさつすること。
- 無遅刻・無欠席と話したら、面接官に感心された。
- 筆記試験はできなかったけど、面接はクラブ活動のネタで押した。
- 集団面接の練習が役に立った。
- 不合格でもあきらめないで、身だしなみをきちんとして臨んだら、3回目で合格した。
- 不合格は単なる相性の問題と自分に言い聞かせ、めげずに最後までモチベーションを高くして、頑張る気持ちがあればなんとかなる。
- 1回目の不合格理由を知り、対策をしっかりとしたので、2回目で合格できた。
- 前年度に受験した先輩の報告書をよく読んでいたので、筆記試験も面接もできた。
- 数学は完璧に勉強したので、筆記試験は問題なくできた。
- 適性検査は、量をこなしておけばだいじょうぶ。



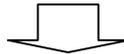
不合格だった理由

- 気乗りのしない企業にふんざりがつかないまま受験したのがまずかった。
- 身だしなみが悪かった。
- リラックスしていいよといわれてリラックスしすぎた。
- 地を出してしまった。試験官がいくら勧めても崩しすぎはダメ。
- 面接の途中で姿勢が持たなくなった。自分流のツッパリは持たないとわかった。
- 他校の生徒に圧倒されて自分が出せなかった。自分に負けた。
- 面接のとき、緊張して大きな声を出せなかった。
- 社長の名前を聞かれて、わからなかった。
- 過去の問題をしっかりと見ていなかった。
- 計算問題（割算など）が全然できなかった。
- 遅刻した。時間ぎりぎりだった。下見をしていなかった。
- 受験までに一度も会社に行かなかったため、試験の当日に道に迷った。走ってなんとか間に合ったが、すでに他の受験者はみんな座っていて、会社の人にチェックされた。
- 面接官が電車で前に座っていた人だった。
- 学校で口うるさく言われていた理由が、不合格になってはじめてわかった。



これからあなたにできることは何？

1. 同級生や先輩の体験談を読んで、自分の不合格理由はどんなことだと思いましたか？



2. 就職試験に合格するためには、まだいろいろなチャレンジ方法があります。あなたがこれからできる方法、やろうと思う方法について、チェック欄に を入れてください。

チェック欄	合格を決めるためにまだまだできるチャレンジ方法
<input type="checkbox"/>	何度も面接練習をする
<input type="checkbox"/>	面接で明るく元気になっているか、もう一度チェックする
<input type="checkbox"/>	不合格理由をもう一度見直す
<input type="checkbox"/>	欠席理由をきちんとと言う練習をする
<input type="checkbox"/>	求人票を見て、希望する会社の応募前職場見学に申し込む
<input type="checkbox"/>	希望する条件の優先順位を変えてみる（価値観の整理）
<input type="checkbox"/>	今まで知らなかった職種について調べてみる
<input type="checkbox"/>	今までと違う職種の求人票を探してみる
<input type="checkbox"/>	筆記試験対策の準備をする
<input type="checkbox"/>	絶対にあきらめない
<input type="checkbox"/>	「合同求人説明会」などに参加して積極的に動く
<input type="checkbox"/>	このチャレンジ方法について、先生に相談する



3. 同級生や先輩の体験談と上のチャレンジ方法を読んで、今からあなたが取りかかろうと思うことはどんなことですか？

あきらめずに、
がんばろう！



失敗から学ぶことが
大切なんだよ。



社会人になるために

⑭ お仕事すごろく — あなたを守る労働法規 —

～ 「働く若者のハンドブック」を参考に考えてみよう ～

仕事中にケガをしてしまった！
治療費って自分で払わないといけないの？

4
p19~20

労働条件や職場の環境や問題などを、使用者*と交渉して改善することってできるの？

*使用者とは、雇い主のこと

5
p38~41

妊娠したけど、出産のために仕事を休めるの？

6
P21~24

1日の労働時間は休憩時間を除き、原則8時間以内ってホント？

7
p11

給料から毎月引かれる税金とか社会保険とかって、やめられないの？

8
p16~19

風邪をひいて休んだ日の給料ってもらえるの？

3
p14

GOAL

正社員

「会社を辞めたい」と1週間前に会社に言ったらOK？

9
p27

166

会社にいるパートさんの時給は安いけど、最低賃金って決まってるの？

2
P10

フリーター生活も楽しかないな...

正社員には、野球選手の契約書みたいなものはないの？

1
P5~8

求職活動中、ハローワーク以外で相談する所はある？

12
p41~56

アルバイト*では、正社員にある「雇用保険」「健康保険」「厚生年金」はないの？

*アルバイトは、「パートタイム労働者」となります

11
p33

会社を辞めて仕事を探しているけど、お金が心配。どうする？

10
p30~31

START

正社員

まじめに働く労働者を守る法律だね。

つまり、「権利」と「義務」ってことね。

「★★ お仕事すごろく ★★」のこたえと解説

<1～12のこたえと解説のポイント>

- 1** **ある** あなたと雇い主が「働くこと」や「賃金を支払うことなどの労働条件」に同意すれば労働契約が成立します。労働契約は、書面で締結することが望ましいですが、口頭でも成立します。ただし、雇い主は、賃金に関する事項など、重要な事項は、書面で明示しなければなりません。しっかりと確認しましょう。(p5～p8)
- 2** **決まっている** 大阪府における地域別最低賃金は、**時給779円**(平成22年10月15日以降)です。(p10)
- 3** **もらえる** ただし、あなたが6か月継続して働き、働く日と決まっている日数を8割以上出勤した場合、使用者はまず、**10日間の有給休暇**を与えなければなりません。パート・アルバイトにも有給休暇の権利があります。(p14)
- 4** **原則、払わなくてよい** 業務上(通勤途中も含む)の病気やケガは、勤めている事業場を管轄する労働基準監督署に申請して労災の認定を受けると、労災保険の給付が受けられます。労災保険の指定病院であれば、治療費は原則無料です。指定以外の病院であれば、立替分が後に支払われます。(p19～20)
- 5** **できる** 労働組合を作り、労働条件等について雇い主と交渉することは憲法で保障された権利です。一人でも加入できる労働組合もあります。相談できる機関もあります。(p38～41)
- 6** **休める** 産前6週間産後8週間の産休がとれます。(p21) また、育児や介護についても、育児休業制度や介護休業制度を活用し、雇用の関係を継続したまま休むことができます。(p22～24)
- 7** **ホント** 労働基準法では、原則として一日の労働時間を休憩時間を除き**8時間以内**、1週間の労働時間を**40時間以内**と定めています。(p11)
- 8** **やめられない** 社会保険への加入や納税など、社会はお互いに支えあってさまざまな制度が成り立っています。社会人として権利だけでなく、義務もあることを覚えておきましょう。(p16～19)
- 9** **いいえ** 労働契約期間がない場合で自分から会社を辞めるときは、**2週間以上前**に会社に告知する必要があります。労働契約期間がある場合は、やむを得ない事由がない限り、契約期間中は退職できません。(p27、28)
- 10** **失業給付の手続きをする** 会社をやめたら、事業主から「離職票」の交付を受け、居住地管轄のハローワークに手続きに行きましょう。受給資格を満たせば、失業給付が受けられます。(P30、31)
- 11** **ある場合もある** アルバイトでも1週間の労働時間、雇用期間などの条件により、雇用保険、健康保険、厚生年金の被保険者になります。(p33)
- 12** **ある** 職業カウンセリングセンター・JOBカフェ・大阪ヤングワークプラザ・大阪キャリアアップハローワークなど。
(p41～56)



