


STEP 0

まずは“自分”を見つめてみよう

大人になって、自分が何をしたいのか考えてみると、なかなか答えは見つかりませんよね…  
どんなことを考えて今の自分になったのか、それをふりかえってみることが、何かの発見につながるかもしれません。  
下の表に沿って、ご自身の「学びの経歴」を記入してみましょう。

● これまでの学び

0歳	西暦 1991 年 5 月 9 日 誕生	[ 名前の由来は? 大きな樹のように、上に上にと成長してほしい ]	
4-6歳	幼少期に好きだった コト・モノ	[ ガンダム (アニメ・プラモデル) ]	
7-12歳	小学校入学～卒業	得意・好きだった コト・モノ	苦手・嫌いだった コト・モノ
		[ 鉄棒 ]	[ 音楽・歌 ]
13-15歳	中学校入学～卒業	得意・好きだった コト・モノ	苦手・嫌いだった コト・モノ
		[ 理科 ]	[ 国語 ]
16-18歳	高校入学～卒業	得意・好きだった コト・モノ	苦手・嫌いだった コト・モノ
		[ 部活動 陸上部 長距離 ]	[ テスト・受験 ]
		1番鮮明に覚えているのは?	
		[ 修学旅行 ]	

お問合せ	<p>進め方に迷ったら、相談してみよう！</p> <p>学習相談員が、お話を伺いながらご相談にお応えします。 二次元バーコードまたは、「学び style かながわ」で検索！</p>	
------	--	---

## STEP 0

### まずは“自分”を見つめてみよう

ライフステージがすすむ中で、環境や身体、気持ちにもさまざまな変化があったはずです。じっくり思い出して、書けるところだけでも書いてみましょう。

#### ● これまでの学び

大人としての第一歩。自分はどのような大人になりたかった？

「長距離選手として全国レベルの大会に出場」

▼ ここから下の項目は、学習経験でも、生活の中から気づいたことでもかまいません。それぞれの年代で印象深かったことを思い出して自由に書いてみましょう。

20代	学んだこと 上には上がいること (陸上) サークル活動 就職	学びたかったこと 色んなスポーツ バイト など	影響を受けたこと 先輩や後輩
30代			
* 現在			
40代			
50代			
60代			

#### ● 今までの自分の人生をふりかえってまとめてみましょう。

得たもの 友人、同僚 それを答えたのはなぜ？ 現在の自分にとって 大切な存在であるから	得られなかったもの 貯金 それを答えたのはなぜ？ これから必要だと 感じているから
---	---

お問合せ

進め方に迷ったら、相談してみよう！

学習相談員が、お話を伺いながらご相談にお応えします。  
二次元バーコードまたは、「学び style かながわ」で検索！



## STEP 1

### 自分の“学びたい!”を見つけよう

STEP0で自分のこれまでをふりかえった時、今の自分と「なりたかった自分」のちがいに気づいたのではないのでしょうか？  
新しい学びや、今より少しだけ好きな自分を見つけるために、自分像を鮮明にしていきましょう。

● 項目No.1～No.4の質問に答えてみましょう。


No.1 今の自分が得意 / 不得意なことは何か？	
得意 ラニング	不得意 計画性 人づきあい

No. 2 今の自分が好きなこと / 嫌いなことは何か？	
好き 音楽を聴くこと 走ること	嫌い デスクワーク

No.3 最近興味があること / 今まで挑戦したかったけどできなかったことは何か？	
興味がある 一度あきらめた長距離を もう一度真剣にやりたい	挑戦したかったができなかった フルマラソン

No.4 自分の生き方のモットー / 1年後の自分の理想の生き方はどんなもの？	
モットー 迷惑をかけない	1年後の理想の自分 仕事はラニング(トレーニング)を 両立し、元旦の日を過ごす

私は フルマラソンを3時間以内に走ること にチャレンジしてみたい!
---

お問合せ	進め方に迷ったら、相談してみよう！ 学習相談員が、お話を伺いながらご相談にお応えします。 二次元バーコードまたは、「学びstyle かながわ」で検索！	
------	---	---

