



# ジブン発見 BOOK



## ジブンを知らう

P2~P7

- ジブン史を書こう ..... ねらい 今までの自分を整理しよう
- ジブンのトリセツ ..... ねらい 自分のことを理解しよう
- 外側からジブンをみてみよう！ ..... ねらい 自分を客観的に捉えよう
- まだ見ぬチカラ ..... ねらい 自分の適性を知らう

## シゴトを知らう

P8~P10

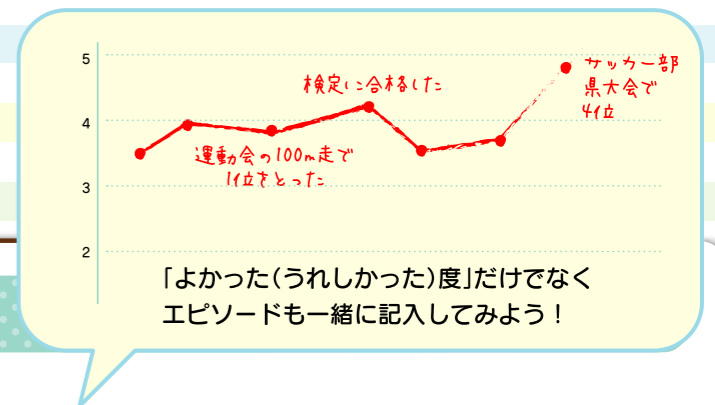
- あこがれていたシゴト ..... ねらい 自分の思いを掘り下げよう
- ジブンに向いているシゴト ..... ねらい 自分に向いている分野を知らう
- 興味を持った企業ベスト3 ..... ねらい 気になる企業を見つけよう