⑮ 労働法 Q&A I

仕事につくと、楽しいこともいっぱい。でも「どうしたらいいかなあ？」と考えてしまうこともあるかもしれません。高校生活の中では考えたことのないこともたくさん出てきます。そんなとき、あなたを守ってくれる強い味方が労働法です。労働法とは労働基準法や最低賃金法などの労働の問題に関連する法律のことです。今日は大切な労働法の中から、労働条件・解雇・職場環境・派遣労働に焦点をあてた6つの問題にチャレンジしてみましょう。



<労働条件>

Q1 働きはじめたら、じっさいもらった給料が「労働契約」で定められていた給料と違っていった。差額は請求できるのかなあ？

こたえ _____

なぜだと思いますか？ _____

Q2 「休日」になっている日に出勤したのに通常の給料しかもらえなかったよ。割増賃金を請求できる？

こたえ _____

なぜだと思いますか？ _____

<解雇>

Q3 突然、会社から、理由もなく来週から来なくていいといわれたよ。これってあり？

こたえ _____

なぜだと思いますか？ _____

Q4 試用期間中に、使用者から「君はこの仕事向いてないような気がするなあ」と言われて本採用を拒否された。こんなことあり？相談できるのかなあ？

こたえ _____

なぜだと思いますか？ _____



<労働環境>

Q5 新入社員としてデビューして4ヶ月。やる気はあるねんけど、仕事がなかなかおぼえられへん。上司は、僕に仕事はぜんぜん教えてくれへんのに、仕事がおそい！といつもおこってくる。職場のみんなも、上司ににらまれるのが怖いから味方になってくれへんからいつもひとりぼっち。悲しすぎる……。僕が悪いのかなあ？相談できるのかなあ？

こたえ _____

なぜだと思いますか？ _____



<派遣労働>

Q6 友人が派遣で働いているんだけど、派遣ってどんな働き方？

こたえ _____

なぜだと思いますか？ _____

A1 できる

使用者（雇用主）は、労働者と結んだ「労働契約」に記述されている賃金や労働条件を守らなければなりません。実際に支払われた給料が「労働契約」に記述されている給料と異なる場合、労働者はその差額を請求することができます。使用者がこれに従わない場合は、労働基準監督署にその指導を求めすることができます。また、「労働契約」の締結に際し、明示された労働条件が事実と違う場合は、労働者は、ただちに「労働契約」を解除できます。→**労働基準法第 15 条**

A2 できる

使用者（雇用主）が労働者を法定休日（週 1 日以上、又は 4 週 4 日以上）に労働させた場合、35% の割増賃金を支払う義務があり、労働者はこれを請求できます。→**労働基準法第 32 条から 37 条**
なお、休日の振替が行われている場合など、割増賃金が請求できない場合もあります。

A3 解雇は認められない

解雇は、客観的に合理的な理由と社会通念上の相当性がなければ「解雇権の濫用」として無効とされます。→**労働契約法第 16 条** また、使用者が労働者を解雇するときは 30 日以上前に解雇の予告をするか、又は、30 日前に満たない解雇予告であればその満たない日数分に相当する平均賃金を解雇予告手当として支払わなければなりません。

解雇理由を聞くとともに、解雇に納得できないときは、そのことを必ず会社に伝えてください。

A4 できる

試用期間中であっても使用者と労働者は「労働契約関係」にあるので、本採用の拒否は法律上「解雇」に該当します。→**労働基準法第 21 条**

試用期間中の解雇は、通常の解雇より広い範囲での解雇の自由が認められていますが、通常の解雇と同様に「客観的に合理的な理由と社会通念上の相当性」が必要とされます。

ただし、試用期間中であっても、14 日を超えて引き続き雇用されている場合は、解雇予告の手続きが必要となります。

A5 できる

上司が部下に対して、仕事上の地位を振りかざして、いやがらせを行うことを「パワーハラスメント」、略してパワハラといいます。会社は、本来、良好な職場環境の実現に配慮する義務がありますから、法律で明確に禁止されていなくても、上司の言動が違法と認めうる一定の客観性（言動の内容、程度、頻度、言動による受け手の影響など）がある場合には、会社に法的な責任を求めることができます。→**不法行為(民法第 709 条)**

A6 人材派遣会社に雇用された上で、別の会社に派遣され、派遣先会社の指揮命令を受けて働くことをいいます。→**労働者派遣法第 3 章**

労働者派遣は、雇用する者と指揮命令する者が異なるという複雑な形態になっているため、派遣労働者の保護と雇用の安定を図るため、労働者派遣法が制定されており、派遣元会社の講ずべき措置と派遣先会社の講ずべき措置が定められています。

平成 22 年度版「働く若者のハンドブック」

<http://www.pref.osaka.lg.jp/rosei/handbook/index.html>

第 7 章に労働基準監督所やハローワークなど相談機関の連絡先が掲載されています。

自分で考え込まず、気軽に相談をしてください。

労働基準法 <http://www.houko.com/00/01/S22/049.HTM>

労働条件通知書 <http://www2.mhlw.go.jp/info/download/youshiki.htm>



⑩ 労働法 Q&A II

あなたを守ってくれる強い味方が労働法です。労働法とは労働基準法や最低賃金法などの労働の問題に関連する法律のことです。今日は大切な労働法の中から、アルバイトやパートのようないろいろな働き方に焦点をあてた問題にチャレンジしてみましょう。



<有給休暇>

Q1 私は、週4日スーパーでパート従業員をしています。有給休暇はとれるのでしょうか。店長はパートやアルバイトにそんなものはないと言っていますが……。

こたえ A パート・アルバイトでもとれる B 店長の言う通りとれない

<休憩>

Q2 僕は、土日は毎日6時間アルバイトをしています。休憩時間はまったくないのですが、労働基準法で休憩時間が与えられるはずなんですが……。

こたえ A 当然45分の休憩ができる B それで合法である

<残業>

Q3 18歳の僕は、深夜までやっているファミレスでバイトしています。時給は800円で午後6時から午後11時まで働いています。友だちから午後10時以降は時給がアップすると聞いたのですが、仕事を始めて1年たった今でも800円のままです。ホントに午後10時以降は時給が上がるんですか。

こたえ A 深夜12時以降でないと上がらない B 上がる

<労災>

Q4 僕は中華料理店の厨房でアルバイトをしています。先日、調理中に鍋の油がかかり火傷をしてしまいました。4日間入院して現在も通院しています。その際、店長から「うちは労災に入っていない。治療費は出すから健康保険をつかってほしい」と言われましたが、アルバイトは労災（労働災害補償）を受けられないのですか。

こたえ A アルバイトでも受けられる B アルバイトは受けられない

<解雇>

Q5 ファミレスでバイトをして半年になります。先日うっかりお皿を落として割ってしまいお店に損害を与えてしまいました。「半年以上も働いたのにいまだにそんなミスをするなんて。君はやる気が感じられない、もう明日からこなくていい」と店長に言われました。

こたえ A 店長の言うとおりクビでもしかたない B 店長はまちがっている

<兼業>

Q6 私は正社員になって働いていますが、あまりにも給料が安いので、こっそり夜のコンビニでアルバイトを始めました。会社にバレたらやっぱり会社を辞めさせられるんですか。

こたえ A 当然、辞めさせられる B 辞めさせられない場合もある

<フリーターと正社員>

Q7 私は正社員で働いていますが、フリーターで働いている友人はいつでも辞められるし、給料だって、むしろ頑張れば僕の方が多い月もある。」とっています。実際どうなんだろう。

