

「自分のあり方」を 考えるためのヒント集

最後に、「自分のあり方」を考えるためのヒントを集めました。
実際に学校で取り入れられているワークを4つご紹介します。
編集部おすすめtipsも合わせて、ぜひ指導にご活用ください。

01

価値観ワーク

by 隠岐島前高校(鳥根・県立)

個人ワーク/グループワーク

2コマ+α

自分にとって大切な価値観を探り、言語化する

自分にとって大事な価値観を探るのが、「価値観ワーク」。正直さ、責任、自由、楽しさ…などさまざまな価値観を挙げたリストを基に、ピンときたものを選び取っていくのが基本。「自分にとって大切なことベスト3を選んでみよう」と

選ぶ数を決めてランキング形式にしたり、「今の自分に1番大きな影響を与えた、過去の出来事・経験は？それはどのような価値観と関係している？」と具体的なシーンが思い浮かぶよう問いを立てたりするのも有効だ。

ダウンロード可

ウォームアップ

【行ったり来たり】
実際に人々の間に、自分にとっての価値を見出すようにするため、
・チームワークが最大限発揮できるチームを組むため。

ステップ1
20の問いに答えて、各人に関係の強い価値観キーワードを（できれば3語以上）挙げよう。
1. 尊敬する人、友人、キャラクターは誰ですか？その人のどんなところが尊敬していますか？

ステップ2
キーワードを5つに絞り、ランキングをつけよう。

ステップ3
キーワードを5つに絞り、ランキングをつけよう。

まとめ

価値観キーワードリスト	安全・安心	正直さ	信頼
挑戦・チャレンジ	安全・安心	正直さ <td>信頼</td>	信頼
自立・独立	協調性・調和	成長・学び	社会貢献
自由	責任	行動・成果	忠実・探求
変化	誠実	お金・報酬	質素
誠実性	ゆとり	身体	美
創造性	効率性	情緒	地域
家族・友人	大志・偉業	情	権
社会的評価	自分らしさ	専門性	総合性
地位・権力	楽しさ	多様性	全体性
厳しさ	真実性	柔軟性	謙虚性
公平性	謙虚性	忍耐	謙虚性
受容	信念	努力	達成

2コマの授業の中でステップ3まで進み、まとめ部分の最終提出は1カ月後とした。生徒たちが自分の本心と向き合えるよう、ステップ3までの記入内容は回収せず、「先生に見せるためのワークシート」にならないよう意識したという。

ダウンロード可 ※ダウンロードサイト: リクルート進学総研 >> 刊行物 >> キャリアガイダンス (Vol.446)



How to Work

『隠岐島前高校「夢探究I」の事例』

ワークの活用シーン

1年次3学期に実施した、地域で実践的な探究活動を行う際のチーム決め。「大事にしている価値観」が近い生徒でチームを組んでいく。

ワークの目的

活動に取り組むにあたり、自分にとっての意義を見いだす。チームワークが最大限に発揮できるチームを組む。

ウォームアップ

「価値観キーワードリスト」を眺め、気になるものに印をつける

48の価値観キーワードから直感的に選ぶ。自分が大事にしたい・大事にしていることを選べるとベター。

ステップ1

4つの問いに答え、関連の強い価値観キーワードを挙げる

15個以上挙げることを目標に。問いの例：「尊敬する人、友人、キャラクターは誰ですか？ その人のどんなところを尊敬していますか？」「自分はどんなことにこだわっているように見えるかを、周りの人2人以上に聞いてみましょう」。

