

神奈川県立田奈高等学校

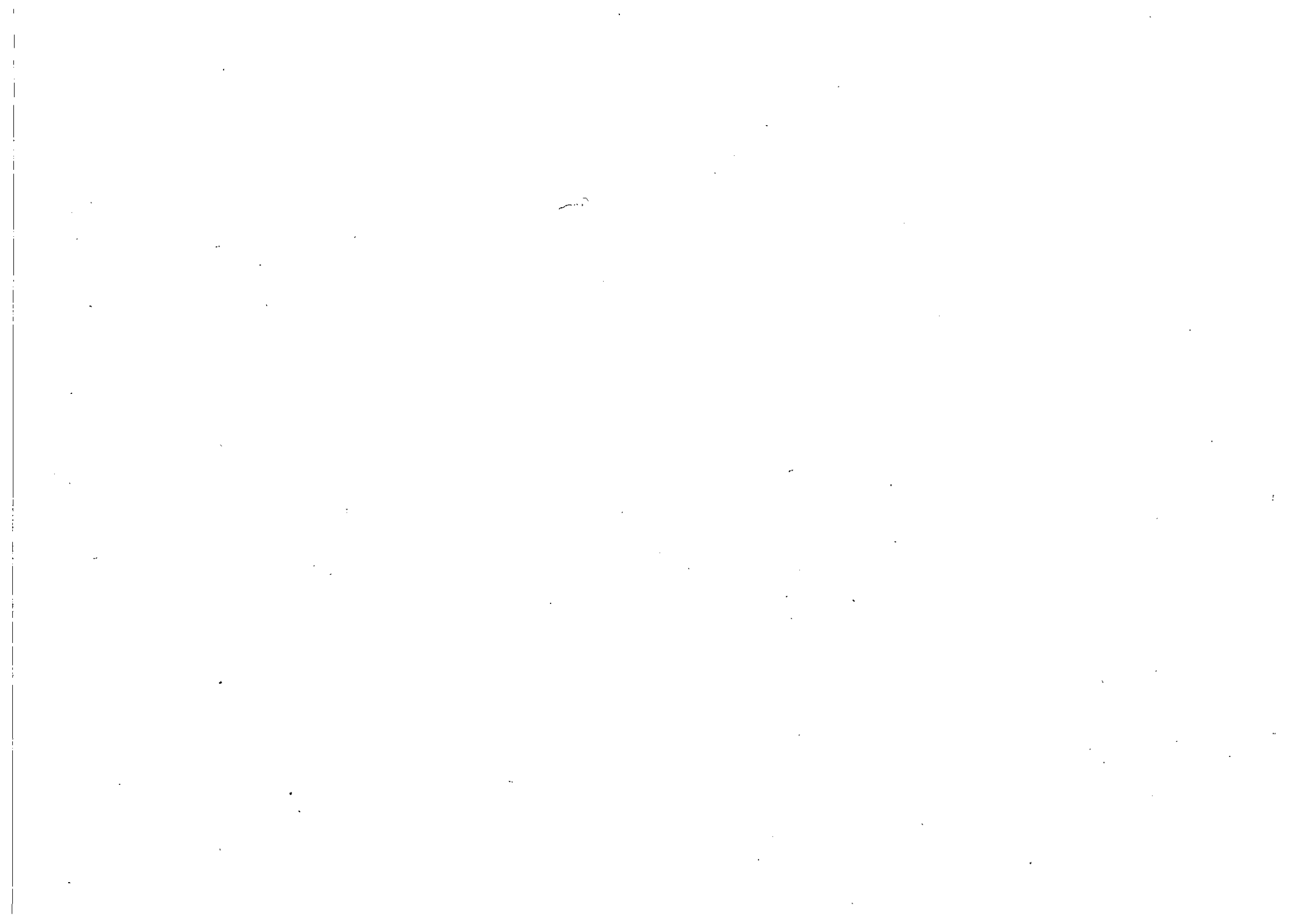
2008年度 第1学年

# 環境と自分

I. 進路研究編

1 年 組 番 氏名

---



## I. 進路研究編目次

### 授業紹介

《1》	自分自身を知る	2
《2》	職場見学体験	6
《3》	進路を考える	16
《4》	世の中の職業について	21
《5》	職業ガイダンス	30
《6》	進学について	31
《7》	進路室を探検しよう	40
《8》	働くルール	44
《9》	特別課題	53

### 授業紹介

( )月( )日( )曜実施

#### ○科目の説明

「環境と自分」は、「進路研究」と「生活研究」の2つの分野で構成されています。

「進路研究」では、仕事の世界を知り、自分自身の将来について考えていきます。具体的な内容としては、「自分自身を見つめ考える」ことからはじめ、世の中の職業について知ったり、働くことについてクラスで話し合ったり、夏休みには1日、地域の事業所に職場見学体験に行ったりします。体験的な職業ガイダンスもありますし、卒業した先輩達に来てもらって大学・短大・専門学校の話もきくこともあります。

