自己理解のワークシート

強み&弱みシート

ますます
伸ばしたい強み

これから
克服したい弱み

好きなものマップ

<好きな教科>

<得意なこと>

～自分ってこんな人～

<好きなこと(遊びなど)>

<好きな　　>
※自分で入れよう

自己理解のワークシート

メッセージカード

さんへのメッセージカード

ぼく･私は　　さんのこんな所が良いと思っています!

①

②

さんのイメージ

一言メッセージ

インタビューシート

	自分が思っている「自分」	両親へのインタビュー結果	友だちへのインタビュー結果
長所		(インタビュー)	(インタビュー)
		(感じたこと)	(感じたこと)
短所		(インタビュー)	(インタビュー)
		(感じたこと)	(感じたこと)

社会理解・職業理解のワークシート

ライフイベント・マネーQ&A

1. 雇用形態の違いによる生涯賃金について

	生涯賃金計
正社員	円
非正社員	円

2. 結婚にかかる費用について

円（結婚式・披露宴の諸費用）

3. 出産にかかる費用

円（分娩費用）

4. 教育にかかる費用

国公立	私立
円	円

（いずれも小学校から大学までの16年間を通しての比較）

さまざまな働き方を考えるシート

皆さんがイメージする働き方を書き出してみましょう（給与、労働時間、待遇など）

	給与	労働時間	福利厚生（休暇・保険等）	その他
正社員の仕事・イメージ				
契約社員の仕事・イメージ				
派遣社員の仕事・イメージ				
パート・アルバイトの仕事・イメージ				
フリーランス・自営業の仕事・イメージ				

社会理解・職業理解のワークシート

職業発見シート

自分が知っている職業をあげてみましょう	友だちの発表を聞いて知らなかった職業をメモしましょう
・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	

1日に出会った職業

あなたが朝起きてから寝るまでの間にどのような職業の人に出会うでしょうか
出会った人の職業を下の表にまとめてみましょう

1日の生活	職業名は?	どんな仕事?	感想は?
起きてから家を出るまで			
登校			
校内			
下校			
放課後の活動（塾・習い事等）			
家に帰ってから寝るまで			

啓発的経験のワークシート

ボランティア体験シート

活動日時	年　月　日 ～　年　月　日（　：　～　：　）
活動場所	
ボランティア活動について振り返ってみよう!!	
活動内容	
活動から学んだこと	

職場体験事前準備シート

事業所の方が職場体験を受け入れてくれた理由を考えてみよう	職場体験先へのインタビュー質問を考えてみよう

職場体験への決意表明をしましょう

★ もう一度確認しましょう

●事業所名　　担当者名　　さん

住所　　電話番号

■ 集合時刻と場所

○時刻：　時　分　　○場所：

■ 集合時刻と場所

○服装：[　　]　　○持ち物：[　　]

啓発的経験のワークシート

職場体験日誌　職場体験で学んだことを振り返ろう

1. あなたにとってどのような職場体験でしたか　（4／思う～1／思わない）

① 自分から進んで仕事に取り組めました	4・3・2・1	⑧ あいさつをしっかりすることができました	4・3・2・1
② 自分の課題解決やねらいが達成できました	4・3・2・1	⑨ 職場の方の話をしっかりと聴くことができました	4・3・2・1
③ たくさんの人たちと知り合うことができました	4・3・2・1	⑩ 自分の意外な一面を見つけることができました	4・3・2・1
④「働く」ということについて考えることができました	4・3・2・1	⑪ 職場体験について保護者と話ができました	4・3・2・1
⑤ 仕事の喜びや楽しさを感じることができました	4・3・2・1	⑫ 職場体験について友人と話をすることができました	4・3・2・1
⑥ 仕事の厳しさを感じることができました	4・3・2・1	⑬ 職場体験を充実して終えることができました	4・3・2・1
⑦ 勉強をすることの大切さがわかりました	4・3・2・1	⑭ 自分の将来について考えることができました	4・3・2・1