こたえ A ほぼ同じようなもの B かなり大きな差がでる

Q8 僕は保護者から自立し一人暮らしをしたいのですが、フリーターでは部屋が借りられない、ローンも組めないと聞きましたが、本当でしょうか。

こたえ A 部屋を借りるには条件がある B 日本は自由な国だからそんなことはない

A1 **A** **パート・アルバイトでもとれる** 労働基準法でパート・アルバイトの有給休暇は認められています。6か月以上継続して勤務し、8割の出勤率があれば勤続年数や勤務日数に応じた有給休暇を取ることができます（**労働基準法第39条**）。ただし、労働日数が週4日以下・30時間未満の場合は、労働日数に応じて権利として発生する休暇日数は少なくなります（ちなみにこの場合、勤続年数6か月までは7日間）条件によって異なりますのでよく調べましょう。

A2 **B** **それで合法である** 労働時間が8時間を超える場合は1時間の、6時間を超える場合には45分の休憩を与えなければなりません（**労働基準法第34条**）。だから6時間ちょうどなら45分の休憩はなくても合法です。同様に週に少なくとも1日は休日とすることが義務付けられています。日曜日とは限らないし、休日が1日以上でも構いません。時間外・休日（つまり残業）あるいは深夜労働（午後10時～午前5時）した場合は割増賃金を支払わなくてはなりません（**労働基準法第36・37条**）。

A3 **B** **上がる** 午後10時以降の時給は上がりますが、正確にいうと、「午後10時以降については時給に割増賃金をつけないといけない」という表現が正しいのです。**労働基準法第37条第4項**は「使用者が午後10時から午前5時まで（略）の間において、労働させた場合においては、その時間の労働については通常の労働時間の賃金の計算額の2割5分以上の率で計算した割増賃金を支払わなければならない」と定めています。ちなみに、例外はありますが、**労働基準法第61条**において、使用者は満18歳に満たない者を午後10時から午前5時までの間使用してはならないと定めています。

A4 **A** **アルバイトでも受けられる** アルバイトも正規の労働者と同様に労災保険が適用されて、労災補償が受けられます。また**労働者災害保険法の3条1項**により、使用者は労働者（アルバイトを含む）を1人でも雇って賃金を支払っている限り、労災保険の加入義務がありますので、この店長の言いは違法です。また、あなたが調理していて負った火傷であっても、使用者の無過失責任を前提としているので、不注意が原因でも適用されます。労災保険は医療費の全額が補償されます。

A5 **B** **店長はまちがっている** アルバイトでも労働契約法や労働基準法が適用されます。労働契約法第16条では、「解雇は、客観的に合理的な理由を欠き、社会通念上相当であると認められない場合は、その管理を濫用したものと見て、無効とする」とされています。たとえ合理的な解雇理由がある場合であっても、労働者を解雇する場合は、原則として少なくとも30日前に予告するか、そうでなければ解雇予告手当として30日分の平均賃金を支払わなければなりません（**労働基準法第20条**）。

A6 **B** **辞めさせられない場合もある** 会社の就業規則に「兼業」禁止の規定がなければ、会社はあなたを解雇等の処分にはできません。また、「兼業」禁止規定がある場合でも、その内容や程度等によっては、解雇処分にまでは至ることは、無効であるとされる場合もあります。多くの会社では、就業規則の中に「兼業」を禁止する項目が入っています。「兼業」を禁止できる根拠は、「兼業」によって翌日に居眠りをするなど、業務に支障をきたし会社が不利益をこうむる可能性があるからとされています。

A7 **B** **かなり大きな差が出る** 同じ高卒で正社員とフリーターの生涯賃金を比較した場合、約2億6000万円の差がつくといわれています。

A8 **A** **部屋を借りるには条件がある** 部屋を借りようと不動産屋に行き、職業欄にフリーターと書けば審査は通らないでしょう。家賃をキッチンと払ってもらえるか心配だからです。しっかりした保証人をつければいいので、保護者になってもらおう……。けれど保護者がすでに退職していれば話はややこしくなりますよ。正社員のだれかを頼んでみよう……。銀行でローンを組むための審査で「一定の条件を満たす方」に抵触しそうです。

<http://www.houko.com/00/01/S22/049.HTM>

⑰ 社会人になるための十カ条

高校を巣立っていかようとしている皆さん。
皆さんはどんな社会人になりたいですか？
社会人になってやりたい事がたくさんあると思います。
でも、色々不安も大きいことでしょう。
今のうちに不安を取り除いて、やる気満々でスタートしましょう。
そして残りの学校生活もしっかりと送りましょう！



第1条. 入社までに準備しておくべし

入社日の前日にあわてないように、前もってしっかりチェックしましょう。
187ページの「入社準備チェック表」を活用してください。

- * 3月半ばくらいから研修のある会社もあります。スケジュールを空けておきましょう。
- * 入社式の服装は、会社から何も言われていなければ、普通は黒、紺色、グレーなどの**スーツ**を着用します。
スーツを着る場合には、靴もスニーカーでは合いませんね。**革靴**になります。
白系統のワイシャツ、ブラウス、またネクタイなども必要です。
用意しておきましょう。
- * 入社式の時には、**入社試験の時と同じ髪の色で行きましょう。**
メイク、ネイルはなるべく控え、する場合でも自然なメイクにしましょう。
皆さんの中には、試用期間がある人もいます。一生懸命頑張りましょう。
会社の人に、外見や態度で「面接の時と違うなー」と思われないようにしましょうね。
- * **メモ帳、筆記用具**も持っていきましょう。
覚えられないと思ったら、必ずメモをとりましょう。



- * お給料を貰えるのは、毎月のお給料日です。
4月分のお給料（初任給）は、5月に入ってからしかもらえない会社もあります。
お給料日までの生活費を準備しておきましょう。
例えば、交通費（通勤定額代）：お給料日に同時にもらうことが多いのでそれまでの分を
立て替えられるようにしておきましょう。
昼食代（お弁当を持っていかない場合）など

第2条. 挨拶は元気よくすべし

会社に始めて入社した時、何と言いますか？ 大きな声で、元気よく挨拶しましょう。

「おはようございます。

今日からお世話になる〇〇〇〇です。

よろしくお願いいたします。」



第3条. お辞儀は心をこめてすべし

お辞儀には種類があります。

- ① 会釈 軽いお辞儀。上体を15度くらい傾けます。
(人の前を通る時・すれ違う時・お茶を出す時など)
- ② 敬礼 一般的なお辞儀。上体を30度くらい傾けます。
(入社時・退社時・お客様の送迎・応接室への出入りの時など)
- ③ 最敬礼 もっとも丁寧なお辞儀。上体を45度くらい傾けます。
(上司やお客様に感謝の気持ちを伝える時やお詫びする時など)



最敬礼

社会人として覚えておきましょう。

第4条. 自己紹介を工夫すべし

社会にでたら、色々な場面で自己紹介しなくてはなりません。
話すことを考えておくと、ドキドキしませんよ！

- 例
- 氏名
 - 出身校
 - 高校時のクラブ活動
 - 好きな事(趣味など)
 - ニックネーム
 - 今後の抱負 など



これは一例です。
面白くて印象に残ることを話すのもいいですね。
元気よく大きな声で言って、
早く名前を覚えてもらい
ましょう！

例えば、「〇〇〇〇です。

□□□□高校出身です。

趣味はギターを弾くことで、好きな曲を弾きながら歌っています。

高校時代はサッカー部で走りまわっていたので、体力には自信があります。

これからはサッカーに注いでいた情熱を仕事に傾けて頑張りたいと思っています。

よろしくお願いいたします。」

自己紹介をしよう！！

初対面の人達に自分を覚えてもらうために、「あなたらしさ」を前面に出して、どんなことを話したらいいか考えてみましょう。

こんなことが大好き！

こんなこと、できます！

自分を何かにたとえると？

その理由は？

初任給はこんなことに使います！

こんな人になりたいな！

第5条. 敬語は正しく使うべし

ワーク2

職場では、自分よりも年上の方がほとんどです。
社会人として失礼のない敬語をしっかりと使いましょう。
左の場面の時には何と言ったらいいでしょうか？ 右と左を線でつないでみましょう。