この科目を通じて、みなさんには次のようなことを期待しています。第一に、自分自身の可能性に気づき、伸ばそうとする意欲を持つこと。みなさんは、さまざまな可能性を持っていますし、それぞれ個性があります。そうした個性や可能性に気づき、潜在的な力をのばすために何が大切かを知って欲しいということです。第二に、コミュニケーション力を伸ばすこと。どのような仕事も、周囲の人とのコミュニケーションなしには、成り立ちません。大きな仕事を分担して進めていくときには、それぞれのやっていることについてお互いにこまめに連絡することが大切ですし、どんな仕事もはじめてのときは、周りにわからないことを質問しながら進めないとうまくいきません。お客さんや取引先との連絡もあります。気持ちよく働くためには、あいさつなど基本のマナーもとても大切です。周りの人とコミュニケーションする力を、体験先での大人との交流やクラスでの話し合いの中で、ぜひ伸ばして行ってください。第三に、仕事に関わる知識をもつこと。授業の中では、さまざまな仕事やその仕事に就くための方法についても学んでいきます。また、働くときに自分の権利をどう守っていくかについても学びます。

評価は、基本的に、授業や行事への取り組み姿勢、テキストやワークシート、プリント課題への記入内容によって行います。試験はありません。その分、ふだんの取り組みが大変重要になってきます。ぜひ、有意義な時間にしてください。

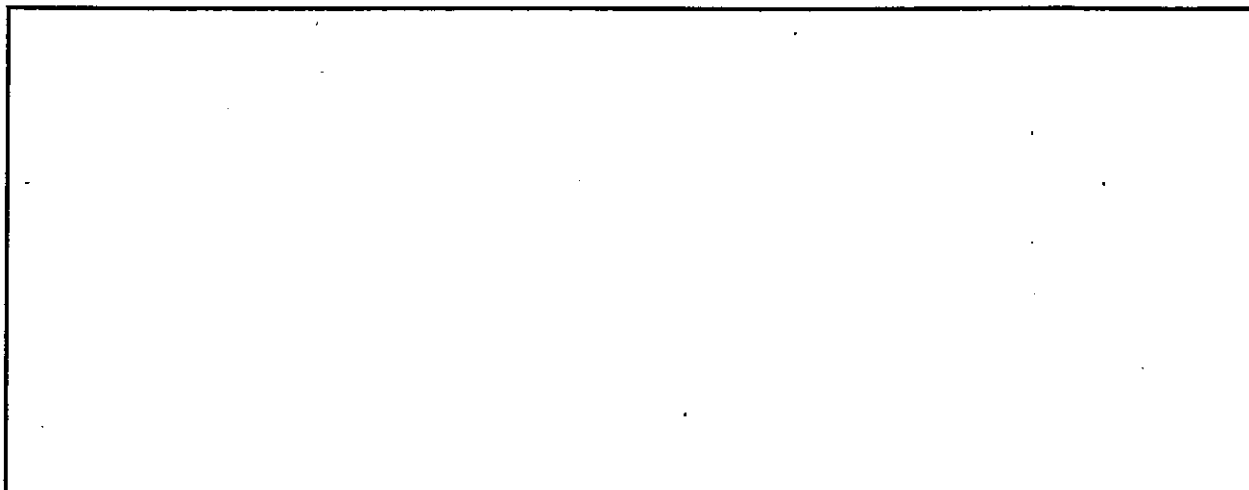
○ 授業についての諸注意 —授業担当の先生からの説明を記入しましょう—  
授業担当者 ( )

