

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 1973年12月14日誕生	
	〔 名前の由来は? 〕	
4-6歳	幼少期に好きだったコト・モノ	
	〔 植物を育てたり小動物や虫を飼ったりすること 〕	
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 〕
	〔 国語, 理科の実験 〕	〔 図工, 特に絵を描くこと 〕
	〔 1番鮮明に覚えているのは? 〕	
	〔 遠足で鎌倉に行ったこと 〕	
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 〕
	〔 読書 人前で話すこと 〕	
	〔 1番鮮明に覚えているのは? 〕	
	〔 スピーチコンテストで優勝したこと 〕	
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 〕
	〔 英語, 行事の運営 〕	〔 指数・対数 〕
	〔 1番鮮明に覚えているのは? 〕	
	〔 大学受験の日には大雪が降ったこと 〕	

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 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？

「自分の好きなことで社会貢献できるような大人。」

▼ 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 社会人としての基礎</p>	<p>学びたかったこと 語学 英語以外も身に付けたい</p>	<p>影響を受けたこと 短期の語学留学（オーストラリア）</p>
30代	<p>子育てを通して見た社会のしくみ</p>	<p>仕事に活かせる資格の取得</p>	<p>出産、子育て。ものの見方が大きく変わった。</p>
40代	<p>プロジェクトを成功させるにはコミュニケーションとチームワークが大切だと気づいたこと。</p>	<p>コーチング</p>	<p>先輩からのアドバイス。中堅社員としていかにあるべきかを示していた。</p>
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 人間関係</p> <p>それを答えたのはなぜ？ 自分の人生を豊かにしてくれるものだから</p>	<p>得られなかったもの 趣味</p> <p>それを答えたのはなぜ？ これだ、という趣味にまだ出会えていないから</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 コミュニケーション 人と手とめること 語学	不得意 オンとオフの切り替え 片付け

No. 2 今の自分が好きなこと / 嫌いなことは何か？	
好き 旅行, 料理, 猫とまったり	嫌い 時間に追われること

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 ChatGPT	挑戦したかったができなかった スキューバダイビング

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 為せば成る！	1年後の理想の自分 10年後の目標達成に向けて計画を 立て実行しはじめている

私は 退職後にJICAのシニア海外協力隊 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

10年後に ミニア 海外協力隊員として活動するために必要な語学力やスキルを身につける

● 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	<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ JICAの説明会に参加し情報収集する ・ オンラインでの英会話講座受講をスタート <p style="text-align: center;">TOEIC受験をめざす!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 応募したい職種に必要なスキルや資格を調べ、必要に応じて通信制大学等で学び直す
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、つまづいたり、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 7月22日 場所:地球市民かながわプラザ

活動内容
<ul style="list-style-type: none"> ◦ 「協力隊ナビPlus」に参加し、協力隊についての説明や経験者の方の体験談を伺った。
学びを通じてわかったこと・できたこと
<ul style="list-style-type: none"> ◦ JICAの活動について詳しく知ることができた。 ◦ 経験者の方から直接体験談を伺ったことで具体的なイメージがつかめ、これからやるべきことを確認できた。
感想
<ul style="list-style-type: none"> ◦ 実際に活動してきた方のお話は説得力があり、自分も早く活動してみたいとの思いが強くなった。
次回に向けて
<ul style="list-style-type: none"> ◦ 自分が貢献できる分野は何かについて整理する。

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 - 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、つまづいたり、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() 😊 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
--------------------------------------	---------------------

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
--------------------------------------	---------------------

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
--------------------------------------	---------------------

お問い合わせ	<p>進め方に迷ったら、相談してみよう！</p> 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 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
◦ ゴールは10年後に設定したが、1年ごとの達成目標を設定したことでやるべきことを明確化できた。
改善したいところ
◦ 仕事とのバランスを取りながら活動するのが大変だったので、スケジュール調整を工夫したい。
次にやりたいこと
◦ 英語以外の言語の修得にトライする。

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！