Aあなたは用事で外出しなければなりません。上司や周りの人に何と言って出かけますか？

Bあなたは外出先から会社に帰ってきました。周りの人に何と言いますか？

Cあなたの職場の人が外出します。あなたは何と言いますか？

D外出した人が帰ってきました。帰社した人に何と言いますか？

Eあなたは、用事があって、いつも仕事をしている部屋とは違う部屋に入ります。なんと言いますか？

Fあなたはいつも仕事をしている部屋とは違う部屋から退出します。何と言いますか？

Gあなたは仕事の指示を受けました。OKの時、何と言いますか？

Hあなたから用事をお願いするときは何と言いますか？

Iあなたは先輩や上司から注意されてしまいました。何と言いますか？

J他の人から尋ねられたけれど、あなたには、わかりませんでした。何と言いますか？

K来客から名刺をいただきました。何と言いますか？

Lお礼を言うときは何と言いますか？

Mあなたは、まだ仕事をしていますが、先に退社する人がいます。何と言いますか？

Nあなたは退社しますが、まだ仕事をしている人がいます。何と言いますか？

①お帰りなさい。
お疲れ様でした。(目上の人には『ご苦労さまでした』とは言いません)

②失礼いたします(失礼いたしました)。

③～(場所)へ行ってまいります。

④申し訳ありません。以後気をつけます。

④ただいま帰りました(戻りました)。

⑥お先に失礼します。

⑦行ってらっしゃい。

⑧申し訳ありませんが、わかりません。(申し訳ありませんが、わかりかねます)

⑨失礼いたします。

⑩承知しました。
かしこまりました。

⑪お手数ですが、お願いいたします。

⑫お疲れ様でした。

⑬ありがとうございます。
恐れ入ります。

⑭ちょうどいいいたします。

第6条. コミュニケーションをとるべし

その1. ホウ・レン・ソウ



社会人として大切なことは何？ それはコミュニケーション！！

コミュニケーションとは、**他者とのメッセージのやりとり**です。

あなたをよりよく理解してもらうためにも、あなたの**相手を大切に思う気持ち**を**態度**で表現して相手に伝え、よりよいコミュニケーションを心がけましょう。

「ホウ・レン・ソウ」って知ってる？

コミュニケーションの中でも、会社では、特に「報告・連絡・相談」が大切です。それぞれの頭文字をとって、「ホウ・レン・ソウ」と言います。「ホウ・レン・ソウ」はどのような場面で必要でしょうか？

「報告」

会社では、頼まれた仕事やお客さまに関することなどを、一区切りごとに上司に報告することが大切です。上司はその報告を受けて、次はどうしたらいいか考えます。

<例>

今日の訪問先のお客様、ちょっと気になることがあったな・・・。
すぐ上司に**報告**しよう。



「連絡」

仕事はたくさんの人と関係しながら進みます。自分が担当している仕事で、他に関係ある部署の人にも知らせておいた方がよいことは、早めに**連絡**しましょう。

<例>

明日の配達時間は1時間早くなるな。
車を点検する人にも**連絡**しておこう。

「相談」

仕事をしていて判断に迷うことはたくさんあります。
そんな時は一人で決めずに上司や先輩に必ず**相談**しましょう。

<例>

いつもより製品の色が悪いな。
このままでいいのかな・・・。
上司に**相談**してみよう。

挑戦してみよう! ♡ 社会人としてのコミュニケーション ♡

ワーク3

社会に出たら、いろいろな年齢層や立場の違う人たちとかかわる機会が多く出てきます。そんな時に周りの人たちとよい関係を作るためにも、「社会人としてのコミュニケーション」をマスターしましょう。

次の①～⑥に、会社でよくある場面が書かれています。この中に適切ではない対応をしているものが3つあります。適切ではない部分に線を引き、下の「こたえ」の欄に、その番号と「社会人のあなた」ならどう対応するかを、書いてみましょう。(ヒント:「ホウ・レン・ソウ」に注目しよう!)



こんなこと、ついついやりそう!

1

今日の売上げ、昨日より下がっちゃった。人気の商品が品切れしたせいかな……。店長に報告しておこう。

報告は「すばやく」がモットーだからな。

2

今朝、上司に「まとめてくれ」って頼まれた資料、やっとできた！今日は早く帰りたいから、明日の朝、報告しよう。

早く帰らなきゃ！

3

「引きつぎノート」の書き方が変わったけど、みんなに言わなくてもだいじょうぶだよな。見ればわかるし。

これぐらいわかるよね。

4

今日のお客さまから注意されたこと、みんなにも連絡しておこう。そうすれば、他の人が注意されることもないし。

他の人のためにも連絡は大切だよな。

5

今日は終業時間の5時に帰ってもいいかな。でも、このところ忙しいし、心配だ……。先輩に相談してみよう。

迷ったら相談だ！

6

先週から仕事の方法が変わって、やり方がよくわからないけど、これでいいのかなあ……。いちいち聞いてたら遅れちゃうよね。このままやっておこう。

遅れるよりいいよね。

こたえ

さあ、「社会人のあなた」ならどう対応しますか？
(適切ではない対応をしている番号と、社会人としてどう対応するか書いてみましょう。)

番	
番	
番	

その2. 遅刻しそうになったらどうする？

必ず始業時間までに会社に電話しましょう。
なぜ遅れているのか、事情を説明しましょう。(例：電車が遅れているためなど)
会社の電話番号や上司の名前などをひかえておきましょう。



遅刻しないように頑張ったけど・・・残念ながら遅刻してしまいました。
あなたならどうしますか？ 誰に何といいますか？

まず、上司（役職が上の人あるいは自分に仕事を
教えてくれている人）に事情を説明して謝りましょう。
その後、周りの人などにも同じように謝りましょう。

まず始めに挨拶しましょう！

「おはようございます。」

理由は何であれ、謝りましょう。
「電車が遅れた」などあなたが悪くなく
ても、会社の人には迷惑をかけてい
ますから、謝りの言葉を言いましょう。

遅刻して申し訳ありません。

電車が事故で遅れて、遅くなりました。」

理由をはっきり説明しましょう。
会社の人は何かあったのではな
いか、と心配しています。

練習問題

「こんなときどうする？」

社会人として、次の場面でどのように対応したらよいか、考えてみましょう。

Q. あなたは、毎日、元気いっぱい、会社に出勤しています。ある日、電車が事故のため遅れ、今日に限って携帯電話のバッテリーが切れている上公衆電話も見つからず、会社に連絡できないまま、いつもの出勤時間より30分以上遅刻してしまいました。あなたは「上司」に「何と」言いますか？『考え方』を参考にして、①～⑤のセリフで考えてみましょう。

考え方



- まずは、① **あいさつ**
- 理由は何であれ、② **謝る**
- それから、③ **理由**
- 自分のとった行動を④ **説明**
- 同じことを繰り返さないために、
今後どうするかを⑤ **宣言**

- A.
- 「 ① 」
 - 「 ② 」
 - 「 ③ 」
 - 「 ④ 」
 - 「 ⑤ 」

社会人として何と言う？



そうすると上司は



おはよう。そうか、事故だったら仕方ないね。明日から早く家を出れば、何かあっても安心だね。(君には期待しているから) たのんだよ。いやいや、何もなくてよかった。心配していたんだよ。

