

<自己を見つめる力>
自己理解・自己管理能力

書く時期としては、4月～5月がよいでしょう。特に、4については、1年間の自分の目標にもなる内容です。

□今と将来の自分を見つめよう！



中3：令和 年 月 日（ ）①

1 今の自分を見つめて書こう。

自分の好きなこと・もの

.....

自分が得意なこと・もの

.....

今の自分を見つめて書くよう指導します。
自分を客観的に見つめることで、自分のよさを伸ばそうとしたり、自分を肯定的にとらえる態度を身に付けさせたりします。

2 将来の夢や目標を書こう。（やってみたいこと、就きたい仕事、生き方など）

自分を見つめた上で、記入時の夢や目標を記録します。
将来の夢や目標を書けない生徒に対しては、上の「得意なこと」から導いたり、自分の好きなことから、職業の裾野を広げてあげるといった働きかけを行います。



3 その夢や目標をもった理由を書こう。

自分の夢や目標の背景を記録します。
具体的に書くことによって夢や目標に対する思いが強くなります。

4 夢や目標を実現するために、今からやれることを具体的に書こう。

具体的な自分自身の取組を記録します。
漠然としていた夢や目標が、具体的に与えられるようになります。抽象的な表現ではなく、やれること1つ1つを具体的に書き込むよう働きかけることが大切です。



発見♡ふるさと

地域の中から、好きな場所・人・ものを書こう。

今と将来を見つめさせる上で、自分たちのふるさとのことを考えさせることは大切です。導入や短学活等で活用してください。

口たくさんの人とのつながりを考えよう！



中3：令和 年 月 日 () ②

1 家族と、最近話題にしたことで、心に残っていることを書こう。

(他者とつながる力)

普段の中で「つながり」を意識したことを記録します。

2 友達と話題にしたことで、心に残っていることを書こう。

誰と

話題になった出来事

(他者とつながる力)

つながる範囲を拡大して記録します。

様々な活動を通して、たくさんの人たちとつながっていることを感じさせることによって、自分に自信をもち、自分のよいところを生かしながら、自分の役割を果たそうとする気持ちを醸成します。

3 最近、地域の人たちと関わった出来事を書こう。

地域の人と関わった具体的内容



(集団とつながる力)

4 学校での体験活動（職場体験・ボランティア活動等）の中から、誰かといっしょに活動することで充実感を感じたことを書こう。

出来事

(社会とつながる力)

感じたこと

1～4の「つながり」が、将来、どのように役に立つか考えて書いてみよう。



(未来とつながる力)

将来の自分の姿を具体的にイメージさせることが大切です。

<動く／生かす力>
課題対応能力

書く時期としては、様々な活動をしてきた
2学期中頃～後半がよいでしょう。

自分の行動を、将来に生かしていこう！

中3：令和 年 月 日（ ）③

- 1 学習や生活の中で、自分がうまくできなかったことや
思ったとおりにならないと感じていることを書こう。



(課題の自覚)

生活の中の課題について記録します。

身近なところで考えさせるようにしましょう。できれば、自分の行動が
及ぶ範囲の方が効果的です。ただし、他人を批判するような内容になら
ないよう注意が必要です。

- 2 1であげた課題を解決するために、どのように行動すればよいかを書こう。



(解決の方針)

1の課題解決のために、意識している
ことを記録します。

- 3 これからの生活の中で、自分自身の成長のために続けて取り組んでいきたいこと
(具体的な行動)を書こう。

(解決策の具体化)

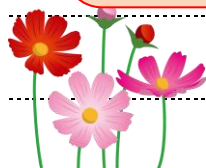
課題解決のために、意識していることを記録します。

様々な場面で選択して行動したりよりよい行いを考えたりすることが、
判断力を高め、困難を乗り越える力となって蓄積されていきます。

- 4 「続けて取り組んでいること」が将来どんな役に
立つのか、考えて書いてみよう。また、将来のため
に、「新たに身に付けていきたいこと」を書こう。

課題解決に向けて取り組むことが、将来につな
がることの意味を考えさせて記録するよう指
導します。

将来の目標達成のために、具体的に取り組んで
いきたいことを記録します。



発見♡ふるさと

地域の中で、自まんでできるもの
を書こう。

□自分の未来を創り出そう！

中3：令和 年 月 日（ ）④

- 📎 1 2年生の頃と比べて、3年生になって成長した(わかった・できた)ことを書こう。

1年間を振り返り、自分のよさを記録します。
些細なことでも自分にとってそれが喜びであることが重要なこと。そのことを踏まえて、具体的な場面を思い起こさせながら書かせます。



- 📎 2 この1年間で、心に残ったこと、感動したことを書こう。

他者との関わりを振り返り、成長のきっかけとなったことを記録します。
仲間と協力して頑張り、やりきったことや、自分なりに工夫して頑張れたことなどを、具体的な場面を思い起こさせながら書かせます。

- 📎 3 友達やクラスメイトのよいところを見つけて書こう。

友だちやクラスメイトとの関わりを振り返り、その人たちのよいところを見つけ、そのよさが自分の成長の糧として捉えることができるように記録します。

- 📎 4 これから、どんなことに挑戦していきたいのか、決意と自分へのエールを書こう。



振り返ったことを基に、よりよい上級生となるために、進級後具体的に組み組んでいきたいことを記録します。
「なりたい自分」を明確にすることで、前向きに取り組む意欲を高めるようにすることが大切です。

大人から励ましのメッセージ

保護者から

特に4の決意について、励ましのメッセージを記入してもらうようにする。

先生から

夢や目標に向かって前向きな気持ちになるような視点で、生徒の頑張りを具体的な場面や言葉等を取り上げて褒める。