クラス

名前

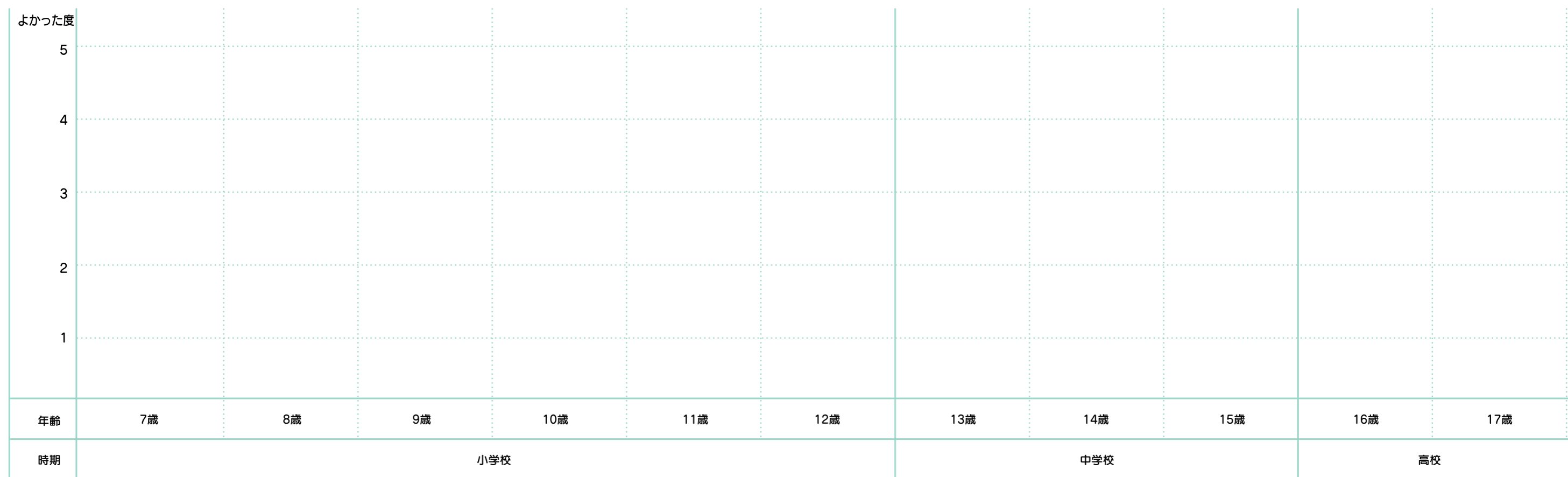
# ジブンを知ろう ジブン史を書こう

あなたがこれまでに経験したこと(身の回りの出来事、勉強、習い事、スポーツ、部活、家族、友達など)を思い出して整理して、グラフに書き出してみましょう。



## 自分の「よかった史」グラフ

● 今まで経験したことの「よかった(うれしかった)度」を5段階で評価し、それが起こった年齢のところに「よかった」と思う出来事と一緒にグラフに書き込みましょう。



## 自分史エピソード

● “よかった史”のグラフの中でも、特に印象に残っている「よかった(うれしかった)こと」のエピソードを詳しく書いてみましょう。

● いつ頃?                      才ころ

● どんな出来事?

● その時感じたこと・身につけたこと

● いつ頃?                      才ころ

● どんな出来事?

● その時感じたこと・身につけたこと

あなただけが知っている自分のこと。好きなこと、こうして欲しいと思うこと、ちょっと掘り下げて自分自身の【取り扱い説明書】を書いてみましょう。

 私の**長所**は \_\_\_\_\_ です。

だから、ドンドン褒めてください！

私の**短所**は \_\_\_\_\_ です。

そこは大目に見てください…

 私は \_\_\_\_\_ が**得意**です。

さらに！実は \_\_\_\_\_ も**できるんです**。

あまり普段は見せていない意外な一面も書き出してみましょう。

 私は \_\_\_\_\_ なこと(なときに)**落ち込み**ます…

でも！ \_\_\_\_\_ すると**復活**します！

 私は \_\_\_\_\_ と言われる(をされる)のが**キライ**です！

でも \_\_\_\_\_ と言われる(をされる)と**機嫌**が直ります。

 私は \_\_\_\_\_ を \_\_\_\_\_

**している時間が一番幸せ**です！

私の**元気の素**は \_\_\_\_\_ です。

食べ物、趣味、アーティストなど…

他にも \_\_\_\_\_ が**好き**です。

あなたが知らない自分のこと。家族や友達目線を見たあなたは、どんなひと？ ちょっと恥ずかしかったり勇気がいたりするけれど、みんなに聞いてみましょう。

## 家族が見たあなたの成長史

●あなたの家族に話を聞き、あなたにまつわるエピソードやそれを見て家族はどう思ったかをインタビューして書き込みましょう。

### 記入例

●インタビューした人 **お母さん**  
●いつ頃？ **10** 才ごろ **12** 月ごろ  
●どんな出来事？

年末におばあちゃんが泊まりにきた時に、自分から荷物を運んであげていた

●その出来事についての家族の感想

普段は手伝いとかあまりないのに自主的にしていたのが驚いた。優しい気持ちでちゃんと育ててくれてうれしかった。

●インタビューした人 \_\_\_\_\_  
●いつ頃？ \_\_\_\_\_ 才ごろ \_\_\_\_\_ 月ごろ  
●どんな出来事？ \_\_\_\_\_

●その出来事についての家族の感想 \_\_\_\_\_

●インタビューした人 \_\_\_\_\_  
●いつ頃？ \_\_\_\_\_ 才ごろ \_\_\_\_\_ 月ごろ  
●どんな出来事？ \_\_\_\_\_

●その出来事についての家族の感想 \_\_\_\_\_

●インタビューした人 \_\_\_\_\_  
●いつ頃？ \_\_\_\_\_ 才ごろ \_\_\_\_\_ 月ごろ  
●どんな出来事？ \_\_\_\_\_