第7条. うまく電話対応すべし

事務の仕事ではなくても、電話を受けたりかけたりしなければならない場合があります。電話の対応を覚えておくと安心です。

(1) 受け方

自分宛の場合



- ① 電話の呼び出し音が鳴ったら、3回以内に出るようにしましょう。
呼び出し音4回以上相手を待たせたら、「**お待たせいたしました。**」と始めにつけます。

- ② 自社名・部署名・自分の名前を名乗ります。

例 「**はい、〇〇〇〇株式会社〇〇部の〇〇です。**」



- ③ 相手が名乗る会社名・氏名を聞きます。必ず**メモ**をとりながら聞きましょう。

相手が名乗らない時は、

「**失礼ですが、どちらさまでしょうか？**」と丁寧に聞きます。

相手の声が聞き取れなかったら、

「**恐れ入りますが、もう一度お願いいたします。**」と丁寧に伺います。

- ④ 相手の名前を復唱して、簡単な挨拶をします。

例 : 「**〇〇株式会社の〇〇様ですね？**
いつもお世話になっております。
いつもありがとうございます。」など

- ⑤ 用件を聞きます。

- ⑥ 内容を確認します。

用件が終わったら、

「**ご用件を復唱させていただきます。**」

と言って内容を確認します。

- ⑦ 終わりの挨拶をします。

例

「**ありがとうございました。**」

「**承知いたしました。**」

「**よろしく申し上げます。**」

「**失礼いたします。**」など

- ⑧ 受話器をおく。

電話は、かけた方が先にきるのが原則です。

相手が受話器をおくのを待ってから、電話をきりましょう。

相手に「ガチャン」という音を聞かせない心配りです。



電話連絡メモ(例)				
月	日	時	分	
_____様宛電話がありました				
会社名				
役職名				
お名前				
用件				
受信者 _____				

自分宛ではない場合

受けた電話が、自分宛ではなかったり自分では用件がわからない場合は、誰かに取り次がなければなりませんね。
そんな時は、何と言ったらいいのでしょうか？



- 名指し人（電話を取り次ぐ相手）が社内にいる場合

**「〇〇部の〇〇ですね？
ただいま代わりますので少々お待ちください。」**

- 名指し人が電話中ででられない場合

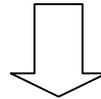
「申し訳ございません、あいにく〇〇は他の電話にでております。」

- 名指し人が不在の場合

「申し訳ございません、あいにく〇〇はただいま席をはずしております。」

「申し訳ございません、あいにく〇〇はただいま外出しております。」

その後は何と言いますか？



- ・ こちらからかける場合 **「戻りましたら、こちらからお電話をさしあげましょうか？」**

+

**「お願いします」と言われたら、
「恐れ入ります、念のためにお電話番号をお願いいたします。」**

- ・ 代わって用件を聞く場合 **「よろしかったら、代わってご用件をお伺いいたします。」**

- ・ 伝言を聞く場合 **「よろしかったら、伝言を承ります。」**

- ・ 先方から「伝言をお願いします」と言われた場合
「かしこまりました。どうぞお願いいたします。」

伝言を聞いたら、復唱しましょう

**「かしこまりました。復唱させていただきます。
「〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇」ということでよろしいでしょうか？
わたくし、△△と申します。確かに申し伝えます。」**

- 自分ではわからず詳しい人に代わってもらう場合

**「恐れ入ります。私ではわかりかねますので、担当の者に代わります。
少々お待ちください。」**

(2) かけ方

電話をかける場合は、できるだけ相手の忙しい時間は避けましょう。
たとえば、朝一番や終業間際、昼休みなどは、急ぎでなければ違う時間にしましょう。

- ① 相手がでたら、名乗ります。

「私は、□□□□株式会社□□部の□□と申します。」



- ② 話したい相手を伝えます。

「お忙しいところ恐れいりますが、〇〇部の〇〇様をお願いいたします。」

「お忙しいところ恐れいりますが、〇〇部の〇〇様はいらっしゃいますでしょうか？」

- ③ 話したい相手がでたら、

まず挨拶をし、再度名乗る。

↓ **「いつもお世話になっております。□□株式会社□□部の□□です。」**

相手の都合を聞く。

↓ **「ただいまお話ししてもよろしいでしょうか？」**

用件にはいる。

- ④ 終わりの挨拶をする

「お忙しいところありがとうございました。」

「今後ともよろしくお願いいたします。」

「失礼いたします。」

相手が不在の場合 話したい相手が不在の時は、またかけ直したり、伝言を頼んだりします。

- ① こちらからかけ直す場合

「それではあらためてこちらからご連絡させていただきます。」

- ② 伝言を頼む場合 **「お手数ですが、□□から電話があった旨、お伝えください。」**

「恐れ入りますがご伝言をお願いできますでしょうか？」

- ③ 相手から電話をもらいたいとき

「恐れ入りますが、お戻りになられましたら、お電話をいただけますでしょうか？」

②や③の場合は伝言を頼んだ人の名前を聞いておきます。

電話対応をやってみよう！

電話対応は顔が見えないため、言葉遣いや丁寧さで相手にいい印象を与えたり、不快な思いをさせたりします。電話対応にふさわしい言葉遣いを覚えて、相手に好印象を与えましょう。

“習うより慣れろ”です。 [] の中にふさわしい言い方を書いてから、2人1組になって、声に出して何度も練習してみましょう。



呼び出し音4回目で電話をとりました。
「 [] ①、
〇〇株式会社〇〇部の〇〇です。」

「私、 [] ② 株式会社 [] 部の [] と申します。
 [] ②、〇〇部の〇〇様を
お願いいたします。」



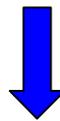
「 [] ③、〇〇はただいま外出しております。
戻りましたら、こちらからお電話をさしあげましょうか？」

「そうですか、それでは [] ④、
伝言をお願いいたします。」



「 [] ⑤。お願いいたします。」

「明日の会議ですが、部長の田村が出席
できなくなったため、副部長の中野が出席
いたします。」とお伝えいただけますでしょうか？」



「かしこまりました。復唱させていただきます。
明日の会議に部長の田村様に代わって副部長の中野様が
ご出席されるということですね？
わたくし、△△と申します。確かに [] ⑥。」

「よろしく申し上げます。」



「本日はお電話ありがとうございました。 [] ⑦。」

「 [] ⑦。」

電話対応でよく使う言葉遣いを整理しておきましょう！

普段の言い方

- わかりました → **かしこまりました**
すみません（謝る時） → **申し訳ありません（申し訳ございません）**
すみませんが（何かを頼む時） → **お手数をおかけしますが・恐れ入りますが**
人を待たせた時は → **お待たせいたしました**
都合が悪くなければ（教えてください、言ってください、やってくださいなど） → **お差支えなければ**

丁寧な言い方

相手の会社のことは「御社（おんしゃ）」または「貴社（きしゃ）」と言います。
自分の会社のことは「弊社（へいしゃ）」または「当社（とうしゃ）」と言います。

一般的に「御社」は話し言葉、「貴社」は書き言葉として使われています。

【その他の例】

基本的には「御」や「貴」をその団体の種類名の頭につけます。

銀行→御行（貴行）

信用金庫→御庫・御金庫（貴庫・貴金庫）

団体→御団体（貴団体）

財団法人→御財団（貴財団）



第8条. お客様にはきちんと対応すべし

お客様が来社されたら、お客様の目を見て、笑顔でしっかり挨拶しましょう。

- ① お客様がいらっしゃったら以下のような言葉で、こちらから声をかけます。

「いらっしゃいませ。」

「おはようございます。」

「お待ち申し上げておりました。」 など

- ② お客様の会社名・氏名をお伺いし、自社の誰を訪ねていらっしゃったかを確認する。
- ③ 訪問された人に取り次ぐ。
- ④ 応接室等でお待ちいただく場合は、ご案内する。