# (1)自分自身を知る

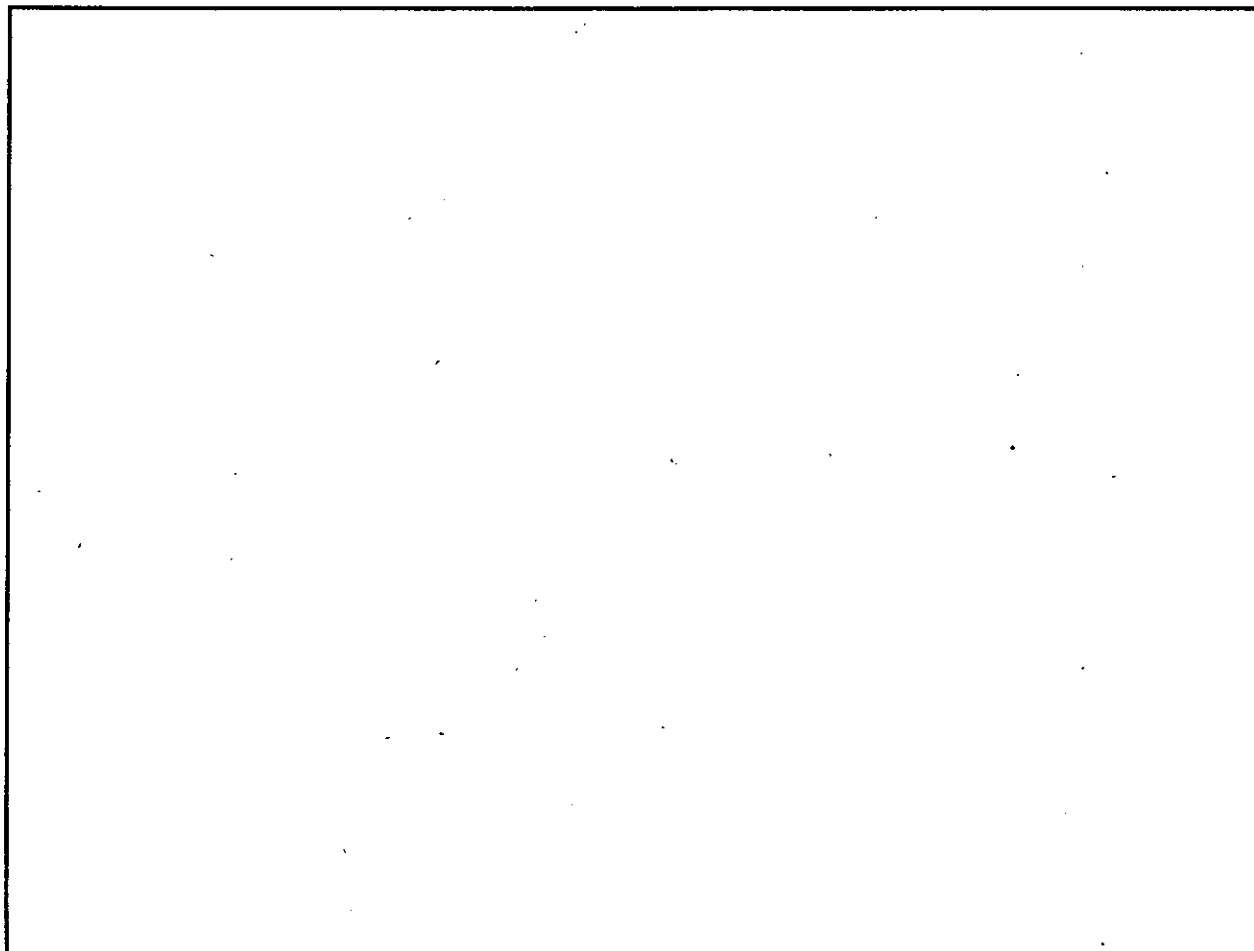
## 課題1「あなたのイメージ」

( )月( )日( )曜実施

1. カードに書かれた「あなたのイメージ」を書き写そう。



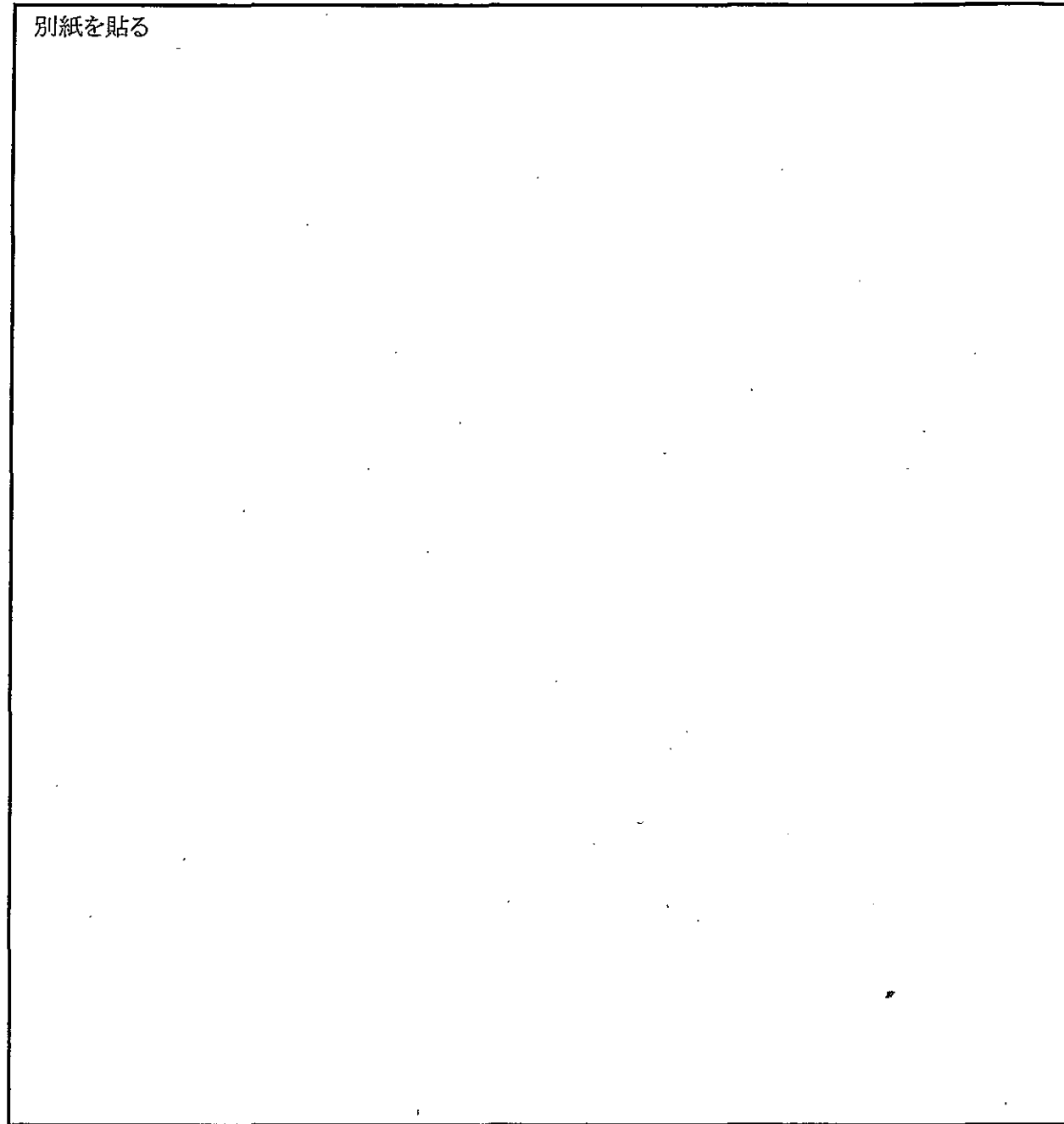
2. 仲間に書いてもらった「あなたのイメージ」を読んだ感想を下に書いてみよう。



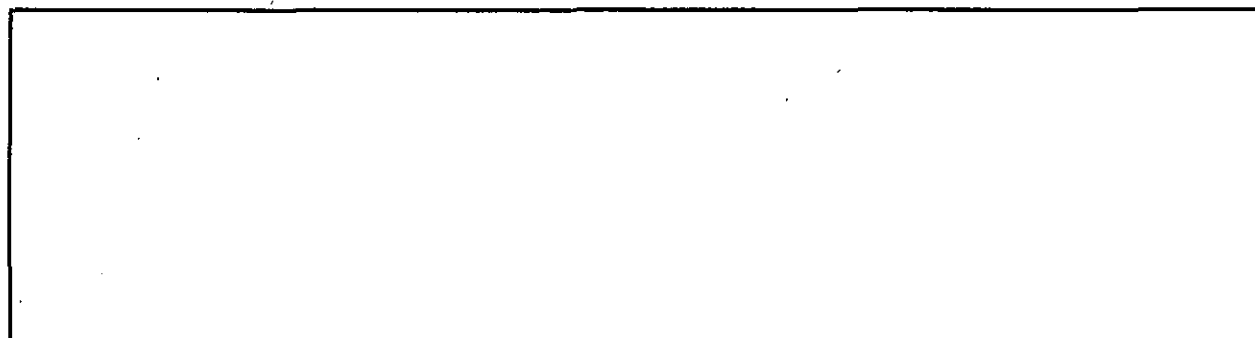
課題2 「見方を変えれば! (短所も長所に)

( )月( )日( )曜実施

別紙を貼る



感想を書いてみよう



### 課題3 エゴグラムで自分を知ろう

( )月( )日( )曜実施

**エゴグラム・チェック・リスト** 以下の質問に、はい(O)、どちらとも言えない(△)、いいえ(X)のように答えてください。ただし、できるだけOかXで答えるようにしてください。

C	1	あなたは、何事もきちっとしないと気がすまないほうですか		合計
	2	人が間違っただけをしたとき、なかなか許しませんか		
	3	自分を責任感のつよい人間だと思えますか		
	4	自分の考えをゆずらずでない、最後までおし通しますか		
	5	あなたは礼儀、作法についてやかましいしつけを受けましたか		
P	6	何ごとも、やり出したら最後までやらないと気がすみませんか		点
	7	人の長所より欠点が目につくほうですか		
	8	「ダメじゃないか」「…しなくてははいけない」という言い方をしますか		
