



## 「自分史をつくろう！ ～自分の良さ探し～」

キャリア 道徳 総合 学級活動 コミュニケーション

- (1) ねらい
- ① 自分史を作成する良さや意図活用法と作成方法を知る。
  - ② 自分のこれまでの人生の歩みを振り返ることで、自分自身を知り、思い込みや見えなかったことが見えるようになるなど視点の柔軟性を育む。
  - ③ 今の自分の良さや特性、能力、興味、関心にはどんなことがあるか分かる。
  - ④ 特性、能力、興味、関心がどんな職業に活かせるのかを探究することで、希望を持つ。
  - ⑤ キャリアパスポートの作成内容にも活用

- (2) 対象 小学4年生～中学生  
(保護者、地域の方の参加も歓迎です。)

- (3) 講師 シンクロ・ライフキャリア  
代表 日野原 寿美 氏  
公認心理師  
1級キャリアコンサルティング技能士



- (4) 形式 1～2 単位時間（土曜授業可）  
原則クラス単位で行います。  
複数クラス、学年合同の場合はご相談ください。  
1 単位時間の場合、自分史の作成の仕方ポイントを学ぶことが主になります。  
2 単位時間の場合、演習が多くなるため自分史の作成もでき効果が高まります。

- (5) 内容 体験型演習やグループでの対話をとおして気づきを深めていきます。  
※学年・クラスによって内容を変更する場合があります。
- ① 自分史の作成について説明。
  - ② 自分の人生を振り返り、自分史を作成する（体験型演習により作成をサポート）。
  - ③ 自分に起こった出来事、感情、関係者、影響を受けたこと、物などを様々な角度から表現することで自分を受容し、視点を柔軟にする。
  - ④ 今の自分の良さや特性、能力、興味、関心にはどんなことがあるか対話などで探索する。
  - ⑤ キャリア理論を活用し特性、能力、興味、関心がどんな職業に活かせるのかを探究。

※ キャリアパスポートの活用もサポート

- (6) 費用 交通費実費（要相談）

事前にプリントのコピーを必要部数お願いします。（事前打ち合わせ）

当日、授業内で写真撮影（数部）とワークシートの写真撮影、「アンケート・感想」のご記入にご協力をお願いします。

- (7) 申込み 実施日3ヶ月位前まで ⇒ホームページトップページ「申し込みフォーム」から  
講師の方には当本部から連絡を取らせていただきます。  
詳細の打ち合わせは、講師の方と学校担当者で行ってください