2. 職場体験で、一番嬉しかったこと、感動したことはどんなことですか。

3. 職場体験で、一番大変だったことはどんなことですか。

4.「職場体験をしてよかったな」と思うことはどんなことですか。

5. 職場体験で自信のついた点はありますか。

6. 職場体験で感じたことを作文にまとめてみよう。

●先生からのコメント	●保護者の方からのコメント

【出典】平成17年11月「中学校職場体験ガイド」（文部科学省）

職場体験学校評価（教員評価）

1. 本校の今年度の職場体験について、4段階で評価をしてください　（4／思う～1／思わない）

生徒の取組に対する評価		職場体験の活動に対する評価	
① 進路や生き方に対する関心が高まってきた	4・3・2・1	⑦ 職場体験のねらいは明確に理解できていた	4・3・2・1
② 職業や仕事、働くことへの関心が高まってきた	4・3・2・1	⑧ 指導計画は適切にできていた	4・3・2・1
③ 人間関係を広げようという雰囲気が高まってきた	4・3・2・1	⑨ 体験先の確保は十分にできていた	4・3・2・1
④ あいさつや社会的マナーが身についてきた	4・3・2・1	⑩ 事前指導は十分に行えた	4・3・2・1
⑤ 進路学習への意欲が高まってきた	4・3・2・1	⑪ 実施時期・期間は適切であった	4・3・2・1
⑥ 学習全体に対する意欲が高まってきた	4・3・2・1	⑫ 事後指導は十分に行えた	4・3・2・1
		⑬ 職場体験実施にあたって保護者との連携を図ることができた	4・3・2・1
		⑭ 職場体験実施にあたって体験先との連携を図ることができた	4・3・2・1

2. 職場体験について、意見・課題等を書いてください

【出典】平成17年11月「中学校職場体験ガイド」（文部科学省）

キャリアプランニングのワークシート

人生プランシート

	年齢　20歳	30歳	40歳	50歳	60歳	70歳	80歳	記入例
学習								・高校入学 ・大学入学
仕事								・就職 ・課長昇進 ・部長昇進 ・起業
家庭								・結婚 ・子ども誕生 ・マイホーム購入
趣味								・海外旅行 ・読書 ・ゴルフ ・テニス
社会活動								・介護サポートに参加 ・ボランティア
身に付けたいこと								・中国語会話 ・建築士資格習得