## STEP 2

### “見つけた学び”を実現する計画をたてよう

STEP1で見えてきた自分の“学びたい”を、より具体的に実践するために、まずは計画をたてていきましょう。

#### ● 今回の目標

走る時間を確保する  
 けがをしない練習方法を身につける

#### ● 学びのスタイル ①～③で最初にするものを選んでみよう

- ① まずは参考になりそうな資料を自分で集める / 調べる
- ② 学習相談員に相談してみる / 人と話して決める
- ③ その他( )

#### ● 計画表

スタート  年 月	ゴール(目標達成)までの間にやるべきこと、小さな目標などを書きこんでみよう。  スポーツ 科学に関する資料を集める。 トレーニング方法を調べる。 練習メニューの作成  練習時間確保のため、仕事の計画を見直す。 天候にエントリーする。
ゴール	

お問合せ

進め方に迷ったら、相談してみよう！

学習相談員が、お話を伺いながらご相談にお応えします。  
 二次元バーコードまたは、「学び style かながわ」で検索！





STEP 3 – 通常版 –

“学びの計画”を実践してみよう しっかり記録をとりたい方はこちら

STEP2でたてた計画をいよいよ実践していきましょう。

学び続けていくことで自分自身の本当の目的が、より明確になっていくはずです。

身に付けた知識を整理するためにもこの「学びの記録」を活用してみてください。

もしも、つまずいたり、困ったときには学習相談員に相談してくださいね。

● 学びの記録

年 月 日 場所:

活動内容
学びを通じてわかったこと・できたこと
感想
次回に向けて

お問合せ

進め方に迷ったら、相談してみよう！

学習相談員が、お話を伺いながらご相談にお応えします。  
二次元バーコードまたは、「学び style かながわ」で検索！



STEP 3 - 簡易版 -

“学びの計画”を実践してみよう ざっくり記録をとりたい方はこちら

STEP2でたてた計画をいよいよ実践していきましょう。

学び続けていくことで自分自身の本当の目的が、より明確になっていくはずです。

身に付けた知識を整理するためにもこの「学びの記録」を活用してみてください。

もしも、つまずいたり、困ったときには学習相談員に相談してくださいね。

● 学びの記録


2月3日(金) 😊 よくできた 😊 できた 😞 あと少し	やったこと インターネット 図書館で資料を探した。
	次にやること 実践してみる。

4月2日(日) 😊 よくできた 😊 できた 😞 あと少し	やったこと 大会エントリー
	次にやること 当落の結果を持つ(9月まで練習)

5月13日(土) 😊 よくできた 😊 できた 😞 あと少し	やったこと マラソン教室に参加(単発)
	次にやること 継続してひらかれている教室やサークルを 調べてみる。

月 日( ) 😊 よくできた 😊 できた 😞 あと少し	やったこと
	次にやること

月 日( ) 😊 よくできた 😊 できた 😞 あと少し	やったこと
	次にやること

お問合せ	進め方に迷ったら、相談してみよう！ 学習相談員が、お話を伺いながらご相談にお応えします。 二次元バーコードまたは、「学び style かながわ」で検索！	
------	--	---

## STEP 4

### “自分の学び”をふりかえってみよう

STEP2でたてた「今回の目標」は達成できましたか？ 達成できても、できなくても、ここまで続けてきたことに意味があります。この学びを未来に活かすために全体をふりかえってみてください。

#### ● 学びのふりかえり

よかったところ
<p>共通の目標をたつ人と出会えたこと。                  学生時代の部活感覚を思い出せた。                  練習時間の確保のため、仕事を早く終えられるようになった。</p>
改善したいところ
<p>練習方法、食生活</p>
次にやりたいこと
<p>トレーニングサークルを立ち上げ、県外の大会に                  エントリーする。</p>

心の満足度はどのくらいですか？（○をつけてください）

100% ——— (80%) ——— 50% ——— 30% ——— 0%

#### ● おわりに

学びをはじめてみてどうでしたか？ いつでも、どこでも、どんなかたちでも、はじめることができる。それが、人生100歳時代の生涯学習です。ちょっと意識して周りを見渡してみると、いろいろな学びのきっかけにあふれていることに気づくのではないのでしょうか。あなたの学びの記録は、大変価値があるものです。あなたの学びの未来を応援しています！

お問合せ

進め方に迷ったら、相談してみよう！

学習相談員が、お話を伺いながらご相談にお応えします。  
 二次元バーコードまたは、「学び style かながわ」で検索！

