

夢

をかなえる！

小学生のための

キャリア ノート



作・絵 ふくば あさみ



夢をかなえる！

小学生のための

キャリアノート



作・絵 ふくば あさみ

はじめに…

キャリアって、なんだ？

みんなは、キャリアという言葉聞いたことがあるかな。少し考えてみよう！！

キャリアとは、自分の人生でたくさんの経験を積み重ねることを言うよ。

その経験の中には、たくさんの人と協力して、助け合いながら、自分らしく生きることが大切なんだ。

いゃあ、自分らしくって
何だろう？

たくさんの経験って
どんなこと？

このノートでは、そんな自分のキャリアについて考える
ちょっとしたヒントが書いてあるよ。

このノートの使い方



1 好きな時に、
好きな枚数だけ書こう！



2 友達や家族にみせなくていいよ！
素直な気持ちで書こう！



3 自由に書いていいよ！
絵や写真を使って、自由に書こう！



4 必ず最後まで書こう！
きっと何かが見つかるよ！



自己紹介をしよう

まずは、自分の事を考えてみよう！

自分の名前の由来は？



自分の写真



名前



誕生日



血液型

_____年 _____月 _____日 (_____歳)

_____型



住んでいる所



学校

どんな町かな？

どんな学校かな？

あなたの身近な人を教えて！

今度はあなたの身近なひとについて考えてみよう。
その人はどんな人かな。どんなところが自分と似てて、どんなところが好き？考えてみよう

育ててくれる人

さん

いつもどんなこと
してくれるかな？

困った時、助けてくれる人

さん

どんな時に
助けてもらった？

一緒にいて楽しい人

さん

どんな時
楽しいと思った？

あこがれの人

さん

どんなところを
まねしたい？

嫌いな人

さん

どんなところが
嫌い？

親友

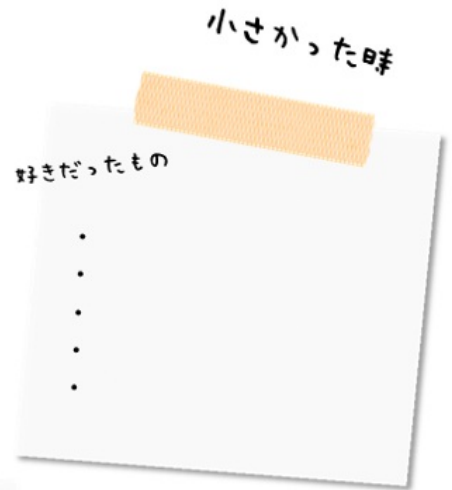
さん

好きなところや
どこかな？



自分史を作ろう！

今まで自分は、どんな風に育ったんだろう。
今の自分があるのは過去の自分のおかげ。少し振り返ってみよう！



写真を貼ろう



写真を貼る



写真を貼る

掘り下げて考えてみよう～好きなこと～



小さいころから
ずっと変わらない所



好きなこと、幸せだと思うこと、夢中になれること、あげてみよう

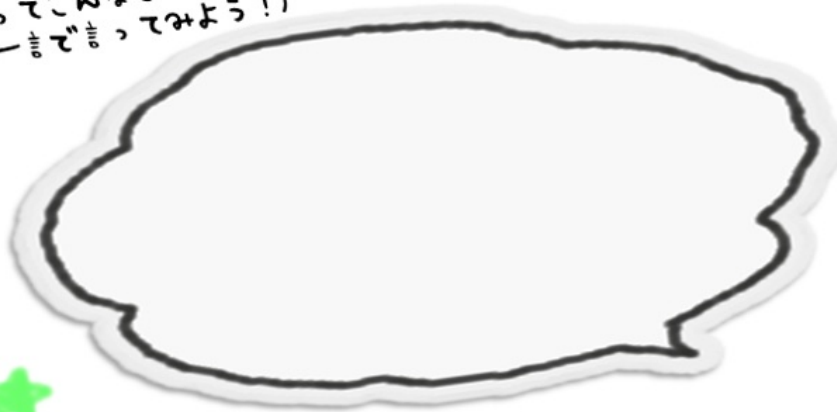
_____	→ どうして そう思うのかな	_____
_____	→	_____
_____	→	_____
_____	→	_____
_____	→	_____
_____	→	_____



じゃあ逆に、やっいて嫌なこと、辛いことってあるかな

どうして
そう思うのかな

私ってこんなことが好き
(一言で言ってみよう!)