●その出来事についての家族の感想 \_\_\_\_\_

みんなが思ってる!あなたの「いいね!」

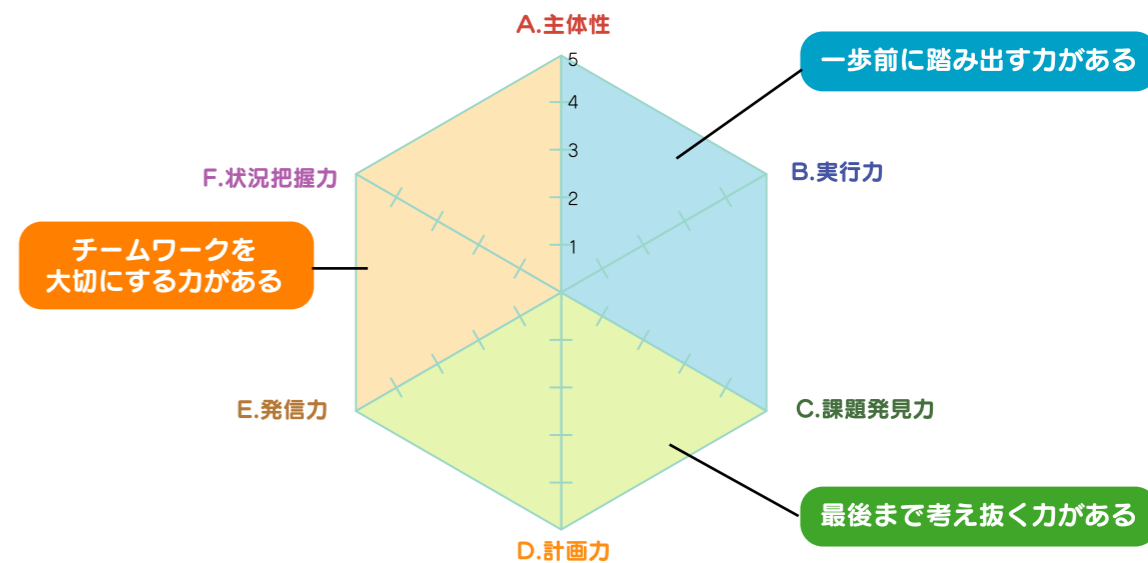
●クラスメイトや周りの友達に付箋を配り、あなたの「いいところ」を書いてもらいましょう。(一人何個でもOK!)  
書いてもらった付箋を集めて、このページに貼り付けましょう。  
自分では気づいていなかったあなたの新しい一面を知ることができるかも♪

- ①下の表の項目の中で、「自分に当てはまる」と思うものにチェックしてみましょう。
- ②A~Fにそれぞれ何個チェックしたか数えて、それぞれの合計を記入しましょう。

自分のチカラチェック

A	困難な事柄にも進んで取り組む <input type="checkbox"/>	前向きに行動できる <input type="checkbox"/>	自分の意見をはっきりと言える <input type="checkbox"/>
	何事も“自分事”として考える <input type="checkbox"/>	家の手伝いなどと言われる前にやる <input type="checkbox"/>	Aに当てはまった数 計 個
B	意志が強い <input type="checkbox"/>	思い立ったらすぐに行動に移す <input type="checkbox"/>	何事も粘り強く取り組む <input type="checkbox"/>
	自分なりのゴール設定ができる <input type="checkbox"/>	周りから頼られることが多い <input type="checkbox"/>	Bに当てはまった数 計 個
C	新しい情報に敏感 <input type="checkbox"/>	考えごとをするのが好き <input type="checkbox"/>	興味のあることは深く追求したくなる <input type="checkbox"/>
	メモを取るクセがある <input type="checkbox"/>	細かいところによく気が付く <input type="checkbox"/>	Cに当てはまった数 計 個
D	物事を順序立てて考えるのが得意 <input type="checkbox"/>	何かを始める前の準備が楽しい <input type="checkbox"/>	効率よく物事が進むのが好き <input type="checkbox"/>
	時刻表やタイムスケジュールをよく見る <input type="checkbox"/>	料理を作るのが得意 <input type="checkbox"/>	Dに当てはまった数 計 個
E	自分の考えをまとめるのが得意 <input type="checkbox"/>	人と話すのが好き <input type="checkbox"/>	SNSを積極的に活用している <input type="checkbox"/>
	人前に立つのが苦にならない <input type="checkbox"/>	新聞や本を読むのが好き <input type="checkbox"/>	Eに当てはまった数 計 個
F	状況に応じて行動できる <input type="checkbox"/>	「空気を読む」方だと思ふ <input type="checkbox"/>	気配り目配りが得意 <input type="checkbox"/>
	周りから冷静だといわれる <input type="checkbox"/>	整理整頓がうまい <input type="checkbox"/>	Fに当てはまった数 計 個

