

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 2000 年 4 月 4 日 誕生
	[ 名前の由来は? 優しい人にならうに 優実 ]
● 4-6歳	幼少期に好きだった コト・モノ
	[ お菓子 (ボーロ) ]
● 7-12歳	小学校入学～卒業
	[ 得意・好きだった コト・モノ 音楽, ピアノ ]
	[ 苦手・嫌いだった コト・モノ うさぎ人 ]
	[ 1番鮮明に覚えているのは? 小学5年の時の合唱コンクールで“ピアノ伴奏をミスしたけど” クラスで1位をとれたこと。 ]
● 13-15歳	中学校入学～卒業
	[ 得意・好きだった コト・モノ ピアノ、お菓子作り ]
	[ 苦手・嫌いだった コト・モノ 数学 ]
	[ 1番鮮明に覚えているのは? 部活が“大変だったけど”楽しかった ]
● 16-18歳	高校入学～卒業
	[ 得意・好きだった コト・モノ ピアノ、K-POP ]
	[ 苦手・嫌いだった コト・モノ 理系のテスト ]
	[ 1番鮮明に覚えているのは? 高校3年の文化祭。ほんとに楽しかった。 ]

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 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？

自立して一人で“生活で”生きろ

▼ 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	<p>学んだこと</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>初めて働いた時、大人の社会って理不尽だと学んだ</li> </ul>	<p>学びたかったこと</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>何かの資格とか免許をとってみたい。</li> <li>転職してみたい。</li> </ul>	<p>影響を受けたこと</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>すごい先輩とすごく反面教師の先輩がいた。</li> </ul>
30代	<ul style="list-style-type: none"> <li>書類の作り方</li> <li>確定申告のこと</li> </ul>		
40代	<ul style="list-style-type: none"> <li>お酒の飲みすぎには注意</li> <li>糸米料は大事に使う</li> </ul>		
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。

<p>得たもの</p> <p>対人スキル</p> <p>それを答えたのはなぜ？</p> <p>生きていく中で“絶対に必要だ”と思って、バイトや会社で身につけた。</p>	<p>得られなかったもの</p> <p>がまん強さ</p> <p>それを答えたのはなぜ？</p> <p>すぐに仕事を辞めたいくなる。</p>
--	--

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	不得意
コミュニケーション	気持ちのコントロール

No.2 今の自分が好きなこと / 嫌いなことは何か？	
好き	嫌い
楽しいこと、ピアノ	理不尽なこと・人

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	挑戦したかったができなかった
市民オーケストラ	(No.1)の答えをどうしたらできようか なるか知ること

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	1年後の理想の自分
なるべく楽しく	車や自転車に乗って沢山の人と出会って 楽しく働く

私は

リスタートに必要なスキルアップと  
市民オーケストラでピアノ  
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で発見できた自分の“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

スキルアップのためにとりたい資格を決めて、  
それを活かせる仕事を探そう！

#### ● 学びのスタイル ①～③で最初にすることを選んでみよう

- ★ 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	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。
2023年8月	<ul style="list-style-type: none"><li>★ とりあえず相談に行ってみよう</li><li>★ 資格のテキストを買う</li><li>★ 言試馬の日を調べる</li><li>★ がんばって働く → お金を貯めよう！</li></ul> <p>★ 勉強する + <u>新しい仕事を探してみよう</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>★ 言試馬合格！</li><li>★ 転職活動をスタートしよう！</li></ul>
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

月 日( )	やったこと
☺ よくできた *	相談してみた。挑戦する資格を決めた！
☺ できた	次にやること
☹ あと少し	テキストを買う。

月 日( )	やったこと
☺ よくできた *	テキスト P.4 - P.18
☺ できた	次にやること
☹ あと少し	復習ノートを作る。

月 日( )	やったこと
☺ よくできた	復習ノート 8P を作った。
☺ できた *	次にやること
☹ あと少し	テキスト の つぎ

月 日( )	やったこと
☺ よくできた	転職先の話を色々聞いた。つかれたー！
☺ できた	次にやること
☹ あと少し *	テキスト！

月 日( )	やったこと
☺ よくできた	テキスト P.19 - P.24 区社ワークショップ参加
☺ できた *	次にやること
☹ あと少し	復習ノート つぎ + 次のワークショップ申込！

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

<p>よかったところ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 資格をとるためにわりとコツコツできた。</li> <li>○ ワークショップなどに沢山参加して色々な働き方と仕事を知った。</li> <li>○ 楽しく続けられた。</li> </ul>
<p>改善したいところ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 転職先についてもっとちゃんと言周べる。</li> <li>● ギリギリで合格じゃなく、余裕をもって合格するように次の資格ではもっともっと勉強する。</li> </ul>
<p>次にやりたいこと</p> <p>自分の方向性はわかったから、進めたい道にいけるように次は△△の資格をとる！</p>

心の満足度はどのくらいですか？（○をつけてください）



#### ● 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！