第9条. 訪問時のマナーを知るべし

相手の会社を訪問するとき、あなたはあなたの会社の代表です。
あなたのマナーがよくないと、仕事までうまくいかないこともあります。
失礼のないマナーで、より良い成果をあげましょう。

- ① 訪問時、遅刻はもちろん厳禁です。遅刻しそうになったら事前に電話で連絡しましょう。
早すぎるのも失礼なので、5分前位に訪問しましょう。
建物に入る前に、携帯電話はOFFかマナーモードにし、コートを着ていたら脱いで片手に持ちます。
- ② 受付がある時 **「私、〇〇株式会社の〇〇と申します。△時に□□部の□□様とお約束をいただいております。」**と言って取り次いでもらいます。
受付がない時 入り口でノックして、返事があたら **「失礼します。」**と言って入室します。上と同じように言って、約束の相手を呼んでもらいます。
インターホンの時 自分の会社名・氏名を名乗ってから、相手の部・名前を言って取り次いでもらいます。
- ③ 応接室等に通されたら
取次ぎの人に席を勧められたら、座って待ちます。
勧められなかった場合は、下座（ドアに近いところ）で立って待ちます。
- ④ 相手が入室したら
起立して **「お忙しいところお時間をいただきましてありがとうございます。」**
と言って話に入ります。初対面の時は名刺交換をします。
- ⑤ 用事が終わったら
「本日は、お忙しいところありがとうございました。失礼いたします。」
と言って、退席します。

接客時の言葉づかい

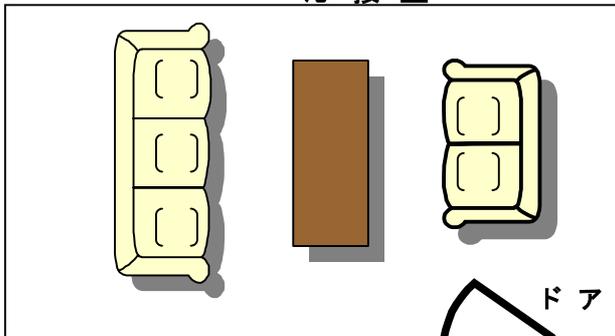
来客時には丁寧に應對することが求められます。
 来客を大切にすることを言葉でも表現しましょう。
 右と左のふさわしいものを線で繋ぎましょう。

- | | | | |
|----------|---|---|--------------------|
| お待たせするとき | ・ | ・ | ありがとうございました |
| 感謝するとき | ・ | ・ | かしこまりました |
| 歓迎するとき | ・ | ・ | いらっしゃいませ |
| 恐縮するとき | ・ | ・ | 少々お待ちください |
| おわびするとき | ・ | ・ | お待たせいたしました |
| 待たせたとき | ・ | ・ | おそれいります |
| 承諾したとき | ・ | ・ | 申し訳ございません |

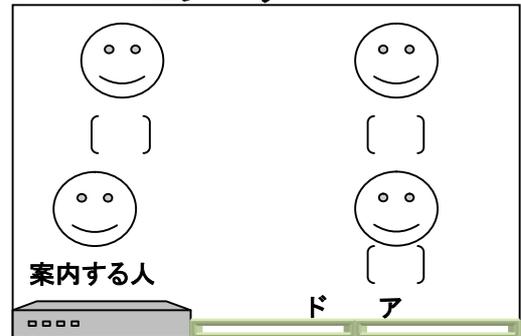
席次のマナー

エレベーターや応接室、会議室などでは、上座から下座まで席の順番が決まっています。
 お客様がいらしたら、失礼のないようにお通ししましょう。
 以下の場合の席順を考え、上座から下座まで番号を入れましょう。

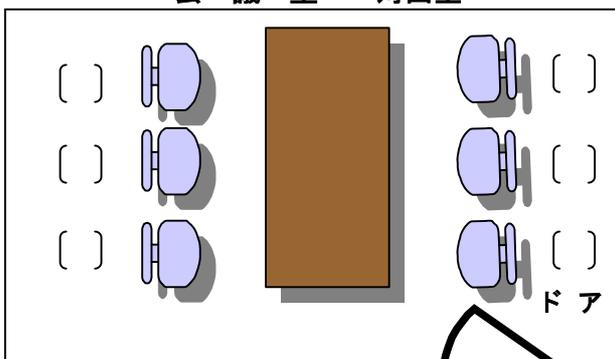
応接室



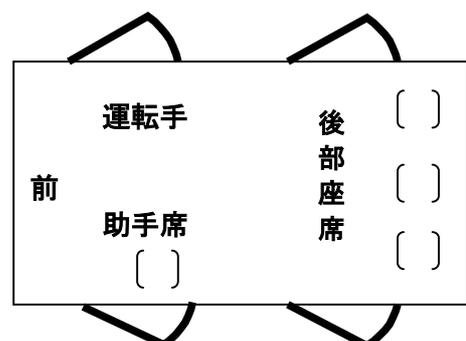
エレベーター



会議室 対面型



タクシーや社用車



第10条. 名刺交換のマナーを知るべし

初対面の相手とは、名刺交換を行います。仕事で他社を訪問する時には、必ず名刺を持っていきましょう。

① 座っていたら、必ず立ちます。

② 訪問したほうが、

「私、〇〇株式会社の〇〇と申します。よろしくお願いいたします。」

と言いながら、自分の名刺を相手に向けて両手で渡します。

その時、相手の名刺より上に出さないように気をつけましょう。

相手が複数のときは、役職の上の人から、自分が上司と一緒にいるときは、上司が渡してから自分も渡します。

③ 相手の名刺を**「頂戴いたします。」**と言って、胸の位置で両手でいただきます。

同時に交換する場合は、右手で自分の名刺を差し出し、左手で相手の名刺を受け、すぐに右手を添えます。

読み方がわからない場合は、**「何とお読みしたらよろしいのでしょうか？」**と尋ねます。

④ 名刺をテーブルの上に相手が座っている順番に並べ、話に入ります。

⑤ 退席するときに名刺入れに入れ、忘れないように持って帰ります。



入社準備 チェック表

	3月半ばからのスケジュールを空けてありますか？
	入社式の準備はできていますか？ 黒、紺色、グレーなどのスーツ、白系統のワイシャツ・ブラウス、ネクタイ、革靴
	入社式時の髪の色、メイク、ネイルはどのようにしたらよいかわかりましたか？
	入社式の持ち物はわかりましたか？ 会社から持ってくるように指示があったもの メモ帳、筆記用具、お財布、ハンカチ、ティッシュなど
	初任給をもらうまでの生活費・交通費は準備してありますか？
	挨拶はできますか？
	遅刻しそうになったらどうしたらよいか、わかりましたか？
	遅刻したらどうするか、わかりましたか？
	会社の電話番号、部署名、上司の名前などを記録してありますか？
	自己紹介はできますか？
	よく使う敬語は覚えましたか？
	ハウ・レン・ソウはわかりましたか？
	電話対応はどうしたらよいかわかりましたか？
	来客時、訪問時の対応はわかりましたか？
	名刺交換のやり方はわかりましたか？
	心配なことを先生に相談しましたか？