キャリアプランを書いた感想

そのために今やるべきこと

行動計画逆算シート

① 将来の夢
やってみたい仕事

そのために

② 必要な経験や技術

そのために

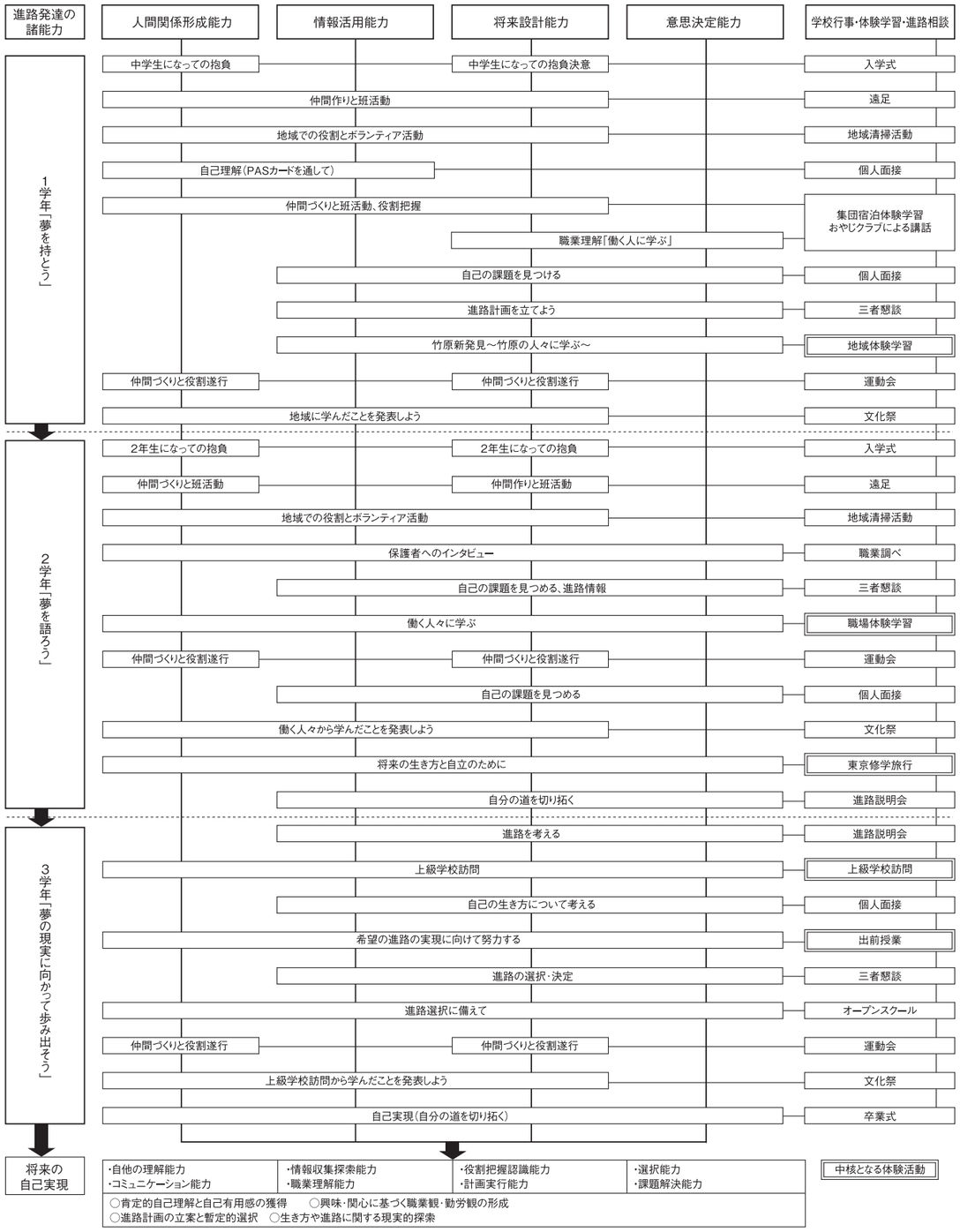
③ 進むと良いと考えられる
進路

そのために

④ 今やるべきこと、がんばらなければいけないこと

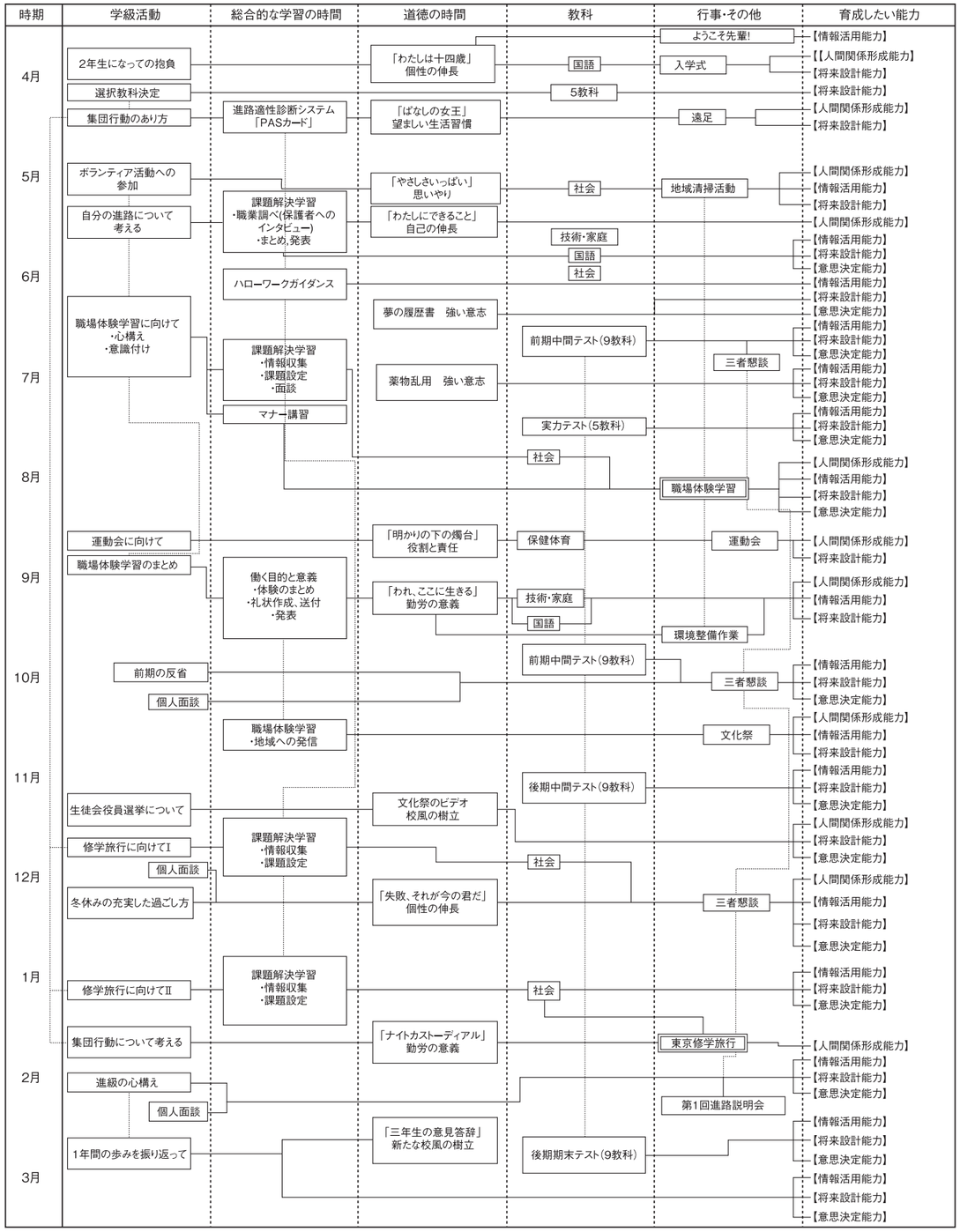
年間指導計画例

【平成19年度　竹原市立竹原中学校キャリア教育単元系統図】



【出典】平成20年3月「キャリア教育体験活動事例集」（国立教育政策研究所）

【第2学年キャリア教育学習計画（例）】



【出典】平成20年3月「キャリア教育体験活動事例集」（国立教育政策研究所）

進学・就職のスケジュール例

	進学関係	就職関係
8月	スクールガイダンス （普通科・専門学科等）	
9月	個人別進学相談 入試要項発表	個人別就職相談
10月		↓
11月		↓
12月	懇談会 進路希望先決定	結合相談・職場見学 相談表提出 応募書類作成