ステップ2

ステップ1で出てきた価値観キーワードを整理する

似たキーワードをグループにして、マインドマップを作る。難しければ飛ばしてもOK。

ステップ3

出てきたキーワードを5つに絞り、ランキングをつける

迷ったら2つを取り上げ、「どちらがより大事にしたいか？」を考える。難しければ直感で並べてもOK。

まとめ

リフレクションしたことをまとめる

「活動を通して自分はどうなりたいか（自分にとっての活動の目的）」、「地域にどうなってほしいか（地域にとっての活動の意義）」などを書き出す。

！ 注意点 生徒にとって重たくならないよう、最初のハードルを下げるのがコツ！

Voice

導入者の声

「なんとなく」の自己理解が価値観の言語化でより深まる

隠岐島前高校 三島健士朗先生・コーディネーター 新立みずきさん

1年次の4月には、気になる価値観を選んで自己紹介するというワークをしました。3学期に行ったワークでは、自分は何を大事にしている人間で、どうありたいか、どうなりたいかを言語化したことで思考が整理され、より自己理解が深まったのではないかと思います。大事なのは、最後のまとめへの橋渡し。授業の中で考え方、深め方をフォローしつつ、なかなか書けない生徒については対話を通して言葉を引き出していきました。

「自分のあり方」を起点に進路を考え、 自分が輝く場所を見いだす

高校生、大学生が進路を考えるためのツールとして開発されたのが、「未来の自分をつくる場所 進路を考えるためのパターン・ランゲージ(通称:ミラパタ)」。27枚のカードに記された考える視点やヒントを基にリフレクションし、「自分らしさ」や「自分のあり方」を出発点に、自分が輝く場所を見いだしていく。

How to Work

『某定時制高校の事例』

ワークの活用シーン

2年次末(3月)、LHRの時間などを使って。ゲーム、イベント感覚で一過性のものに終わらせないよう、パターン・ランゲージについて生徒に丁寧に解説してから行った。

ワークの目的

生徒が自分自身の混沌とした状態を整理し、自己を発見する。



カードは「A:輝き方を見つける」「B:輝く場所を見つける」「C:輝く先に向かって進み続ける」の3パートに分かれており、進路選択のステージに応じて活用できるようになっている。

※Amazon.co.jpで購入可能

ステップ 1 パターンカードを熟読し、 実践状況を振り分ける

個人でカードを読み、自分の中で「実践している」「少ししている」「していない」に振り分ける。

ステップ 2 自分が人に話せそうな パターンを選ぶ

改めてカードを吟味し、自分が人にエピソードを話せそうなパターンを選んでワークシートに記入する。

ステップ 3 グループでシェアし、 フィードバックする

「日々自分が大切にしていること」「なぜそれが大切なのか」などをグループでシェア。互いの発表に対して、記入もしくは口頭でフィードバックする。最後に振り返りを行う。

Voice

導入者の 声

自分の内面を整理・発見し、心構えをつくる

佐倉南高校 小川貴広先生 ※前任校でのケース

ミラパタは、「心構え」をつくる手段の一つです。カードの「状況・問題・解決」まで読み込んで自分自身の経験や課題と照合すること、そして、生徒同士のコミュニケーションを通して気づきを得ることを大事にしています。生徒からは、「未来の自分の理想像を思い描いてみようと思った」「生活の中にパターンを取り入れていきたい」など前向きな声が寄せられています。

※ミラパタの学校での導入方法に関するオンライン説明会も予定。詳しくはクリエイティブシフトのウェブサイトをご確認ください。https://creativeshift.co.jp/product/2372/

マインドマップ

by 白井高校(千葉・県立)