第2部

解答

- ④面接大好き・違反質問への対応
- ⑤ときどき面接体験
- ⑧志望動機なんてコワくない
- ⑨履歴書であなたを伝えよう
- ⑩社会人になるための十か条（ワーク2・3・4・5・6）

④ 面接大好き

Ⅸ. 違反質問への対応 (p.147)

- (×) あなたの本籍地はどこですか？
- (×) あなたは、生まれてからずっと現住所に住んでいるのですか？
- (×) 最寄駅はどこですか？家は駅のどちらの方面ですか？
- () 社会人と高校生の違いは何だと思いますか？
- (×) 家までの地図を書いてもらえますか？
- (×) 家族構成を教えてください。
- (×) 兄弟はいますか？
- () あなたの長所を話してください
- (×) あなたの家庭はどんな雰囲気ですか？
- (×) 家族でよく会話をしますか？
- (×) お父さんはどのような仕事をしているの？
- (×) お母さんは働いていますか？
- (×) あなたの家の収入はどれくらいですか？
- (×) あなたが住んでいる家は持ち家ですか？借家ですか？
- () 一分間で自己PRをしてください
- (×) あなたが住んでいる家の付近の目印になるのは何ですか？
- (×) お兄さん（お姉さん）はお勤めですか？
- (×) あなたの家は何新聞を読んでいますか？
- (×) 尊敬する人物を教えてください。
- (×) 政治や政党に関心はありますか？
- (×) 20歳になったらどの政党に投票したいと思いますか？
- (×) メールアドレスをこの用紙に書いてください。
- (×) 愛読書は何ですか？
- () アルバイトはしていますか？
- (×) どうしてアルバイトをする必要がありますか？
- (×) 今つきあっている人はいますか？
- (×) 結婚や子供が生まれた後も働き続けようと思っていますか？（女性のみ・男性のみに対して）
- () 高校生活の中で一番印象に残っていることはなんですか？
- (×) 何年くらい働きたいですか？（女性のみ・男性のみに対して）
- (×) 朝、出勤したとき、お茶を出したり、机の上を拭いたりする仕事を女性のあなたにお願いしたいのですが、よろしいですか？

⑤ ときどき面接体験 (p.149)

【問題1】 面接の流れ

- ① 失礼いたします
- ② 大阪府立〇〇高等学校からまいりました△△△△です
- ③ 本日はよろしく願いいたします
- ④ 失礼いたします
- ⑤ 本日はありがとうございました
- ⑥ 失礼いたします

【問題2】 質疑応答

- A. 御社のお店によくまいりますが、いつも店員の方が挨拶してくださったり、商品の場所がわからなくて困っていると声をかけてくださるなど、とても親切にしていただいています。それで以前から御社で働きたいと思っていました。
- B. インターンシップです。工場でいろいろな経験をさせていただいたり、お昼休みには社員の方々と昼食をいただきました。社長もお越しになって、みなさんから仕事の話がたくさんお聞きしました。そのおかげで、社会に出てからのことや、働くことの大変さがわかりました。
- C. お客様が重い荷物をお持ちになっていたら、自分からすすんでお持ちしたり、お客様が商品をご覧になった後散らかっていたら、先輩に言われる前に直したり、自分から動ける社員になりたいです。

⑧ 志望動機なんてコワくない (p.154)

Try-1

- ② やる気があること・その会社で働く気があること
- ① 自分はこういう人物であるということ

Try-2

- A君・C君・Dさん 「会社のよいところ」
Bさん・E君・Fさん 「自分の夢・希望・経験」「職種・仕事内容への興味」

⑨ 履歴書であなたを伝えよう (p.157)

【履歴書を書く五カ条】

1. 誤字・脱字なく書く。また、(まっすぐに書くため) 鉛筆で線を引いてから書く。
(書き終わったら、鉛筆で書いた線は消す。)
2. できる限り、空白の欄を残さないように記入する。
3. 写真は、身だしなみ(髪の毛、服装など)をきちんと整えて、写真屋さんや学校で撮影してもらう。
4. ハンコはまっすぐに押す。
5. 志望動機は、(内容・量ともに)しっかりと書く。

⑩ 社会人になるための十カ条

ワーク2 【第5条】(p.175)

A-③、 B-⑤、 C-⑦、 D-①、 E-⑨、 F-②、 G-⑩、 H-⑪、
I-④、 J-⑧、 K-⑭、 L-⑬、 M-⑫、 N-⑥

ワーク3 【第6条・その1】(p.177)

『2番』 「今日は早く帰りたいから、明日の朝、報告しよう。」は×。
『頼まれた仕事が終わったら、すぐ上司に報告する。』

『3番』 「みんなに言わなくてもだいじょうぶだよ。見ればわかるし。」は×。
『書き方が変わったことを知らない人もいないかもしれないので、気づいたことは自分が率先してみんなに連絡する。
連絡するべきかわからない場合は、上司や先輩に相談する。』

『6番』 「いちいち聞いてたら遅れちゃうよね。このままやっておこう。」は×。
『仕事でわからないことがあれば、すぐ上司や先輩に相談(質問・確認)する。』

ワーク4 【第6条・その2】(p.178)

- ① おはようございます。
- ② 遅刻して申し訳ありません。
- ③ 電車が事故で遅れて、おそくなりました。
- ④ 連絡しようとしたのですが、今日に限って携帯電話のバッテリーが切れていて、公衆電話も見つからなかったので、連絡できませんでした。
- ⑤ 明日からは、30分早く家を出て、遅刻しないよう気をつけます！！

ワーク5 【第7条】 (p.182)

- ① お待たせいたしました
- ② 恐れ入りますが
- ③ 申し訳ございません、あいにく
- ④ 恐れ入りますが
- ⑤ かしこまりました
- ⑥ 申し伝えます
- ⑦ 失礼いたします

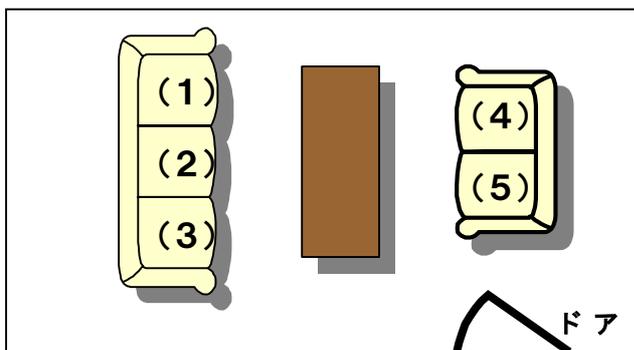
ワーク6 【第9条】 (p.185)

【接客時の言葉づかい】

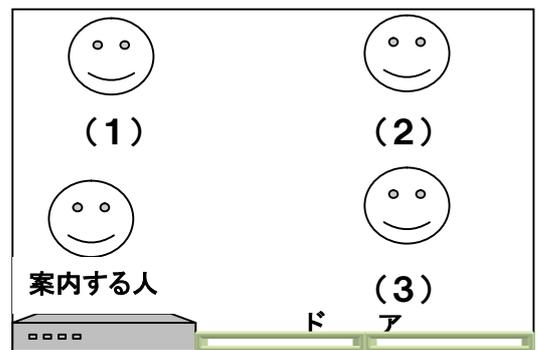
お待たせするとき	✗	ありがとうございました
感謝するとき		かしこまりました
歓迎するとき		いらっしゃいませ
恐縮するとき		少々お待ちください
おわびするとき		お待たせいたしました
待たせたとき		おそれいいます
承諾したとき		申し訳ございません