1月	中旬　・私立高校受験書類作成 ・公立推薦適性受検書類作成 下旬　・私立高校受験書類提出	下旬 ・応募締切（安定所に提出）
2月	上旬～中旬 ・公立推薦適性書類提出 ・私立高校入学試験 ・公立適性検査実施 ・公立推薦入学実施 ・私立高校合格発表 下旬　・公立推薦入学結果内示 ・公立高校受験書類提示	上旬 ・一斉選考（採否決定）
3月	上旬　・公立高校入学選抜学力検査 中旬　・公立高校合格発表 下旬　・私立高校2次入学試験 ・公立高校定時制2次募集 ・公立通信制出願	中旬以降　入業（就職）

参考ワークシート

進路希望シート

卒業後に行きたいと思っている学校について調べましょう

第1希望

学校名

学科・コース名

学習内容

志望理由

その後の進路

第2希望

学校名

学科・コース名

学習内容

志望理由

その後の進路

進路についての不安、悩み、疑問など何でも書いてください。（※）

※記述のある生徒には進路相談を個別に行ってください。

さまざまな働き方

同じ「仕事」でも、働き方にはいくつかの種類があり、契約期間や給与体系にも大きな違いがあります。
労働者の3割以上が非正規雇用となっている現代においては、働き方に関する正しい知識を欠かすことができません。

