

# 意欲的な高校生活を送るための実践研究 ～『自己理解シート』と『職業理解シート』の活用をとおして～

教育相談班 佐藤利正(高等学校教諭)

## 研究の概要

本研究では自己理解を深めること、また進路意識を高めることが高校生活に課題を見出し、自己を高めていこうとするような意欲的な高校生活につながると考えた。具体的には高校1年生を対象とし、友人との意見交流をとおして、自己の特性、興味・関心、またキャリアアンカーという視点から自己理解を深め、さらに将来の進路について考える活動を行い、生徒が高校生活に課題をもち、有意義な高校生活の過ごし方を見いだすための支援を行った。

## 実践内容

意欲的な高校生活

高校生活の過ごし方を考える

自己理解の高まり

進路意識の高まり

友人との意見交流

自己理解シート

職業理解シート

自己の特性や  
興味・関心

キャリアアンカー

興味のある将来の仕事

☆自分の生き  
方のこだわり

実践  
1

実践  
2

### (自己の特性、興味・関心を考える)

- ・4人グループになり、自己やグループの仲間の特性、また自己の興味・関心について考えた。
- ・考えた特性をグループ内で発表し、ジョハリの窓を用いて再認識、未表出部分、再発見等の観点で分類した。
- ・話し合い活動の中で相手の特性について考える材料となった具体的な理由やエピソードを盛り込ませながら相手が自己理解を深められるように図った。

### (自己のキャリアアンカーを考える)

- ・今まで大切にしてきた、またこれから大切にしたい生き方のこだわりについて、具体例を挙げながら(例:特技や好きなことを常に高めていくような生き方がしたい)考えた。
- ・自分が大切にしたいキャリアアンカーをグループ内で発表し、お互いのキャリアアンカーのいい点を伝え合った。

### (高校生活の過ごし方について考える)

- ・自分のいいところをどのように伸ばしていけばよいか、また課題に対していかに克服していくかを考える。興味・関心については、その幅を学校生活、またプライベートでいかに広げていくかを考える。

## 自己理解の深まり

- ・意外にも面倒臭いと言われた。
- ・やっぱり人からみても真面目なんだと思った
- ・自分の気づいていない特性がたくさんあった。
- ・自分も人の役に立ちたいと思った。

## 意欲的な高校生活

- ・持ち前の明るさをさらに高めていきたい。
- ・多くの人と関わり、様々な価値観を尊重できるように毎日を過ごしていきたい。
- ・目標を決めて勉強をしていきたい。
- ・関心の幅を広げ、様々なことに挑戦していきたい。

### (将来の仕事について考える)

- ・自己の特性や興味・関心、またキャリアアンカーをもとに将来の職業について考え、自己の特性との共通点を見いだす。

### (高校生活の過ごし方について考える)

- ・自己の特性、興味・関心、キャリアアンカーを考えることをとおして深めた自己理解、また将来就きたい職業を考えることをとおして高めた進路意識を、現在の高校生活においてどのように生かしていくかを考える。

## 進路意識の高まり

- ・自分にむいている職業をもっと調べようと思った。
- ・社会に目をむけ、人のためにできることを考えていこうと思った。
- ・まだ、自分の知らない職業がたくさんあることがわかった。

### ☆成果

生徒が自己を高めていこうとするような意欲的な高校生活をおくられるための実践を、「自己理解」、「進路意識」の2つの観点をもとに行った。結果、生徒は他者との意見交流をもとに、自分の特性について再確認や発見をし、また将来の職業を踏まえた自己の課題を見だし、さらにそれらを高校生活で高め改善していこうとする姿勢を養うことができた。

### ☆今後の課題

高校生活の送り方を考える上でも、進路を考える上でも自己の特性を考えるといった自己理解を深める活動は大変重要であると考える。しかし、生徒の自己理解やそれに伴う進路意識は常に変化していくものとする。よって、このような実践は、学校の進路計画と連動させながら継続的に行っていく必要があると考える。