	9	あなたは時間やお金にルーズなことが嫌いですか		
	10	あなたが親になったとき、子どもをきびしく育てるとおもいますか		

N	1	人から道を聞かれたら、親切に教えてあげますか		合計
	2	友だちや年下の子どもをほめることがよくありますか		
	3	他人の世話をするのが好きですか		
	4	人の悪いところよりも、良いところを見るようにしますか		
	5	がっかりしている人がいたら、なぐさめたり元気づけてあげますか		
P	6	友だちに何か買ってあげるのが好きですか		点
	7	助けを求められると、私にまかせなさいと引き受けますか		
	8	だれかが失敗したときは、責めないで許してあげますか		
	9	弟や妹、または年下の子どもをかわいがるほうですか		
	10	食べ物や着る物のない人がいたら、助けてあげますか		

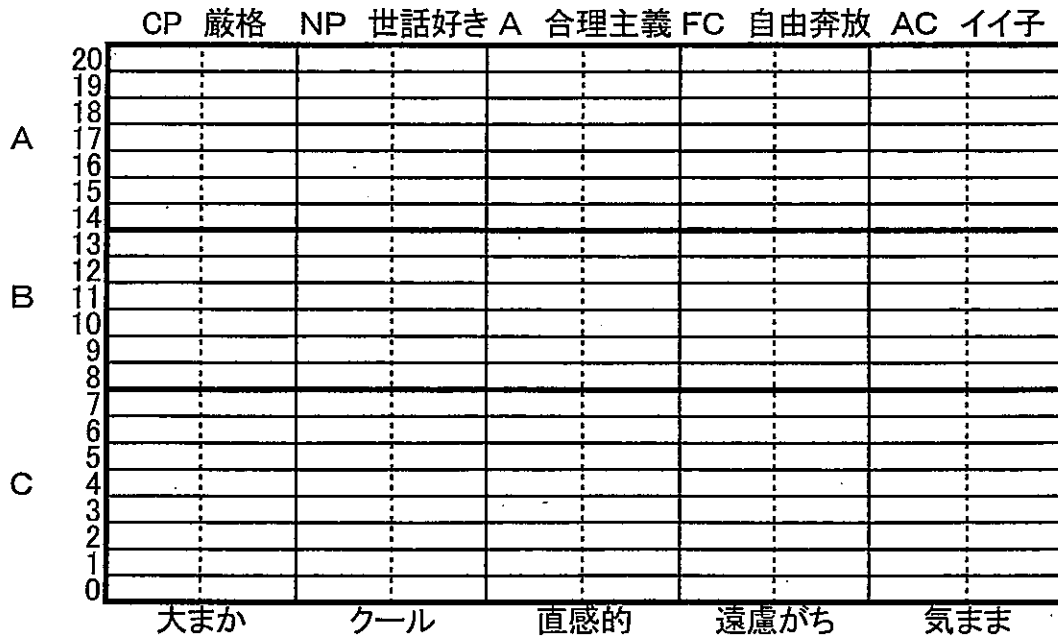
A	1	あなたはいろいろな本をよく読むほうですか		合計
	2	何かうまくいなくても、あまりカッとなりません		
	3	何か決めるとき、いろいろな人の意見を聞いて参考にしますか		
	4	はじめてのことをする場合、よく調べてからしますか		
	5	何かする場合、自分にとって損か得かよく考えますか		
	6	何か分からないことがあると、人に聞いたり相談したりしますか		
	7	体の調子の悪いとき、自重して無理をしないようにしますか		
	8	お父さんやお母さんと、冷静によく話し合いますか		
	9	勉強や仕事をテキパキと片づけていくほうですか		
	10	迷信やうらないなどは、絶対に信じないほうですか		