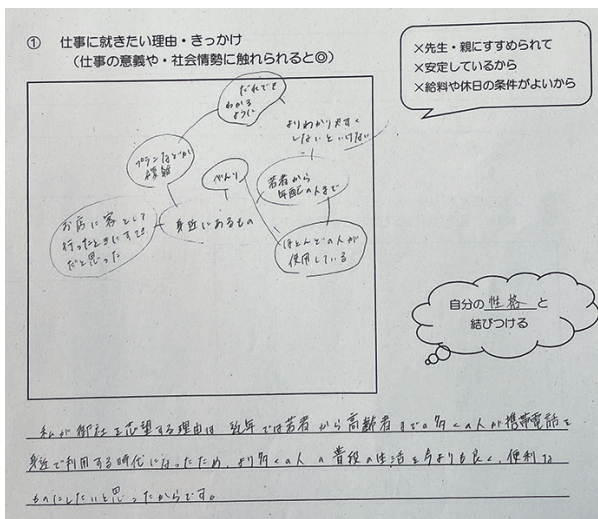
個人ワーク

3コマ

宿題にも◎

キーワードから広げ、深めて、 潜在的な要素を可視化する

短いキーワードを書き出し、そこを起点に地図を描くように思考の広がりや可視化していくのがマインドマップ。アイデア出しなど発想力が求められるシーンでよく使われるが、自分の潜在的な興味・関心や動機、価値観を深掘りし、可視化するのにも有効だ。ありがたい自分ややりたいことを探るといふ、高校でのキャリア教育や進路指導との相性もいい。



携帯電話販売業者に内定したある生徒のワークシート。「(携帯電話は)身近にあるもの」「若者から年配の人まで」「よりわかりやすくないといかない」「だれでもわかるように」とその仕事に就きたい理由を深めていった。

How to Work

『白井高校「就職講座」の事例』

ワークの活用シーン

進路指導部が行う、就職希望の3年生向けの「就職講座」にて(1学期に実施)。

ワークの目的

生徒が志望動機を言語化し、動機に合った就職先を見つけ、履歴書作成につなげるため。

ステップ
1

3つの要素について キーワードを書き出す

①「仕事に就きたい理由・きっかけ」、②「就職を希望する会社のPRポイント・自分がどのように関わるか」、③「入社後の意気込み(自分の長所やがんばってきたこと)」の3つの要素について、思いついた言葉を自由に書く。

ステップ
2

書き出したキーワードから 発想を広げる

書き出した言葉のうち関連性があるものは線でつなぐ。また、書き出した言葉から浮かんだことを、短い言葉で書いていく。

ステップ
3

キーワードをもとに 短い文章にまとめる

マインドマップを参考に、上記の3つの要素について2~3文の短い文章を書いてみる。

Voice

導入者の 声

自分の動機をキーワードと問いで具体化する

白井高校 浅川夕風先生

文章を書くのが苦手な生徒でも、キーワードなら書ける。じゃあキーワードから広げたり深めたりしていこうと考えたのが、マインドマップを取り入れたきっかけです。こちらから「なぜ・どうして・どのように」と問いかけ、具体化、言語化を促しています。志望動機が書けないという進学希望者にも、マインドマップを描くようアドバイスしています。

VUCA時代の新しい職業観ワーク 動画ワーク

by 東京学芸大学附属竹早中学校 (東京・国立)

個人ワーク/グループワーク

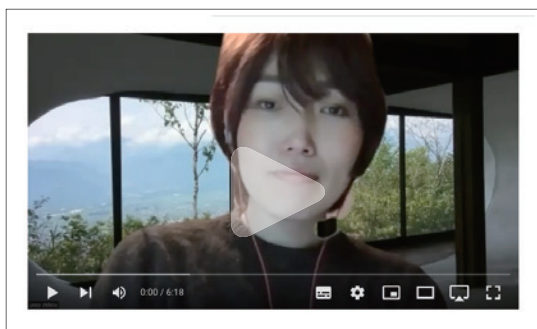
4コマ

他者のさまざまな価値観に触れ、「自分の価値観」を浮き立たせる

生徒が「自分のありたい姿」を描くためには、「自分の価値観」が定まることが不可欠。そのためには、まずは他者のさまざまな価値観に触れることが大事。この視点に基づき、他者を通して自己を見つけることを意図して作られたのが、東京学芸大学附属竹早中学校×クロスツリーNPO法人xTReeEによる動画ワークだ。生徒たちは職業も属性もさまざまな大人たちへのイ

ンタビュー動画を視聴したのち、自分が感じたこと、考えたことをグループでシェアする。動画を通して多様な価値観、職業観があることを知るだけでなく、生徒間でも感じ方や考え方が違うことを肌で感じ、それにより自分自身の価値観がクリアになることを意図している。中学生を対象にしたものだが、高校生でも十分に取り組む意義がある。

xTReeEから質問事項の提案を受け、生徒が答えやすい質問になっているかどうかを先生がチェック。意見を出し合いながら内容や順序を考え、14の質問を作っていた。



- Q 今、夢中になっていることはありますか？
- Q 中学生のときの関心と今の仕事のつながりはありますか？
- Q 今の仕事や活動をしていて良かったことはなんですか？