A~Fそれぞれで当てはまった個数を下のダイアグラムに書きこんで、今の自分のチカラを見てみよう!



次のページからは、オシゴトについても発見していくよ!

小さな頃から今まで、どんな職業や仕事にあこがれていましたか？  
まずはあなたの夢を思い出してみましょう。

オシゴトには人と接する仕事、何かを作る仕事、誰かを支える仕事など様々な分野があります。  
いきなり職種は絞れなくても、自分に向いている分野は何か、調べてみましょう。

◆ 今まであこがれた職業ベスト3

●あなたが幼いころから今までにあこがれていた職業、なりたいたと思った仕事で、ベスト3を決めてみましょう。

1位	2位	3位
●職業	●職業	●職業
●あこがれたきっかけ	●あこがれたきっかけ	●あこがれたきっかけ
●なりたいたと思った理由	●なりたいたと思った理由	●なりたいたと思った理由

◆ 今、興味がある職業

●今、興味がある、なりたいた仕事について書き出してみましょう。

1	●職業	●興味を持ったきっかけ
		●その仕事をしたい理由
2	●職業	●興味を持ったきっかけ
		●その仕事をしたい理由
3	●職業	●興味を持ったきっかけ
		●その仕事をしたい理由

◆ オシゴトマッチング

- ①下表の質問項目に当てはまる場合は○、どちらともいえない場合は△、当てはまらない場合は×を付けてください。
- ②「点」の枠に○=2点、△=1点、×=0点で点数を記入します。
- ③質問項目の右端に書かれている「オシゴトの分類」(お・ふ・く・ま・も・乗・食)ごとの合計点数を記入します。
- ④得点の高いものから2つの分類を、一番下の空欄に書き込みましょう。

質問項目	評価	点数	分類				
例.人と接するのが好き	○	2	お	14. 自分の住んでいるまちが好き			ま
1. 人と接するのが好き			お	15. 料理を作るのが好き			食
2. 困っている人を放っておけない			ふ	16. 人が喜んでくれることをするのが好き			お
3. 人の役に立つことがしたい			く	17. 最先端の仕事をしてみたい			も
4. 自分の仕事を長く形に残したい			ま	18. 全国各地を巡る仕事が好き			乗
5. 機械いじりが好き			も	19. 自分が暮らす地域の情報に興味がある			く
6. 車やバイクが好き			乗	20. 子どもをあやすのが得意			ふ
7. 食べることが好き			食	21. 新しい店や建物ができると、すぐに気づく			ま
8. 縁の下の力持ちでいたい			く	22. 飲食店に行くとスタッフの言葉遣いや動きが気になる			食
9. 旅行など、外に出掛けるのが好き			お	23. 小中学生のころから貯蓄を続けている			く
10. 乗り物の構造や仕組みに興味がある			乗	24. 話し上手な方だと思う			お
11. 「職人」にあこがれる			も	25. 電車やバスで通学する時間が長くても気にならない			乗
12. 祖父母と一緒に暮らしている			ふ	26. 食べるだけでなく、農作物を作ることに興味がある			食
13. パソコンやスマホを扱うのが好き			も	27. 大きな工場や建築現場を見ると興奮する			ま
				28. コロナ禍でも必死に働く医療従事者に感動した			ふ

おもてなし	ふくし	くらし	まちづくり	ものづくり	乗りもの	食べもの
点	点	点	点	点	点	点

私に向いているのは ..... の分野  
..... の分野  
..... のオシゴトかもしれない。