1	あなたは、おしゃれが好きほうですか		
2	皆と騒いだり、はしゃいだりするのが好きですか		

F	3	「わあ」「すげえ」「かつこいい！」などの感嘆詞をよく使いますか		合計 点
	4	あなたは言いたいことを遠慮なく言うことができますか		
	5	うれしいときや悲しいときに、顔や動作に自由に表すことができますか		
C	6	ほしいものは、手に入れないと気がすまないほうですか		
	7	異性の友人に自由に話しかけることができますか		
	8	人に冗談を言ったり、からかったりするのが好きですか		
	9	絵をかいたり、うたを歌ったりすることが好きですか		
	10	あなたはイヤなことを、イヤと言いますか		

A	1	あなたは人の顔色を見て、行動をとるようなくせがありますか		合計 点
	2	イヤなことはイヤと言わずに、おさえてしまうことが多いですか		
	3	あなたは劣等感(れっとうかん)が強いほうですか		
	4	自分の考えを通すより、まあいいかと思うことが多いですか		
	5	いつも無理をして、人からよく思われようと努めていますか		
C	6	本当の自分の考えよりも、親や人の言うことに影響されやすいほうですか		
	7	悲しみや憂うつな気持ちになることがよくありますか		
	8	あなたは遠慮がちで消極的なほうですか		
	9	親はごきげんをとるような面がありますか		
	10	内心では不満だが、表面では満足しているように振る舞いますか		

★ 採点法 ○を2点、△を1点、×を0点としてそれぞれの項目ごとに合計点を出し、下のグラフに折れ線グラフを書いてください。



感想

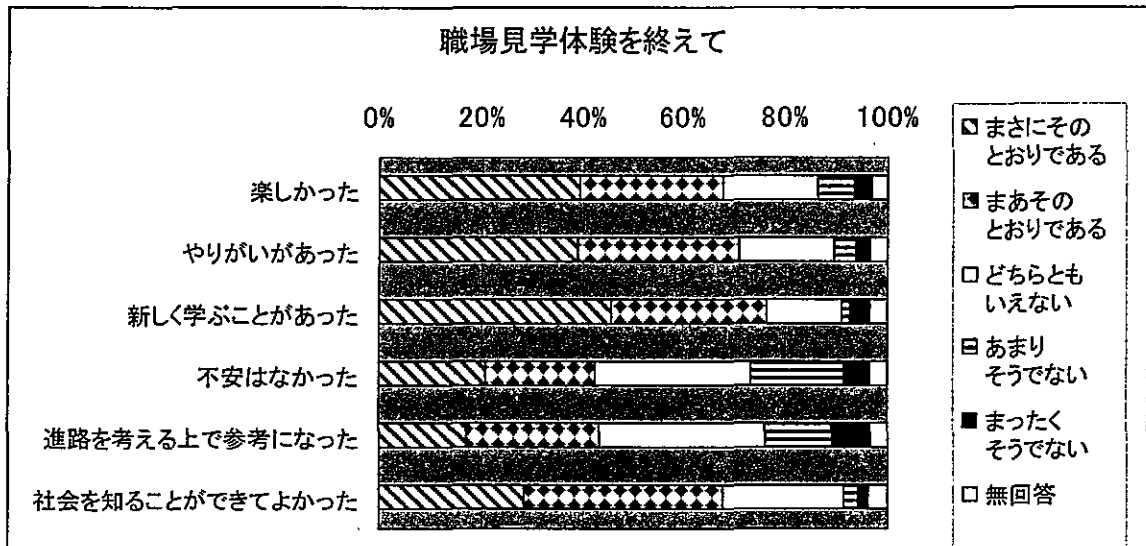
## (2) 職場見学体験

( )月( )日( )曜 実施

### 課題4 職場見学体験って？

田奈高校では、1年生の夏休みに全員が職場見学体験に行きます。これは、地域のさまざまな事業所に1日ないし半日受け入れていただいて、職場を体験させてもらうものです。実際の職場を経験することで将来社会人として働くイメージをつかむこと、その職業の楽しさや意義、大変さなどを知って将来の進路選択に活かしてもらうことが目的です。行事ではなくこの総合の授業の一環ですから、出席だけでなく、取り組みも評価対象となります。

昨年先輩たちは取り組んでみて、アンケートに次のように答えています。アンケートを読み取ってみましょう。



職場見学体験は、楽しかった、やりがいがあった、新しく学ぶことがあった、と答えている先輩が( )割前後と多くなっています。その一方で、進路を考える上で参考になった、と答えている先輩は( )割強とそれほど多くはありません。なぜでしょう？ 実は、職場見学体験は自分で体験先を希望していくのですが、自分が将来進みたい分野の事業所に行った先輩の多くは、進路を考える上で参考になったと答えているのです。一度いったことがあって安心だからとか、なんとなく、という理由で選択すると、進路を考える上での参考にはなりにくいといえるでしょう。みなさんは、ぜひ、自分が興味のある将来進みたい分野を選択してください。でも、まだ進みたい分野が決まっていないという人もいるでしょう。それでも、職場見学体験はみなさんにとっていい経験になると思います。( )を知ることができてよかったと答えている先輩がやはり7割近くいるのですから。

