

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 1978 年 7月 13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	
	[ 友達と遊ぶこと ]	
● 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 ]
	[ 校庭で友達と遊ぶこと ]	[ 勉強 ]
	[ 1番鮮明に覚えているのは? ]	
	[ 運動会 ]	
● 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 ]
	[ 部活の友達と遊ぶこと ]	[ 英語、特に英会話 ]
	[ 1番鮮明に覚えているのは? ]	
	[ バスケ部の大会 ]	
● 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 ]
	[ 部活の友達と遊ぶこと ]	[ 英語、特に英会話 ]
	[ 1番鮮明に覚えているのは? ]	
	[ 体育祭 ]	

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。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？

「ずっと仕事を持ち、働き続けるひとになりたかった。」

▼ 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。

	学んだこと	学びたかったこと	影響を受けたこと
20代			
30代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・社会人としての常識</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心理学を体系的に学びたいと思った。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・結婚・出産（育児制度などが整っておらず会社は退職となった。）</li> </ul>
40代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人事部で研修を担当し、心理学を少し勉強した。</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。

得たもの	得られなかったもの
<p>家族、子育てを通じて出会った友人</p> <p>それを答えたのはなぜ？</p>	<p>育児しながら続けられる仕事</p> <p>それを答えたのはなぜ？</p> <p>子育てしながら働ける職場を探せばよかったと思ったので</p>

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 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 人と交流すること	不得意 じっとして何もしないこと

No. 2 今の自分が好きなこと / 嫌いなことは何か？	
好き 複数の人と何かすること	嫌い 何もすることがない状態

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 心理学	挑戦したかったができなかった 体系的に心理学を学ぶこと

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 一歩一歩、成長していく	1年後の理想の自分 大学（通学か通信制）で、 心理学を学んでいる

私は 将来の仕事に役立つような、大学での心理学の学び 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

大学、大学院で心理学を学び、公認心理師の資格を取り、仕事に就きたい。

## ● 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。
2024年 4月	大学(通学もしくは通信制)へ3年次編入
2026年 4月	大学院入学(通学)
2028年 3月	修士もしくは博士前期を修了公認心理師の資格取得
ゴール	心理学関係の仕事に就く

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。

## ● 学びの記録

2023 年 7 月 15 日 場所:

活動内容
公認心理師の資格取得に対応した大学で3年次編入できるところを調べた。通信制大学についても、いくつか入学案内を取り寄せた。
学びを通じてわかったこと・できたこと
通信制大学のほうが時間の自由がきくので、通信制の大学についてももう少し調べてみたい。
感想
通信制の大学であれば、現在の仕事（パートタイム）を続けながら学べるので、経済的な面でもメリットがあると思った。
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。

## ● 学びの記録

7月10日( ) <input type="radio"/> よくできた <input checked="" type="radio"/> できた <input type="radio"/> あと少し	やったこと
	公認心理師の資格取得に対応している大学を調べた。
	次にやること
	通信制の大学についても調べる。

7月15日( ) <input type="radio"/> よくできた <input checked="" type="radio"/> できた <input type="radio"/> あと少し	やったこと
	通信制大学の大学案内をいくつか比較した。
	次にやること
	どこの大学にするか決定する。

月 日( ) <input type="radio"/> よくできた <input type="radio"/> できた <input type="radio"/> あと少し	やったこと
	次にやること

月 日( ) <input type="radio"/> よくできた <input type="radio"/> できた <input type="radio"/> あと少し	やったこと
	次にやること

月 日( ) <input type="radio"/> よくできた <input type="radio"/> できた <input type="radio"/> 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
改善したいところ
次にやりたいこと

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！