全員で視聴する動画の一つ、「ちーさん」へのインタビュー
#未だに自分の全てはよくわからない
#だからいろんな活動やいろんな人を通して自分を理解しようとしています
#雑誌を読むのも仕事も繋がる

実際の動画はこちらから



ダウンロード可 ※ダウンロードサイト: リクルート進学総研 >> 刊行物 >> キャリアガイダンス (Vol.446)

※1授業実施の際はxTReeE (info@xtreee.or.jp)まで事前連絡ください

How to Work

『VUCA時代の新しい職業観ワーク』

ワークの活用シーン

中学2年生を対象にしたキャリア教育の授業。xTReeEのキャリアコンサルタントがオンラインで講師を務め、担任も伴走する。

ワークの目的

他者の多様な価値観、職業観に触れることを通して、自分の価値観を見いだしていく。

ステップ
1

14の質問に答える

答えやすい質問から始まり、後半には「あなたはどんな大人になっていきたいですか?」「大人になったときにこれだけは大切にしておきたいと思うことは何ですか?」「仕事とは何でしょうか?」といった本質的な問いが出てくる。

ステップ
2

動画を5本視聴する

最初の3本は全員が同じものを、あとの2本は自分で選んだものを個別に視聴する。各動画にはその人の価値観や職業に関するキーワードがハッシュタグ(#)としてついており、生徒はそれを参考にして動画を選択する。

ステップ
3

グループで意見・感想をシェアする

3~4人のグループで、動画を視聴して感じたこと、考えたことをシェア。他の生徒がどう感じたか、考えたかを受け取る。

ステップ
4

身近な人にインタビューをして新聞を作る

動画のように親など身近な大人にインタビューをし、その内容をもとに新聞を作成。グループの代表者がクラス全員の前で発表する。発表後、最初に回答した14の質問のうち上記3つの質問に再度答える。

同校では、1年生は「自分自身を知る」、2年生は「他者を通して自分を知る」、3年生は「自分のあり方を考える」というテーマで、一貫したキャリア教育を実践している。1年次は、自分を知り相手(クラスメイト)を知って信頼関係を構築するワーク「はじめての名刺ナビ※2」、2年次は今回紹介した動画ワーク、3年次は、動画ワークで見えてきた自分の価値観を軸に「ありたい自分」を言語化するワーク「ありたい姿の名刺※2」に取り組む。

Voice

実践者の声

価値観という一歩踏み込んだ領域に生徒の意識が行くように

(東京学芸大学附属竹早中学校 中野未穂先生)

生徒を見ていて、自分のことをあまりわかっていない、自己理解を深めたくて自分を表現し、相手のことも受け取れるようになってほしいな、という思いがありました。また、中学2年生で取り組む職業調べを、もっと踏み込んだものにしたいという思いもありました。印象的だったのは、最後の身近な人へのインタビューで、「どういう仕事ですか?」に留まらず「どう考えていますか?」

と価値観を問うような質問が出ていたこと。動画ワークを通して、「自分が今、一生懸命にやっていることの意義を再発見できた」「~という言葉に勇気づけられた」という生徒もいました。また、キャリアコンサルタントとつながることで、私自身にも気づきや変化があり、子どもたちにかける言葉や接し方も変わりました。

※2「はじめての名刺ナビ」「ありたい姿の名刺」について詳しくはこちら
<https://edumotto.u-gakugei.ac.jp/2022/05/31/1666/>
<https://edumotto.u-gakugei.ac.jp/2022/08/29/2025/>



本や漫画で読んだことやSNSでの誰かの発信が、「自分のあり方」を考える、思わぬきっかけになることもあります。ここでは、編集部員おすすめのサイトや書籍をご紹介します。先生方も、ぜひ一緒に。