### 希望調査

職場見学体験先は、まず、関心のある分野についてききます。次に、実際の事業所のリストから選ぶことになります。事業所によって、日程や注意事項も異なります。わたされるリストをよく読んで、選んでください。

みなさんの希望を最大限生かせるように、できるだけ多くの事業所に協力していただいています。希望が集中した場合、調整させてもらう場合があります。



## 先輩たちの感想から

もつとのんびりした仕事だと思っていたけど全然違った。いっぱいお客さんが来てとても忙しかった。お客さん一人一人に挨拶をして話し相手になったり、色々な質問に対応したりして数分間でお客さんが満足してくれるようにするのは大変だった。それに責任感をもってできない仕事だと思った。最後にお金の計算をして、100円でも余分なお金があるともう一度計算をなおし、合うまで帰れないのが一番大変だと思った。それと将来のアドバイスをしてもらえてよかった。仕事以外のことで色々勉強になりました。(郵便局)

車検や修理、接客をすることはとても大変だと思った。色々な知識が必要だけどすごくやりがいがあると思う。社員はとても明るく楽しそうに仕事をしていて説明もとても分かりやすかった。ここにきて仕事の大変さなどが分かって良かったと思います。(自動車整備)

担当はとても丁寧に教えてくれてとても分かりやすく、ロゴマークの仕方を教えてくれてこのスリーテックではこんなことをやるんだなと思いました。色々な担当があって、そのなかのデザインのことを教えてもらいました。ロゴマークを作るのはとても難しいです。まず、小さいただの文字からそれを拡大して、色をつけたり、影をつけたりしました。僕のロゴマークは曲線があったので、その曲線が大変だった。みなさんがわざわざ時間を割いてもらってなんか悪いなと思いました。でも貴重な体験ができてよかった。(コンピュータ関係)

会社に入って明るく元気に挨拶をしました。着替えて厨房に入ったときは自己紹介をあまり言えなかった。最初はボーっと立っていただけだったけど言われた事はちゃんと仕事した。普段私達は料理をオーダーして食べるだけだから実際、料理をつくっている所を見ると、すごい忙しいし、大変な場所だと思った。少しでも役に立てたのならすごく嬉しい。体験をしてみて仕事がわからなくても元気な声で接すれば人と仕事も上手くいくことが分かりました。

(飲食業)

最初の方は緊張してあまりしゃべれなかったけど現場見学に行くまでの時間で担当の人と徐々に話せるようになり、色々聞いてみました。現場見学をしているときは、まだできていない家の中を見られたり、一つ一つ分からないことを教えてくれました。皆様方、一人一人が優しくかったのでわかりやすく楽しめたと思います。職場にきて日本の社会のことや工業に関してわかるようになってきました。行って良かったです。(建築関係)

本当の仕事をやってみて最初は楽だったけど段々きつくなってきました。これが仕事なんだと思いました。一番大変だったのがカボチャを真っ二つにする仕事で指を切りそうで怖かったです。これから色々な仕事をやると思いますがこういう体験ができて良かったです。

(野菜販売)

今日は数時間高齢者の方と接し、普段学べないようなことを学ぶことができました。仕事は介護する人たちの一日の飲食した量などをチェックしてチェック表に書いたり、パソコンにデータを残したり、祭などの準備、もちろん高齢者などの介護など。大変な仕事だけどやりがいはあると思いました。また、高齢者の方と世の中について話したり、自分の学校の事を話したり、一緒に工作をしたりしました。最初は緊張していたのに最後の方は笑顔で接することができ、とても楽しかったです。(高齢者介護施設)

難しい話が多かったけど興味のある話や普通では聞けないような話が聞け、また、パソコンも使わせてもらって本当に貴重な体験をさせてもらいました。仕事の内容は大きく分けて2つで、コンピュータを使う仕事と設計・製作を行う仕事です。この仕事に向いている人は機械が好きであったり、ものを作ったりすることが好きな人だそうです。僕は趣味や興味のあることが少ないけれど将来は自分のやりたいことを見つけてフリーターにならないようにしたいです。(機械・製造関係)

今回の職業体験では挨拶の仕方や掃除だけでなく、人形の髪を実際に切ったりと技術体験もさせていただきました。ハサミの持ち方や色々な切り方、パーマのかけ方などの色々なことを教えてもらいました。人形の髪を切るのはすごく面白くて最初はめちゃくちゃだったんですが、慣れてくると楽しくてはまりました。職場はとても明るく、親切で優しい(しかもおしゃれな)人達ばかりで緊張もほぐれたし、仲良くなれました。やっぱり職場の雰囲気は大事なんだなと思いました。美容師は接客や技術だけでもすごいですが、それ以上の楽しさややりがいがあり、とてもいい職業だと思いました。それに見た目が華やかで格好いいだけでなく、色々大変な所がある職業なので逆にそういうところに惹かれました。本気で美容師って良いなと思いました。自分に合っているか分かりませんが、とてもいい体験ができて良かったです。(理容・美容)