自分のこと、前より少しわかったかな

自分らしさって、なんだらう？

自分らしさって何だろう。自分にしかない考え方、自分にしかない経験。
良かったことも、悪かったことも、みんな自分らしさを作るのに、欠かせない大切なモノ。
もちろん、友達とは違って当たり前。逆に似ているのもいいんだよ。
書いてみていつもよりちょっと考えてみて、新しい発見はあったかな？

自分らしさを
まとめてみよう



先の事を考えてみよう

これから先の人生、どんなことをしたいかな？自由に書いてみよう。

中学生になって
やってみたいこと
= 習得したいこと

大人になったら
なにをしたい？

どこに行きたい？

乗車したい？

どこに住みたい

どんなこと
してみたい？

どんな仕事したい？

どんな人
になりたい？



将来の夢

みんなには、夢ってあるかな。叶えたい目標、なりたい仕事、なりたい自分、考えてみよう。

私の夢は…

どうして
そう思ったの？



そのために今、頑張っていること

-
-
-
-



そのために今、頑張れそうなこと

-
-
-
-

仲間をさがそう

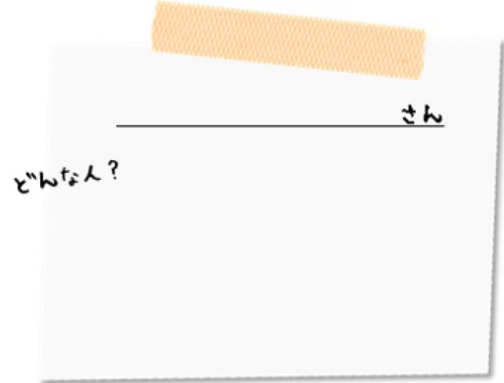
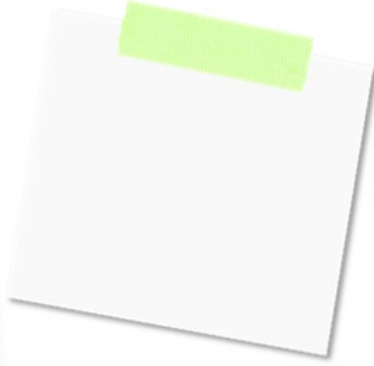
自分と同じ夢に向かって頑張っている人、夢をかなえた人、みんな仲間にしちゃおう！
仲間を見つけて、いろんなことを聞いてみよう。
インターネットや本、新聞、仲間はいろんなところにいるよ、アンテナをはってみよう。



仲間はこんなふうに頑張っていたよ



夢をかなえた、お手本の人（ロールモデル）を探そう！



こんなことを
していたよ

困ったなあ

夢に向かって頑張っている時、壁にぶつかったり、どうしたらいいかわからないことってあるよね。困った時のヒントを教えるよ！

Q. 将来の夢ってどうやって決めるの？

将来の夢がない人もきつと思います。夢というのは、必ずしも、職業である必要はないよ。どんな人になりたいか、どんな人生を歩みたいか、そういうことでいいんです！
また、今自分が好きなことが、もしかしたら仕事になるかも知れないし、常にいろいろな所にアンテナを張るようにしてみるといいよ！



Q. 夢はないけど、フリーに生きたいんだけど。

じゃあ、あなたにとっての普通って何だろう。高校には行くの？大学には行くの？
どんな会社で働くのが普通？
“普通”という考え方は、人それぞれ違います。自分なりの“普通”の定義について考えよう！