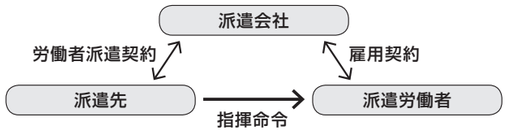
代表的な働き方の特徴

正社員

●勤務先の会社に利益をもたらすよう仕事をし、その対価として給料を得る働き方。一般的に「会社員」という場合は、この正社員を意味します。
●正社員には原則として「勤務先の会社が存続する限り、不当に解雇されない権利」があり、会社都合による一方的な解雇は法律で禁じられています。
●採用後に「試用期間」を設けている場合があります。試用期間の日数・給料などが正社員と異なったり、「見習い期間」「研修期間」などと別名称で呼ぶ場合もあるので、しっかり確認しましょう。
●最近は「地域限定社員」という勤務地を限定し、その範囲内のみで職場に勤務する正社員の雇用形態も出てきています。

派遣労働者

●派遣労働者として働く場合には、派遣元（派遣会社）に雇用されます。
●給料は派遣元から支払われますが、仕事上の指揮命令は派遣先の会社から受けます。
●業務によっては派遣受入期間に制限があったり、派遣が禁止されていたりするものもあります。
●「紹介予定派遣」という、派遣労働者・派遣先の間の雇用関係成立のあっせん（職業紹介）を行う（ことを予定している）制度もあります。

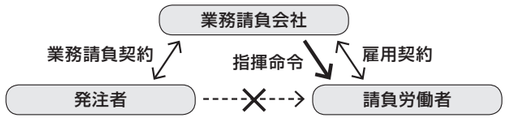


パートタイム労働者（パート・アルバイト）

●正社員よりも短い時間で働きます。
●一般的に、学校卒業後に正社員として就職をせず、アルバイトのみで生計を立てる若年者をフリーターと言います。
●パートやアルバイトのほとんどは時給制なので、仕事内容を時間で区切りやすい単純作業やアシスタント業務が多いと言えるでしょう。
●基本的には正社員の指揮命令を受けて働くので、任される仕事には限度があります。そのためアルバイトの経験は正式な「職歴」とは見なされない場合が多く、経験を活かして正社員へステップアップするのはかなり難しいのが現状です。

請負労働者

●請負会社に雇用されます。
●業務請負の場合、どんな仕事を行うかは請負会社と発注者との請負契約によって決めます。発注者の社員から仕事上の指揮命令を受けることはありません。ここが派遣労働者と違う点です。
●近年、製品生産のために多くの工程を必要とする製造業などでは、工程の一部を外部業者に丸ごと担当させるケースが増えています。



契約社員

●期間限定で雇用される社員を、契約社員と呼びます。期間を区切って行われるプロジェクト（事業）や専門性の高い業務を行う際などは、正社員ではなく契約社員として採用を行うケースが多いのです。「○年契約で○○○の仕事を担当してもらう」という雇用形態なので、年俸制のプロ野球選手に近い働き方と言えるでしょう。
●期間ごとに契約をし直すため、場合によっては「契約更新はしません」と会社側から通告される可能性もあります。仕事の成果がシビアに評価される働き方なのです。

フリーランス・自営業

●「フリーランス」は会社を設立しない事業主、「自営業」は会社を設立している事業主を指しますが、どちらも「個人事業主」を意味しますので厳密な違いはありません。
●フリーランスには「フリー」という単語が含まれているため、フリーターに似た働き方と思われがちですが、まったく異なるものです。フリーターはあくまで「雇われる人」ですが、フリーランス・自営業は自分が社長という立場で、自分の裁量と責任で仕事を行う人なのです。
●独立して事業を行うためには、知識・経験・運営資金などが必要となってきます。

労働法～働くときに必要な基礎知識～

実は「労働法」という名称のひとつの法律があるわけではありません。労働基準法や労働組合法をはじめ、男女雇用機会均等法、最低賃金法等、労働問題に関する法律の総称として「労働法」と呼んでいます。ここではそういったさまざまな法律で定められているルールの概要を紹介します。
なお、それぞれ一定の要件や例外もあります。