先輩の体験談を読んで、一番、印象的だった文章は、どれでしたか。どんなところが印象的でしたか。

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------

あなたはどのようなところに体験に行きたいですか。

<hr/>
-------

それは、どうしてでしょうか。

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------

その体験を通して、どんなことを学びたいですか。

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------

体験に行く上で心配なことや疑問点を挙げてみましょう。

<hr/> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul> <hr/>
---



## 課題6 職場見学体験では、どんなことに気をつけたらいいだろう？

( )月( )日( )曜 実施

職場見学体験に協力するために、事業所の方々は、仕事の手を止め、みなさんに対応して下さいます。地域の高校生の力になりたいという善意の気持ちからです。体験のために時間を割いて準備し、対応して下さるのですから、そうした気持ちに答えていくために、皆さんは何をしなければならいでしょうか。

昨年、先輩たちが取り組んだ後、事業所の方々に「体験に来る高校生にどんなことを期待するか」をアンケートしたところ、次のような答えが返ってきました。

( )内は事業所数

・言葉遣い、あいさつ、礼儀、マナー。(16)	・体験場所にあった服装。(4)
・元気のよさ、積極性。(4)	・職場に興味があること。(2)
・研修の意義の把握、目的意識。(2)	・時間を守ること。(1)
・体験先の流れの妨げにならないこと。(1)	・素直に受け入れる気持ち。(1)

最も多いのは、( ) ( ) ( ) ( ) をしっかりしてほしい、という声です。どんな分野の職場でも、社会人として期待される基本は同じです。逆に言えば、この部分がしっかりできていれば、いろんなところで通用するということなのですね。その他に期待されている内容についても、考えてみましょう。それぞれの項目、あなたはきちんとできると思いますか？ チェックリストに○をつけて確認してみましょう。

	大丈夫	たぶん大丈夫	あまり自信がない	まったく自信がない
言葉遣い、あいさつ、礼儀、マナー				
体験場所にあった服装				
元気のよさ、積極性				
職場に興味があること				
研修の意義の把握、目的意識				
時間を守ること				
体験先の流れの妨げにならないこと				
素直に受け入れる気持ち				

どうでしたか？ 職場見学体験までに何をしたらいいでしょうか？ 一番の課題を書いてみましょう。

## 課題7 マナー研修

( )月( )日( )曜 実施

マナー研修の講師としていらっしゃる先生は、企業などの新人研修などでも講師を務めていらっしゃるプロフェッショナルです。先生のお話をよく聞いて、積極的に実践していきましょう。

マナーを知り、きちんとした対応ができる自信をもっていると、安心して職場見学体験に行くことができます。

マナー研修講師のお名前

--

マナー研修の内容


マナー研修を受けてみた感想


## 課題8 職業インタビュー

( )月( )日( )曜 実施

いろいろな職業の人に、それぞれの仕事について、きいてみましょう。

### 1. インタビュー対象の方の職業

--

### 2. インタビュー項目を考えよう！

インタビューの質問項目は、その職業についての質問でもよいですし、働くことそのものや社会人としてやっていくことについての質問でもよいです。また、どうしてその職業に就こうと思ったのかなど、その人自身についてきく質問でもよいでしょう。最低5つは、質問を考えてみましょう。

1.
-----
2.
-----
3.
-----
4.
-----
5.
-----
6.
-----
7.

### 3. グループでインタビュー項目をまとめ、当日に備えよう！

グループで、それぞれが考えた質問項目をまとめ、重複するものは整理して専用シートに書き出してみましょう。質問項目は、最低15項目はあげましょう。また、どんなことを、とくにっこんで聞いてみたいか、グループの中で話し合っておきましょう。専用シートは提出し、後でコピーしてもらったものをテキストに貼りましょう。

当日は、用意した質問項目だけでなく、お話を聞いて関心をもったことについて、さらにその場でどんどん質問して、かまいません。いろいろなお話をきいていきましょう。また、逆に講師の方から質問されたことには積極的に答えましょう。

職場に入るとさまざまな人と出会っていきます。目上の方とも、礼儀正しく、しかし、和やかに、いろいろな話ができることはとても大切です。この機会に、いい雰囲気でのインタビューの場をつくってみましょう。









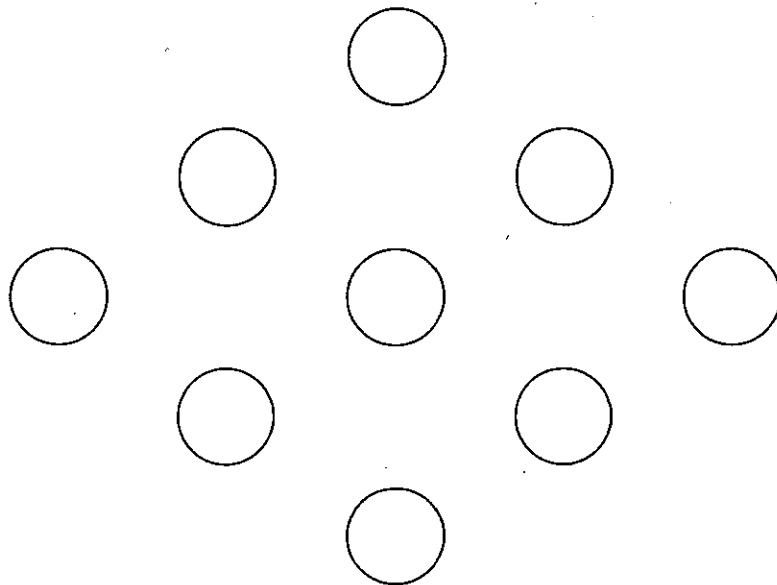
### (3)進路を考える

#### 課題10 私にとって大切なもの－ダイヤモンドランキング－

( )月( )日( )曜実施

1. あなた自身にとって大切なものを、次の1～16 から9つ選び、大切だと考える順に、下のダイヤモンド型のランキング表に上から番号を書き入れてみよう。(1～14 以外にあなたが大切だと思うものがあれば、15, 16 に記入する。)

