



●『キャリアデザイン』ワークシート 02

第2章

学籍番号		氏名	
------	--	----	--

**Aさんの振り返りシート**

話をしている間、Bさんがしていたことで「気になったこと」を書きだしましょう。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Bさんの振り返りシート**

今、あなたが指示されたことのなかで、あなたが話をしているときに無意識にしていると思ったことは何ですか？

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- どんなことをされましたか？どんな気持ちになりましたか？
- 自分の無意識の「ながら聞き」に気がつくできましたか？

評価		備考	
----	--	----	--

●『キャリアデザイン』ワークシート 03

第3章

学籍番号		氏名	
------	--	----	--

私の右隣の人の名前は \_\_\_\_\_ です。

あなたが幸せな時は？
あなたの理想の恋人は？
あなたの好きな映画は？
あなたが思う「親友」の定義は？
あなたの趣味は？
あなたの特技は？
あなたの家族は？
あなたが、今、夢中になっていることは？
もしあなたが宝くじで1億円当たったら？
あなたの好きな音楽は？
あなたの将来の夢は？
自由質問（あなたの訊きたいことを訊いてみよう）

評価		備考	
----	--	----	--

●『キャリアデザイン』ワークシート 04

第4章

学籍番号		氏名	
------	--	----	--

POP に入れ込むあなたの情報カード

①いちばん注目してほしいポイント	
②ペアのコメント	⑤ターゲット
③おススメの理由 (5W1H)	⑥キャッチコピー (24 字以内)
④辛口要素	⑦説明文 (②～④を参考に)

情報カードを参考に POP を書いてみましょう

評価		備考	
----	--	----	--





●『キャリアデザイン』ワークシート 07

第7章

学籍番号		氏名	
------	--	----	--

ワークシート 07-1

項 目	内 容
あこがれの人・理想の人の名前	
生年月日・性別・出身地・血液型	
職 業	
生き立ちや生き方	
現在の活動について	
印象的な言葉	
この人物を選んだ理由	
この人物の魅力	

ワークシート 07-2

項 目	内 容
大きな影響をあたえた人物	
大きな影響をあたえた出来事	
困難や失敗	
困難や失敗の克服	
あなたが学んだこと	

評 価		備 考	
-----	--	-----	--





●『キャリアデザイン』ワークシート 09

第9章

学籍番号		氏名	
------	--	----	--

支出項目		金額 (円)	参考支出額	負担者	
				自分	親
住居 (家賃と駐車場代)			52,660 円		
光熱・水道費	電気代		4,199 円		
	水道代		2,473 円		
	ガス代		3,145 円		
通信・交通費	固定電話代		1,850 円		
	携帯電話代		7,353 円		
	ネット通信費		5,512 円		
	通学費		2,108 円		
食費			21,691 円		
家具・家事用品					
被服・履物費					
医療・保険費			3,725 円		
教育 (授業料除く)					
クラブ活動費			3,725 円		
娯楽・嗜好品			12,183 円		
美容費					
その他の日常費			14,375 円		
就職活動費					
合計 (A)			134,999 円		

注) 参考支出額は学生の一人暮らしに必要なおおよその金額。

出典: 独立行政法人日本学生支援機構『平成 24 年度学生生活調査結果』「居住形態別・収入平均額及び学生生活費の内訳 (大学昼間部)」平均データを 12 等分にして算出。