賃金について

使用者（会社）は賃金を、通貨で、直接労働者に、その全額を、毎月1回以上、一定の期日を定めて支払わなければならないと労働基準法で定められています。お金で払わずに物を支給したり、契約で決められた全額を支払わずに一部を差し引くなどの行為は違法となる場合があります。また、最低でも1ヵ月に1回の支払い日（給料日）を決めて、定期的に賃金を支払わなければならないと定められているので、給料がいつ支払われるかわからないというようなことはあってはなりません。

主要なルール

□**書面による明示** …… 使用者が労働者に労働条件（給料の額など）を示す際は、書面にして明示しなければならないと定められています。口約束だけしかせずに、言っていた額と支払われた額が違うというようなことはあってはなりません。

□**最低賃金額** …… 法律で「最低賃金額」（都道府県及び産業により異なります）が定められています。それより低い賃金を支払うことは違法です。

□**男女同一賃金** …… 性別（その他国籍、信条、社会的身分など）を理由に賃金などの労働条件で差別をするのは違法です。

□**割増賃金** …… 時間外労働に対しては25%増以上（1カ月60時間を超える時間外労働に対しては50%以上。ただし、中小企業については、当分の間、適用猶予）、休日労働に対しては35%増以上、深夜業に対しては25%増以上、割増賃金を支払わなければならないと定められています。時間外労働に対して正当な対価を支払わなければならないというルールです。

□**休業手当** …… 使用者の責任で、労働者が労働できる状態にあるにもかかわらず労働者を休業させた場合（たとえば仕事が少ないから本来勤務日なのに休みを取らせるなど）、平均賃金の60%以上の休業手当を支払わなければならないと定められています。

勤務時間について

労働基準法で、勤務時間は休憩時間を除き週40時間、1週間の各日では8時間を超えてはならないと定められています。これを法定労働時間といいます。法定時間を超えた分の労働は「時間外労働」として、割増賃金の支払が使用者に義務付けられています。

主要なルール

□**休憩時間** …… 労働時間が6時間を超える場合には少なくとも45分の休憩を、8時間を超える場合は1時間以上の休憩をはさまなければならないと定められています。休憩時間とは自由に過ごせる時間のことで、自由が制限される勤務中の待機時間などはこの休憩時間にはあたりません。

□**時間外労働** …… 法定労働時間を超えて働かせる場合には、あらかじめ使用者と労働者の間で時間外労働の長さを取り決める協定を結び、労働基準監督署に届け出なければならないと定められています。また、時間外労働に対しては25%以上の割増賃金、深夜時間帯（法律上は22時～翌朝5時）の労働に対してはさらに25%以上の割増賃金を支払う必要があります。

□**変形労働時間** …… 仕事によっては朝9時から夕方5時まで会社で勤務するというような労働時間の設定が難しい場合もあります。その場合、必ずしも1日に8時間、週に40時間までという形式に当てはまらない労働時間の設定をすることもありえます（使用者と労働者の同意の上で取り決められます）。

休日について	労働者に対しては、原則として毎週少なくとも1回の休日（例外として4週間を通じて4日以上の休日）を与えなければなりません。なお、この「休日」とは日曜日や祝日である必要はありません。仕事の内容によっては日曜日に休むことができない職種もあるため、平日が「休日」と決められることもありえます。 **主要なルール** □休日労働 …… 労働基準法では、「休日」と決められた日に労働させた場合は35%以上の割増賃金を支払わなければならないと定められています（法律上、定められている休日は「最低週に1日」なので、週休2日制の会社で休日のうち、1日勤務した場合は、その勤務時間が週40時間を超えた部分については休日労働ではなく時間外労働扱いとなり25%以上の割増賃金となります）。