05

日本仕事百貨

どこでどんな暮らしをしたい？
誰とどんな仕事をしたい？

さまざまな仕事を、そこで働く人へのインタビューを通して紹介する求人サイト。自分はどこでどんな暮らしをしたいか、誰とどんな仕事をしたいか、どんなふうに働きたいか…記事を読むことを通して、そんな問いが自然に湧いてくる。読みやすい文章で丁寧に綴られているので、高校生でも違和感なくその世界に入っていける。給与や待遇といった具体的な求人情報も、「働く」のリアルを知るうえで有益だ。

赤羽(本誌デスク)

どんな仕事をしているかだけでなく、どういう思いで働いているのかを、実際に働いている人の言葉や写真を通して知ることができます。「こんな仕事があるんだ」と視野が広がったり、「こういう気持ちに共感する」と自分の仕事に対するスタンスを考えたりするきっかけになりそうです。



<https://shigoto100.com/>

今週末の日曜日、ユニクロで白T買って泣く

06

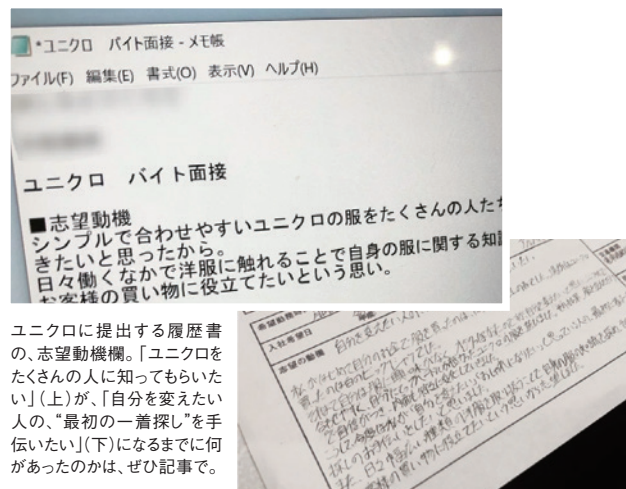
しまだあや

自分では気づかなかった
自分らしさと出会い、一步を踏み出す

「今週末の日曜日、私はユニクロで泣く。」そんな一文から始まる、作家であるしまだあやさんのnoteの記事。「家の94%を、地元の20代以下に開放している」しまださんの自宅には、さまざまな若者がやってくる。その1人であるRくんが、バイトの面接試験を受ける前に履歴書を見てほしいと申し出るところから話が始まる。しまださんの「なんで？」からRくんにしか語れない志望動機が引き出される過程に、つい引き込まれる。

赤土(本誌編集長)

わずか30分のできごと。それでも、奈良に住む18歳の青年にとっては、まだ知らなかった「自分のあり方」を、ドキドキと見つめるできごとだったのだと思う。時間ではなく深さ。筆者であるしまださんの目線がどこまでも優しく、節目ごとに読み返したくなる物語。



ユニクロに提出する履歴書の、志望動機欄。「ユニクロをたくさんの人に知ってもらいたい」(上)が、「自分を変えたい人の、“最初の一着探し”を手伝いたい」(下)になるまでに何があったのかは、ぜひ記事で。



<https://note.com/cchan1110/n/nfe51e6e81c25>



07

しごとへの道1

鈴木のりたけ／ブロンズ新社

「しごとへの道」は一つじゃない。
「こうあるべき」に縛られないで

絵本作家の鈴木のりたけさんが、3名の社会人にインタビューし、それぞれが今の仕事に就くまでの半生をコミックで描いた読み物シリーズ。子どもころ好きだったもの、学生時代に教師からかけられた言葉、社会に出てからの挫折や紆余曲折など、きっかけや転機は人それぞれ。迷ったり悩んだり失敗したりしながら自分の道を歩む姿は、進路を考える高校生にもきっと響くはず。

赤羽(本誌デスク)

普段なかなか聞く機会のない、今の仕事を見つけるまでのエピソードや影響を受けた人、言葉との出会いが細かく、じっくり描かれています。当たり前だけど忘れがちな、「しごとへの道」は一つではないというメッセージに、子どもだけでなく大人も勇気をもらえるような1冊です。