<私にとって大切なもの>

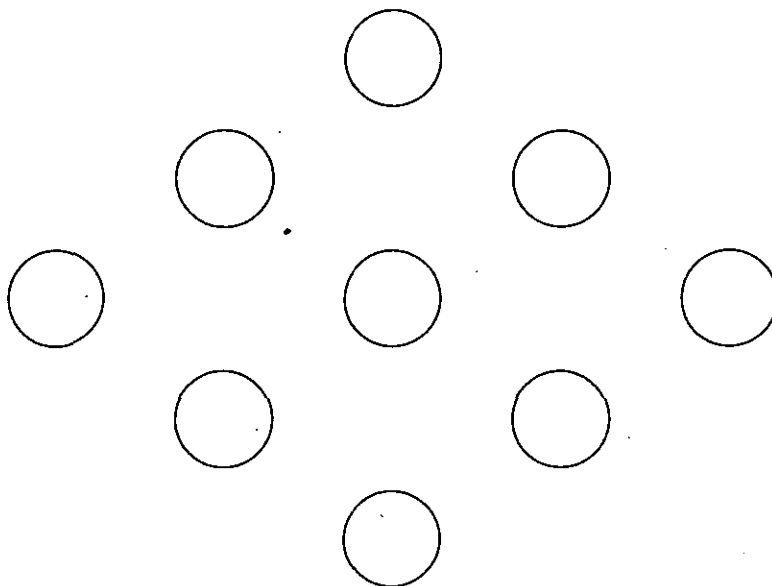


1 お金	2 仕事	3 達成感	4 健康
5 家庭	6 地位・名誉	7 仲間	8 ゆとり
9 遊び	10 安心・安定	11 愛	12 自由
13 自信	14 趣味	15	16

2. <私にとって大切なもの>について、グループの中で発表しよう。その発表の中で気づいたこと、考えたことを下に記入しよう。

3. <将来の仕事>について大切だとおもうものを、次の1～16 から9つ選び、大切だと考える順に、下のダイヤモンド型のランキング表に上から番号を書き入れてみよう。(1～14 以外にあなたが大切だと思うものがあれば、15,16 に記入する。)

**<将来の仕事>**



1 給料が高い	2 会社がつぶれない	3 家事・育児・介護もOK
4 職場が生き生きとしている	5 男女平等である	6 家から通うのに便利
7 とにかく有名、大会社	8 転勤・単身赴任がない	9 残業がなくて休みが多い
10 ケガ・事故がなく安全	11 仕事にやりがいがある	12 適性・能力を生かせる
13 保護者も希望している	14	15

4. 上のランキングとその理由を、グループの中で発表し、将来の仕事について話し合ってみよう。さらにその発表の中で気づいたこと、考えたことを下に記入しよう。

## 課題11 夢の実現のために—あなたの学習を見直そう

( )月( )日( )曜実施

高校を出てから就職したい人も進学したい人も、夢の実現のためにはこれからいろいろなことを学んだり、覚えたりしていく必要があります。就職試験でも、一般教養として国語や計算の力などが試されることが少なくないですし、進学の場合は学習を継続するのですから、そのための基礎学力が求められます。

「勉強が得意、大好き！」という人は少ないかもしれませんが、だれにとっても避けて通れない「学習」。そのために、今までの自分の学習を振り返ってみましょう。

けっこう意外な「学習の常識」に気づくかも！



### 1. あなたにとって「勉強」や「学習」ってどんなイメージ？

### 2. 間違った？「学習」

「学習」についての次の言葉があていば○、間違っていれば×、どちらともいえなければ△を書きましょう。

- ① 何かを学習するときには、学習対象の量が少なれば少ないほどやさしい。 ( )
- ② 繰り返し経験すればするほど、よくできるようになる。 ( )



### 3. よく覚えるために…

(1) 人間が一度聞いただけで、覚えられるのはどれくらいだろう？数字を使って簡単な実験をやってみよう。

	正解だった？
3 個 _____	( )
4 個 _____	( )
5 個 _____	( )
6 個 _____	( )
7 個 _____	( )
8 個 _____	( )
9 個 _____	( )

たくさんの情報を覚えるために、

- ①
- ②
- ③

(2) 次の数字の列を覚えられますか？

149162536496481

1123581321345589

(例 2) 次の図形を覚えられますか？

(例 3) だれがどこが痛いのか、1ヶ月後に思い出せそうですか？

兄は、足が痛いと言っている。

弟は、歯が痛いと言っている。

父は、腕が痛いと言っている。

わかれば、覚えやすくなる。ただし、分かるためには( )が必要。持っている知識を利用して、分かることが重要です。

● 認知心理学者が語る、学習につまずきやすい子の「学習」のしかた

- × (1 )—多くのことをわかろうとするのではなく、学習範囲をできるだけ減らそうとする。
- × (2 )—要点整理や暗記カード作りを自分でやらずに他人のを利用する。
- × (3 )—意味を理解しようとせずに、機械的に覚えてしまそうとする。
- × (4 )—学習法を工夫せずに、ただ繰り返して量をこなそうとする。
- × (5 )—自分の解答が正解かどうかだけに関心があり、誤りの原因や別解などに関心がない。