Q. 夢がかなわなそう…、諦めてしまいそう。

そんな時は、初心に帰ることが大切。自分はどうしてその夢をかなえたいと思ったのか、もう一度、自分の想いを確かめてみよう！

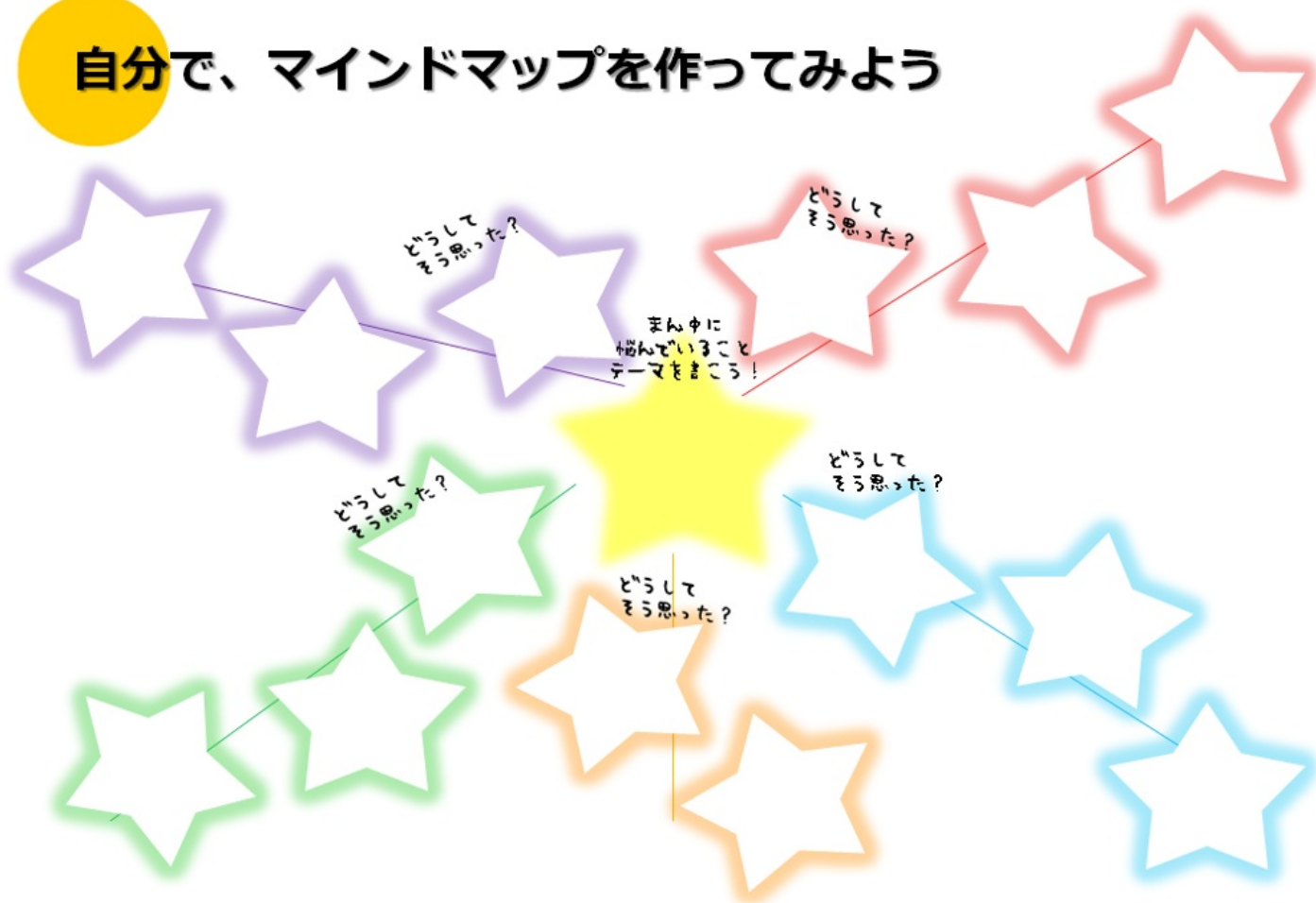


マインドマップを作ってみよう

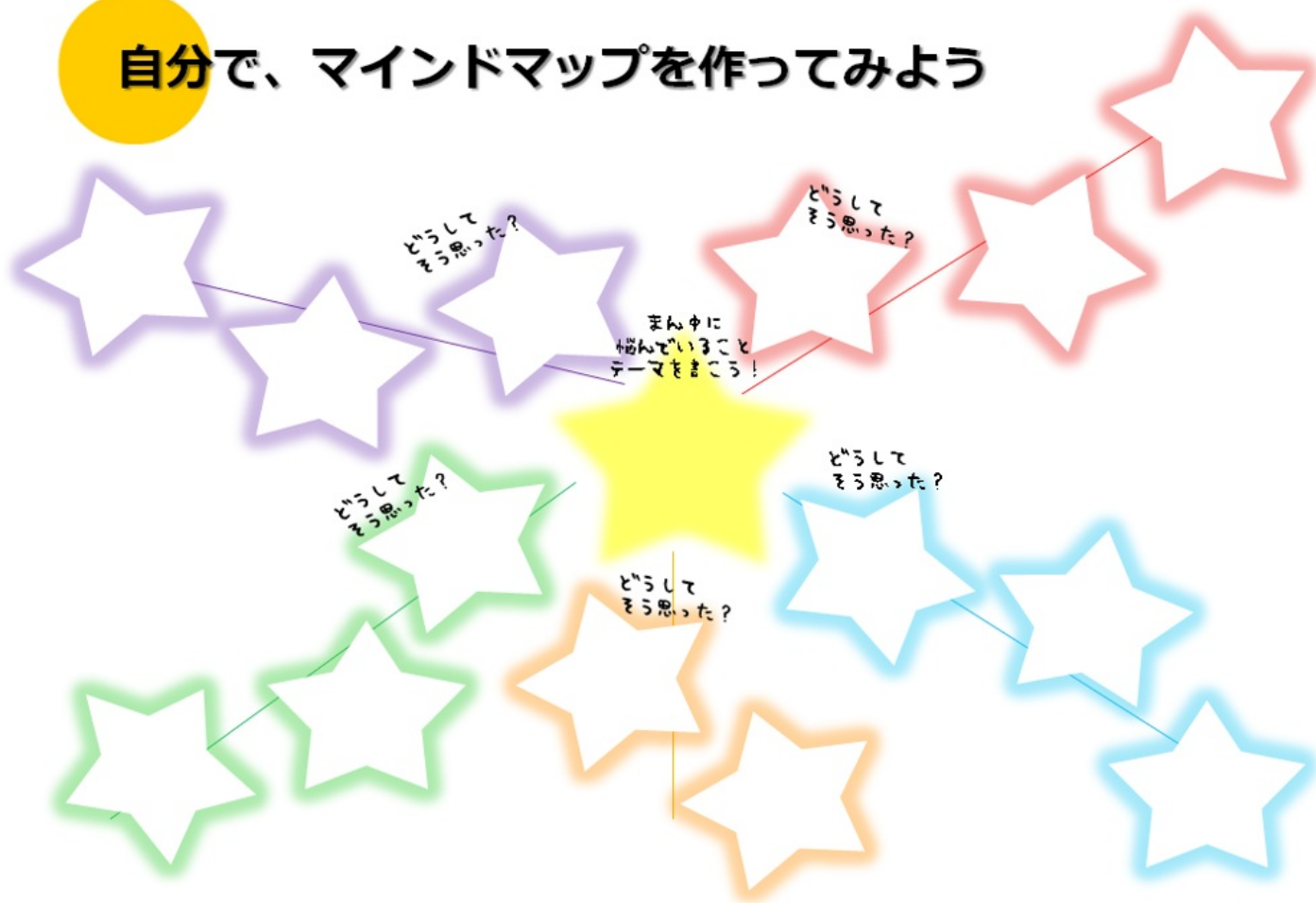
マインドマップって知ってる？
自分の考えを整理したいときや、困った時に使うよ！実際にやってみよう！



自分で、マインドマップを作ってみよう



自分で、マインドマップを作ってみよう



終わりに…

お疲れ様でした！！

このノートを書き終えて、自分の事、前より少しわかったかな？

自分らしい、夢をかなえるために、どうすればいいか少しわかったかな？

この先、**自分の人生について、たくさん決断したり、選ばなければいけないことが、**
たくさんあると思います。

そんな時、**自分らしい選択**をするために、このノートでわかったこと。

自分を見つめ直すこと、仲間を探すこと、夢に向かって計画すること、困った時の解決策、
ぜひ思い出してみてください。