住居費) 株式会社エイブル「ひとり暮らしにかかる費用は？」より。

通信費) 統計局「家計消費状況調査」平成 27 年 8 月確報より。

評価		備考	
----	--	----	--



●『キャリアデザイン』ワークシート 11

第 11 章

学籍番号		氏名	
------	--	----	--

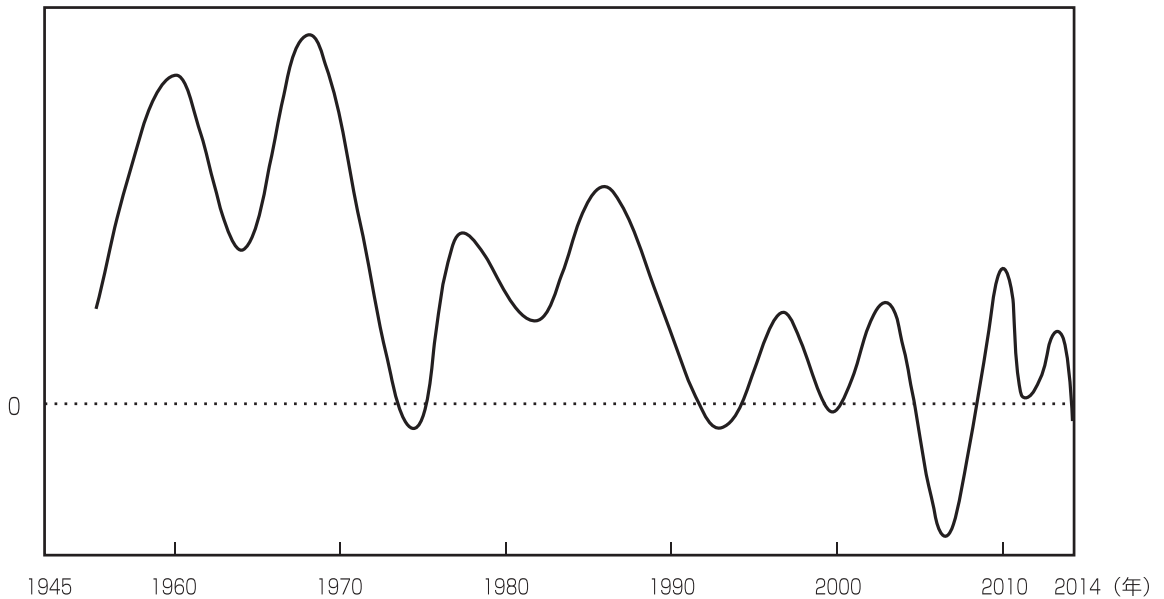
グラフは、経済成長率を簡単な曲線であらわしたものです。

①重要な社会的出来事を書き入れましょう。

(第一次・第二次オイルショック、福祉元年、バブル経済崩壊、リーマン・ショックなど)

②少子化と高齢化について、重要な年代を書き入れましょう。

(「ひのえうま」の年、高齢化率が 7%、14%になった年、「少子化元年」「1.57 ショック」など)



評価		備考	
----	--	----	--

●『キャリアデザイン』ワークシート 12

第12章

学籍番号		氏名	
------	--	----	--

3つの能力/12の能力要素	自己評価
前に踏み出す力（アクション）	-◀.....▶+
○主体性（物事に進んで取り組む力）	1 2 3 4 5
○働きかけ力（他人に働きかけ巻き込む力）	1 2 3 4 5
○実行力（目的を設定し確実に行動する力）	1 2 3 4 5
考え抜く力（シンキング）	-◀.....▶+
○課題発見力（現状を分析し目的や課題を明らかにする力）	1 2 3 4 5
○計画力（課題の解決に向けたプロセスを明らかにし準備する力）	1 2 3 4 5
○創造力（新しい価値を生み出す力）	1 2 3 4 5
チームワークで働く力（チームワーク）	-◀.....▶+
○発信力（自分の意見をわかりやすく伝える力）	1 2 3 4 5
○傾聴力（相手の意見を丁寧に聴く力）	1 2 3 4 5
○柔軟性（意見の違いや立場の違いを理解する力）	1 2 3 4 5
○状況把握力（自分と周囲の人々や物事との関係性を理解する力）	1 2 3 4 5
○規律性（社会のルールや人との約束を守る力）	1 2 3 4 5
○ストレスコントロール力（ストレスの発生源に対応する力）	1 2 3 4 5

評価		備考	
----	--	----	--

●『キャリアデザイン』ワークシート 13

第 13 章

学籍番号		氏名	
------	--	----	--

ワークシート 13-1

3つの能力/12の能力要素	自己評価	理想の未来に必要な能力	重点項目
前に踏み出す力 (アクション)			
○主体性			
○働きかけ力			
○実行力			
考え抜く力 (シンキング)			
○課題発見能力			
○計画力			
○創造力			
チームワークで働く力 (チームワーク)			
○発信力			
○傾聴力			
○柔軟性			
○状況把握力			
○規律性			
○ストレスコントロール力			

ワークシート 13-2

伸ばしたい能力	能力を伸ばす方法
①	
②	
③	

評価		備考	
----	--	----	--



●『キャリアデザイン』ワークシート 15

第 15 章

学籍番号		氏名	
------	--	----	--

学びの項目	自己評価
自分を知る	- ◀ ..... ▶ +
○自分の強みやセールスポイントを発見することができた。	1 2 3 4 5
○自己 PR 文をうまく書くことができた。	1 2 3 4 5
○自分のライフプランをうまく作る事ができた。	1 2 3 4 5
他人を知る	- ◀ ..... ▶ +
○他人の意見によく耳を傾けることができた。	1 2 3 4 5
○他人の意見から学ぶことができた。	1 2 3 4 5
○グループワーク等に積極的に参加することができた。	1 2 3 4 5
社会を知る	- ◀ ..... ▶ +
○業種と職種の違いや多様な職業があることが理解できた。	1 2 3 4 5
○あこがれの人や理想の人の生き方から学ぶことができた。	1 2 3 4 5
○生活に必要なお金や生涯賃金などに対する理解が深まった。	1 2 3 4 5
○私たちを取り巻く社会の状況についての理解が深まった。	1 2 3 4 5
○社会が求める人材についての理解が深まった。	1 2 3 4 5
総合的な学び	- ◀ ..... ▶ +
○キャリアデザイン全体にたいする理解が深まった。	1 2 3 4 5

評価		備考	
----	--	----	--