社会保険について	会社が正社員を雇う際には、必ず加入しなければならない「社会保険」があります。一般的に社会保険と呼ばれているのは、労働者災害保障保険（労災保険）、雇用保険、健康保険、厚生年金保険の4つです。特に労災保険は雇用形態が正社員であろうとアルバイトであろうと関係なく、全ての労働者が持つ権利であり、会社が負う義務でもあります。 **主要なルール** □労災保険 …… 業務上や通勤途中のケガや病気について、その治療費や、治療のために休んだ分の給料の補償などを目的としています。たとえば仕事中に大きなケガをした場合、その治療費と治療に充てて働けない期間の給料分に当たるお金はこの保険から支払われます。保険料は会社が全額負担すると定められています。 □雇用保険 …… 別名「失業保険」とも呼ばれるもので、労働者が失業した場合に必要な給付を行うことで生活の安定・再就職の促進を図ることを目的としています。たとえば勤めていた会社が倒産して収入がなくなってしまった場合は、失業手当がこの保険から支払われます。保険料は会社と労働者が負担すると定められています。 □健康保険 …… 従業員やその家族が病気になったり、ケガをしたときの治療費に対する給付を行うことを目的としています。保険料は会社と労働者が負担します。 □厚生年金保険 …… 従業員の老齢、障害、死亡に対して保険給付を行い、従業員とその家族の生活の安定と福祉の向上に寄与することを目的としています。保険料は会社と労働者が負担します。

厚生労働省作成のハンドブック
「知って役立つ労働法-働くときに必要な基礎知識-」にも
分かりやすく記載しています。

http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000000rnos.html

■インターネットで閲覧できるキャリア教育取組事例の参考文献

①キャリア・コンサルティング研究会報告書【厚生労働省 平成21年度】
http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r985200000050k7.html
中学校・高等学校のキャリア教育推進に当たり、「キャリア・コンサルタント等の専門人材が果たす役割、求められる能力要件」等に関する調査研究、検討内容を取りまとめた報告書を掲載。

②キャリア教育推進地域指定事業研究テーマ一覧【文部科学省 平成16～18年度】
http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/career/04081101/002.htm
学校、家庭、産業界、関係行政機関等が一体となってキャリア教育を推進するための調査研究として文部科学省が平成16～18年度に実施した「キャリア教育推進地域指定事業」の、研究テーマと研究の重点をまとめた一覧資料を掲載。

③キャリア教育体験活動事例集【国立教育政策研究所 平成13～19年度】
http://www.nier.go.jp/seitosidou/taiken.htm
文部科学省国立教育政策研究所がまとめた、各地域、学校等において職場体験、就業体験をはじめキャリア教育にかかわる体験活動の改善・充実を図っていく上で参考となる取組を収録した事例集を掲載。

④地域自律・民間活用型キャリア教育プロジェクト【経済産業省 平成17～19年度】
http://www.meti.go.jp/policy/economy/jinzai/career-education/index.html
単に学校や産業界を支援するのではなく、企業・NPO等地域の民間主体を仲介役（「コーディネーター」）として支援することを通じて、学校と産業界・地域による一体的なキャリア教育の仕組み構築を図る経済産業省のプロジェクトの報告書を掲載。

■キャリア教育のためのテキスト・HP等

①平成23年12月　キャリア教育における外部人材活用等に関する調査研究協力者会議　発行
「学校が社会と協働して一日も早くすべての児童生徒に充実したキャリア教育を行うため」
学校が社会と協働し推進するキャリア教育のための様々な方策などを示した報告書
http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/23/12/1313996.htm

②平成23年11月　国立教育政策研究所　編　『学校の特色を生かして実践するキャリア教育
ー小・中・高等学校における基礎的・汎用的能力の育成のためにー』
全国の小学校、中学校、高等学校、教育委員会を対象として作成された
学校の特色を生かしてキャリア教育を実践する方法等について分かりやすく解説
http://www.nier.go.jp/shido/centerhp/23career_shiryou/23career_shiryou.html

③平成23年3月　文部科学省　編　『中学校キャリア教育の手引き』
中学校のキャリア教育に関する指導内容・指導方法の充実に役立つ手引き
同年5月に教育出版株式会社より販売され、購入が可能
http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/career/1306815.htm

