

トークルームだより

令和8年2月2日発行
大内中学校
教育相談係

キャリア選択のポイントは、興味・価値観・適性

昨今、CMで毎日のように『キャリア』という言葉が聞かれるようになりました。大人も子供も、キャリアという言葉にプレッシャーをかけられているなど感じています。

3年生は進路選択（進路実現）の真っ最中です。1・2年生も3年生の姿を見ながら、1・2年後の自分、その先の自分のことを少しずつ考えていってほしいと思います。

キャリアとは？

辞書的な意味は、経歴や仕事のできる人の俗称とされています。しかし、最近では、単なる職歴や経歴だけでなく、人が生涯を通じて経験し、成長していく仕事や人生の道筋・過程全体を指す言葉として使われていることが多いです。



キャリア選択で重要なこと 「興味・価値観・適性」

キャリア選択の上で考えておくといよいこと5つです。中学生の今の感覚で、書いてみましょう。周りとは比べるのではなく、自分の中での強み・弱みの差を理解していくことが重要です。

① どのような働き方を大切にしたいのか 例：勤務の時間帯・休暇・家族との時間	
② 仕事以外でのやりたいこと	
③ どんなことに興味があるのか	
④ 働くことで大切にしたいことは何か 例：給料・スキルアップ・夢	
⑤ 自分の中で、得意なことやこれまでにうまくいったと思うこと	

やりたいことがみつからない時

キャリアは、偶然の出来事と事前の準備が重なり合って形成されるという理論が提唱されています。つまり、やりたいことがみつからない時は、偶発的な出来事に出会った時のための準備をしておくことが、その後につながっていきます。

【事前準備の例】

- 焦らず、今やるべきことに取り組む
- 周りの人に体験談を聞く
- 好きな活動に関連した職業を調べる



・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ キ リ ト リ 線 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

手塚SSW 来校日 2月… 4日(水)午後、27日(金)

坂本SC 来校日 2月…27日(金)

★相談をしたい人は、名前を書いて保健室(東瀬)まで提出してください ★時間や場所はあとから連絡します。

どんなこと？

年 組 名前