シリーズ1冊目には、パン職人、新幹線運転士、研究者の3つの職業を収録。パン職人になろうと思ったものの行き詰まり、「どうしたらいいんだろう」とぐるぐると思い悩む様子が描かれている。



08

ハチミツとクローバー

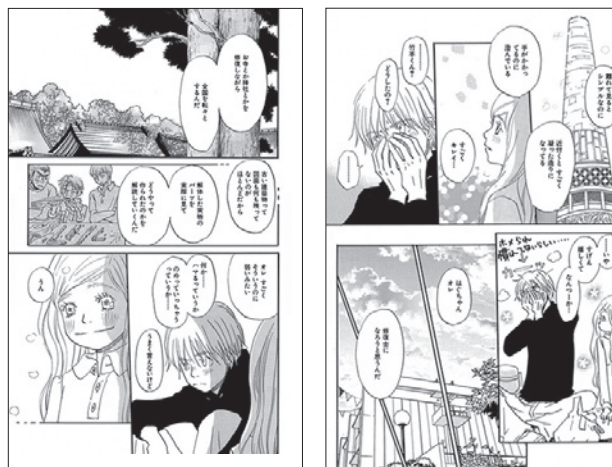
羽海野チカ／集英社

揺れ動く心理に共感し、自分を
重ね合わせながら読める

大学で美術を学ぶ学生たちが、挫折や嫉妬を味わいながらも、それぞれのやり方、タイミングで自分の道を見つけていくというストーリー。生徒が、数年後の自分の姿を思い描いたり、何かに真剣に打ち込む姿に憧れを抱いたりするきっかけになるかも。本を読むのはちょっと重たいという気分ときや、本を読むのが苦手だという生徒でも、漫画なら気軽に手に取れる。

赤土(本誌編集長)

舞台は美大。周りの圧倒的な強み・個性に触れ、主人公は自分が「からっぽだ」と感じてしまいます。しかし、もともと細やかな作業が得意な彼は、偶然出会った修復士という仕事に心を惹かれていきます。キャリアへのリアルな心理変化が、注目ポイントです。



卒業制作が完成したときのワンシーン。自分の中の虚無感と向き合い、もがき切った末に出会った修復士の仕事について、心のうちを自分の言葉で伝えようとする姿が描かれている。

©羽海野チカ／集英社



ふと自分の心がドキドキした方へ、 選んでいける自分であってほしい。

本特集は、インタビューで出会った一人の高校生の悩みがきっかけとなり、始まりました。

「将来について考えると、夜も眠れないほど不安。でも考えるほどに周りの声気が気になってしまって、それだったら早く決めてしまった方が楽かもと思った」

Z世代やデジタルネイティブ世代と大きく括られることも多いなかで、彼・彼女たちのもつ、根っこの深い悩みを聞いたと感じました。デジタル情報にアクセスできる以前と以後では、私たちに日々入ってくる情報量や、情報との関わり方が大きく異なっているはずです。自分自身も一人の生活者として、声が大きくな人や、正解らしき言葉にどうしても頼りたくなる気持ちも十分に理解ができます。実際に高校生たちからは、インフルエンサーと呼ばれる存在の話も多く聞こえてきます。一定の「正解」があった社会では、それで良かったのかもしれませんが。

ただ、これからの社会、変化が激しいということは、選択の回数が増えるかもしれないということ。多様性が広がるということは、選択できる範囲が増えていくかもしれないということ。

これからたくさんの方の大切な選択を繰り返していく世代だからこそ、日々の体験と共に自分に向き合う重要性が、より増していくのだと考えます。起こった出来事や出会った人、そこで感じたことを基に「自分のあり方」を考え続けていく。そして、ふと心がドキドキした瞬間に、そちらに向かって「選んでいける自分」であってほしい。本特集が、学校以外の側面も含め、先生方にとって、少しでもこれからの関わり方のヒントとなりましたら幸いです。

赤土豪一(本誌 編集長)