④平成23年3月　国立教育政策研究所　編　「キャリア発達にかかわる諸能力の育成に関する調査研究報告書」
平成23年1月に中央教育審議会答申が示したキャリア教育の新たな定義や方向性を踏まえ、基礎的・汎用的能力の育成を中核としたキャリア教育の在り方について総合的にまとめた
http://www.nier.go.jp/shido/centerhp/22career_shiryou/22career_shiryou.htm

⑤平成23年2月　国立教育政策研究所　編　「キャリア教育の更なる充実のためにー期待される教育委員会の役割」
教育委員会向けキャリア教育支援資料
http://www.nier.go.jp/shido/centerhp/kyouiku_career/yakuwari.htm

⑥平成23年4月　株式会社実業之日本社　発行　『中学生活と進路』（第1学年・第2学年・第3学年）
中学校キャリア教育授業に利用できるワークシートやデータを掲載

⑦平成21年11月　国立教育政策研究所　編　『自分と社会をつなぎ、未来を拓くキャリア教育
ー中学校におけるキャリア教育推進のためにー』
中学校教員向けのキャリア教育推進パンフレット
http://www.nier.go.jp/ChuugakuCareer/chuugakkou_panfu.htm

⑧平成18年11月　文部科学省　編　『小学校・中学校・高等学校キャリア教育推進の手引
ー児童生徒一人一人の勤労観・職業観を育てるためにー』
キャリア教育の具体的な取り組みや事例等を紹介する手引き
http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/career/06122006.htm

⑨学会・協議会HP

・日本キャリア教育学会　http://wwwsoc.nii.ac.jp/jssce/
・日本キャリアデザイン学会　http://www.career-design.org/
・全国中学校進路指導連絡協議会　http://zentyushin.a.la9.jp/
・日本進路指導協会　http://www7.ocn.ne.jp/~shinro/
・キャリア・コンサルティング協議会　http://www.career-cc.org/

⑩厚生労働省　職業能力開発局キャリア形成支援室

http://www.mhlw.go.jp/bunya/nouryoku/kyarikon/index.html

⑪文部科学省　初等中等教育局児童生徒課

http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/career/index.htm

⑫経済産業省　産業人材政策室

http://www.meti.go.jp/policy/economy/jinzai/career-education/index.html

講習参加者の皆様へ

本講習は、厚生労働省委託事業として昨年度に実施しました「高校におけるキャリア教育実践講習」に引き続き、今年度は「中学校におけるキャリア教育実践講習」としてカリキュラム及びテキストの開発を進めてまいりました。
本講習により、外部専門人材のキャリア・コンサルタントと、中学校教員とが講習の中でお互いの役割について理解を深め、今後のキャリア教育を連携して進めていく礎となることを期待しております。
キャリア・コンサルタントをはじめとする外部専門人材や、産業界、学校を取り巻く地域全体からの学校現場への参入・支援については教育基本計画に盛り込まれているだけでなく、文部科学省のキャリア教育における外部人材活用等に関する調査研究協力者会議でも検討が始まっています。
今後ますます外部専門人材と教員とが連携していく必要性が高まると考えられます。
是非この講習が日本の教育現場と外部専門人材をつなぐ架け橋となれば幸いです。
最後に、カリキュラム、テキスト開発にあたりご指導いただきました有識者の皆様、資料をご提供いただきました皆様に重ねて御礼申し上げます。

株式会社インテリジェンス

平成23年度キャリア教育専門人材養成事業
講習準備委員会メンバー

早稲田大学大学院教職研究科　教授	三村　隆男
全国中学校進路指導連絡協議会　会長	清水　隆彦
次世代キャリア啓発塾　代表	竹原　信次

（オブザーバー）

文部科学省初等中等教育局児童生徒課 生徒指導調査官	藤田　晃之

厚生労働省委託事業
平成23年度キャリア教育専門人材養成事業

中学校における キャリア教育 実践講習

～キャリア・コンサルティングの
理念・手法を活用し、学校現場における
キャリア形成支援を担う人材を育成～

株式会社インテリジェンス