

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 1997年 5月 12日 誕生	
	名前の由来は?	健やかに 真、直ぐ育て
4-6歳	幼少期に好きだった コト・モノ	
		白線の上を歩く、水たまりに入る、ブランコ
7-12歳	小学校入学～卒業	
	得意・好きだった コト・モノ	黒板を消す、漢字を覚える
	苦手・嫌いだった コト・モノ	発言すること、ゲーム
	1番鮮明に覚えているのは?	作文を褒められた
13-15歳	中学校入学～卒業	
	得意・好きだった コト・モノ	漫画、ラジオ
	苦手・嫌いだった コト・モノ	球技
	1番鮮明に覚えているのは?	好きなラジオ番組でハガキが読まれて、ステッカーを貰った
16-18歳	高校入学～卒業	
	得意・好きだった コト・モノ	音楽、映画、漫画、ラジオ
	苦手・嫌いだった コト・モノ	団体行動
	1番鮮明に覚えているのは?	バイト代を貯めて、AKIRA全巻買ったこと

お問い合わせ

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？

はやく自活したからた

▼ 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 ちゃんと、自炊する大切さ	学びたかったこと 文章を書くこと	影響を受けたこと 村上春樹「村上ラヂオ」
30代			
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

仕事

それを答えたのはなぜ？

自活したからた

得られなかったもの

まだ、よくわからない。

それを答えたのはなぜ？

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
料理	飲み会

No.2 今の自分が好きなこと / 嫌いなことは何か？	
好き	嫌い
人間観察、散歩	ペットボトルを潰すこと

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
文章の書き方	ブログ

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
マイペース	マイペース

私は	文章の書き方	にチャレンジしてみたい！
----	--------	--------------

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 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

初心者向けの「文章講座」を受講する

#### ● 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	文章講座の種類を知らべる ↓ 働きながら受講できる、土・日開催のお試し講座を探す ↓ 条件の合う講座がみったら申し込む ↓ 受講する
ゴール	

お問い合わせ

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よ。

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

2023年 8月27日 場所: 区民センター

活動内容
無料の「1日エッセイ教室」に参加した
学びを通じてわかったこと・できたこと
エッセイの基礎がわかった気がした 文章といっても、小説、脚本、ビジネス、SNS... それぞれ媒体によって書き方が違うことがわかった
感想
自分が書きたいものは何か？を決めた上で その分野の講座を長期的に受講してみたいと思った
次回に向けて
自分がどんな文章を書き、誰に伝えたいかを考えて、 長期的に学べる講座を探してみようと思う

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

8月4日(金) 😊 よくできた 😊 できた ✓ 😞 あと少し	やったこと <b>自分の部屋の本棚を見直してみた</b>
	次にやること <b>自分が大切にしている身近なことを書き出してみる</b>
8月6日(日) 😊 よくできた 😊 できた ✓ 😞 あと少し	やったこと <b>夕飯の支度途中、自分は料理をする過程が好きたと気付いた</b>
	次にやること <b>とりまえず、料理中に考えていることを文章にしてみる</b>
8月11日(金) 😊 よくできた 😊 できた 😞 あと少し ✓	やったこと <b>無料で参加できる講座を探してみた</b>
	次にやること <b>条件に合う講座がみっからなからため、引き続き探す</b>
8月12日(土) 😊 よくできた ✓ 😊 できた 😞 あと少し	やったこと <b>再度、講座を探した 良さそうな講座がみっからため“申し込んだ”</b>
	次にやること <b>料理のエッセイ本を探しに図書館に行く</b>
8月13日(日) 😊 よくできた 😊 できた ✓ 😞 あと少し	やったこと <b>料理に関する本をいくつか借りることができた</b>
	次にやること <b>借りてきた本を読んでみる</b>

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
はじめるきっかけをつかんだ” 休日が”楽しみ”になった
改善したいところ
今は、まだない
次にやりたいこと
日々、感じたことをメモすること 長期的に学べる講座をみつけて、続けてみたい

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！