【席次のマナー】

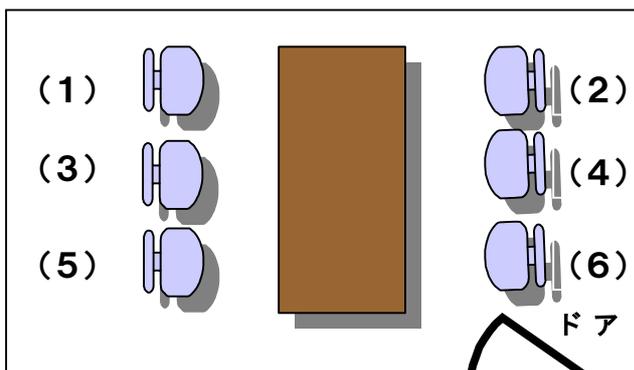
応接室



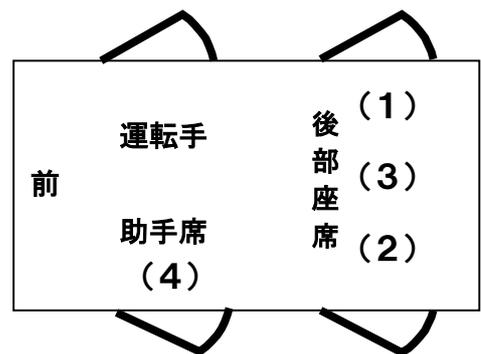
エレベーター



会議室 対面型



タクシーや社用車



リンク先一覧

第1部 ≪キャリア教育ワーク集≫

1. 自分を理解するチカラ

厚生労働省編 一般職業適性検査 (GATB) <p.5>

職業レディネステスト [第3版] (VRT) <p.5>

<http://www.jil.go.jp>

「職業情報・就職支援ツール一覧」

Prep-Y、CaPT-Y <p.5>

<http://www.pref.osaka.lg.jp/sogorodo/counseling/kensa.html>

2. 職業とつなぐチカラ

大阪キャリア教育支援ステーション <p.124~125>

「大阪のキャリア教育を社会総がかりで支援しよう!」ということで、2005年に大阪府教育委員会、大阪市教育委員会、大阪商工会議所などが中心となって設立されたキャリア教育を支援する組織。

大阪の小中高校で行われているキャリア教育に対し、現場のニーズに応え、主に産業界から以下の内容を提供している。

1. 社会人講師の紹介
2. 職場見学、職場体験・インターンシップの受入れ先紹介
3. キャリア教育に関する情報提供
4. キャリア教育啓発活動(フォーラムやセミナー)の開催

○ 活動内容については、下記のHPをご覧ください

<http://www.career-osaka.lg.jp/>

○ お問い合わせは下記事務局まで

大阪キャリア教育支援ステーション

〒540-0029 大阪市中央区本町橋 2-8 大阪商工会議所ビル2F

TEL 06-6944-5385 FAX 06-6944-5386

7. 自立するチカラ

知って役立つ労働法

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudouseisaku/index.html>

(「厚生労働省」HP→「総合的な労働政策・労使関係」コーナー)

上記ページの『知って役立つ労働法』をご参照ください。

最新情報を掲載しています。

金融教育「知るぽると」 <p.118~119>

<http://www.saveinfo.or.jp/teach/index.html>

ハローワーク in Osaka <p.51、117>

<http://www.osaka-rodo.go.jp/kyoku/hello/osaka.html>

第2部 ≪就職支援ワーク集≫

働く若者のハンドブック <p.137、166~171>

<http://www.pref.osaka.lg.jp/rosei/handbook/index.html>

あとがき

関西大学社会学部

教授 川崎 友嗣

平成 23 年 1 月 31 日に中央教育審議会から「今後の学校におけるキャリア教育・職業教育の在り方について」(答申)が出されたところであるが、社会的・職業的自立のために必要な基礎的・汎用的能力という考え方が新たに示された。これは「人間関係形成・社会形成能力」「自己理解・自己管理能力」「課題対応能力」「キャリアプランニング能力」という 4 つの能力を内容としており、これからのキャリア教育においては、勤労観・職業観に加えてこれらの力を身につけることが求められている。

高校生のための「キャリア教育&就職支援ワーク集」には、基礎的・汎用的能力と対応する「7つのチカラ」(①自分を理解するチカラ、②職業とつなぐチカラ、③考えるチカラ、④行動するチカラ、⑤コミュニケーション力、⑥チームワーク力、⑦自立するチカラ)を身につけることをめざす 49 のワーク(第 1 部)と就職を具体的に支援するための 17 のワーク(第 2 部)が収録されている。作成したのは、大阪府教育委員会のキャリア育成推進事業(平成 17~19 年度)、府立高等学校総合活性化事業(平成 19~20 年度)や府立高校就職・就学支援事業(平成 21 年度)などを通して、大阪府立高等学校に関わってきた経験豊富な 4 名のキャリアカウンセラーである。これらのワークは高校現場におけるカウンセラーの経験に基づき、実際の高校生の姿を想定しながら、検討を重ねてつくられており、進学・就職の進路先を問わず、さまざまな高等学校における多様なニーズに応えることができる点が大きな特徴となっている。

もちろん、これらのワークをそのまま活用することが可能であるが、地域や学校、生徒たちの特徴に合わせ、教員が必要に応じて少しの工夫を加えることによって、より有効に活用することができる。すべてのワークを実施しようとするのではなく、それぞれの学校や生徒にとって必要なワークをみつけだし、それに取り組むことをひとつのきっかけとして、すべての府立高等学校の生徒たちに社会的・職業的自立に必要なチカラを身につけるとともに、納得のいく就職や進学に結びつけてほしいと期待している。

16才からのシューカツ教本 作成者と協力いただいた方々

★ワーク作成者

キャリア育成推進事業、府立高等学校総合活性化事業、府立高校就職・就学支援事業などを通して、大阪府立高校のキャリア教育推進に関わるキャリアカウンセラー

石田典子 (Ishida Noriko)

梶原文子 (Kajihara Ayako)

神田正恵 (Kanda Masae)

八田みどり (Hatta Midori)

★編集 大阪府教育委員会教育振興室 高等学校課生徒指導グループ

★監修 関西大学社会学部教授 川崎友嗣

(第1部 《キャリア教育ワーク集》)

★協力 大阪商工労働部 (働く若者のハンドブックについて)

大阪府教育センター (安全で安心な学校づくり推進事業)

大阪府立学校人権教育研究会 (進路保障部会)

大阪キャリア教育支援ステーション

(企業の力を学校で活かす ~JOBJOY! OSAKA~ について)

★協力校及び協力者

大阪府立布施北高等学校 デュアルシステム専門コース
インターンシップ 事前学習・事後学習

大阪府立茨田高等学校 大森孝志

コミュニケーション力「良い聴き方を身につけよう」

大阪府立夕陽丘高等学校 釘田直久

コミュニケーション力「話してみよう・聴いてみよう」

大阪府立東住吉総合高等学校

企業の力を学校で活かす ~JOBJOY! OSAKA~

大阪府立山本高等学校

労働法 Q&A II

大阪府立布施北高等学校 藤岡功一

労働法 Q&A II

大阪府立西淀川高等学校 田伏亮介

違反質問

大阪府立松原高等学校

違反質問

大阪府立枚岡樟風高等学校 野崎優衣

イラスト

作成 普通科高校生就職促進事業共同企業体 (財団法人大阪労働協会・株式会社パソナ)

(この冊子は大阪府ふるさと雇用再生基金事業「中小企業のための普通科高校生就職促進事業」の一環として作成したものです)

Somewhere Over the Rainbow

