

令和5年度「専修学校による地域産業中核的人材養成事業」
学びのセーフティネット機能の充実強化
(高等専修学校と外部とのネットワーク化の推進)

『地方都市における地域ネットワークを活用した高等専修学校版職業実践モデルの構築』

高等専修学校版

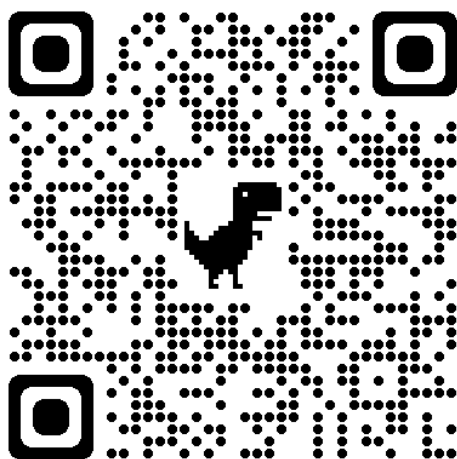
キャリアプランノート

就業支援ツール『はたらこう検定』の各コンテンツに対応

学校法人大岡学園 大岡学園高等専修学校

令和6年2月

まずは『はたらこう検定』にアクセスしてみよう！



↑ お気に入りに登録しておこう！

<http://www.teenjobssupport.site/>

各コンテンツにログインするための情報を記入しておこう！

【ログイン】ID・PW（パスワード）

出席番号	氏名	ID	パスワード

就職支援システム 性格診断ツールを試してみよう！

就職支援システム

就職支援システム

性 格 診 断

ログイン

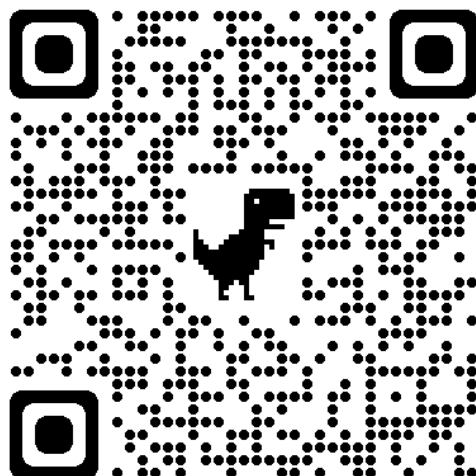
IDを入力してください

パスワードを入力してください

ログイン

ログインせずに診断を受ける

↓ここからもアクセスできます



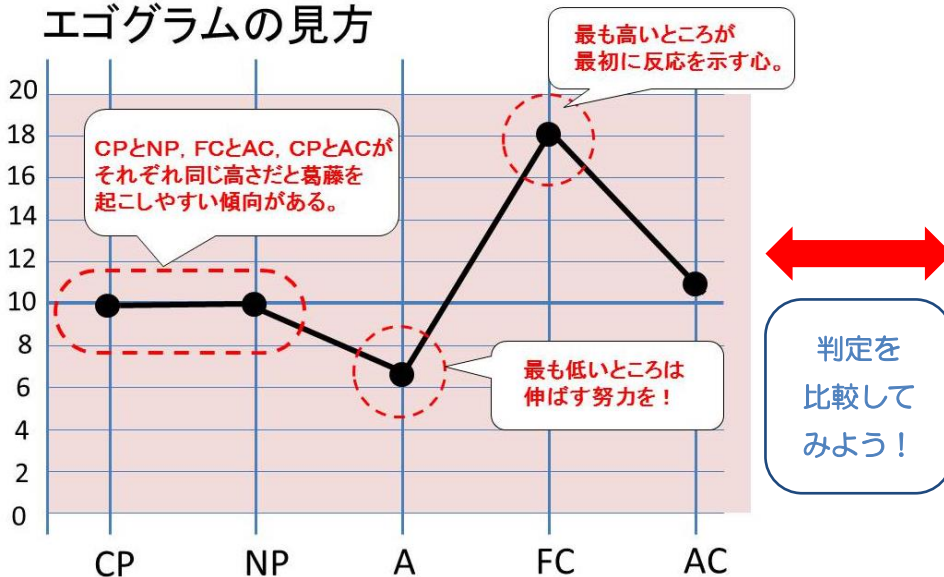
《就職支援システム 性格診断》と合わせてやってみよう！ 《エゴグラム性格診断》

☆自分の中に眠る5つのキャラクター（自我）を客観的に知ることができます。



☆判定は折れ線グラフで表現します。

エゴグラムの見方



学年	シート名	判定日
年生	エゴグラム プロフィールシート①	年 月 日 ()
	エゴグラム プロフィールシート②	年 月 日 ()
年生	エゴグラム プロフィールシート③	年 月 日 ()
	エゴグラム プロフィールシート④	年 月 日 ()
年生	エゴグラム プロフィールシート⑤	年 月 日 ()
	エゴグラム プロフィールシート⑥	年 月 日 ()

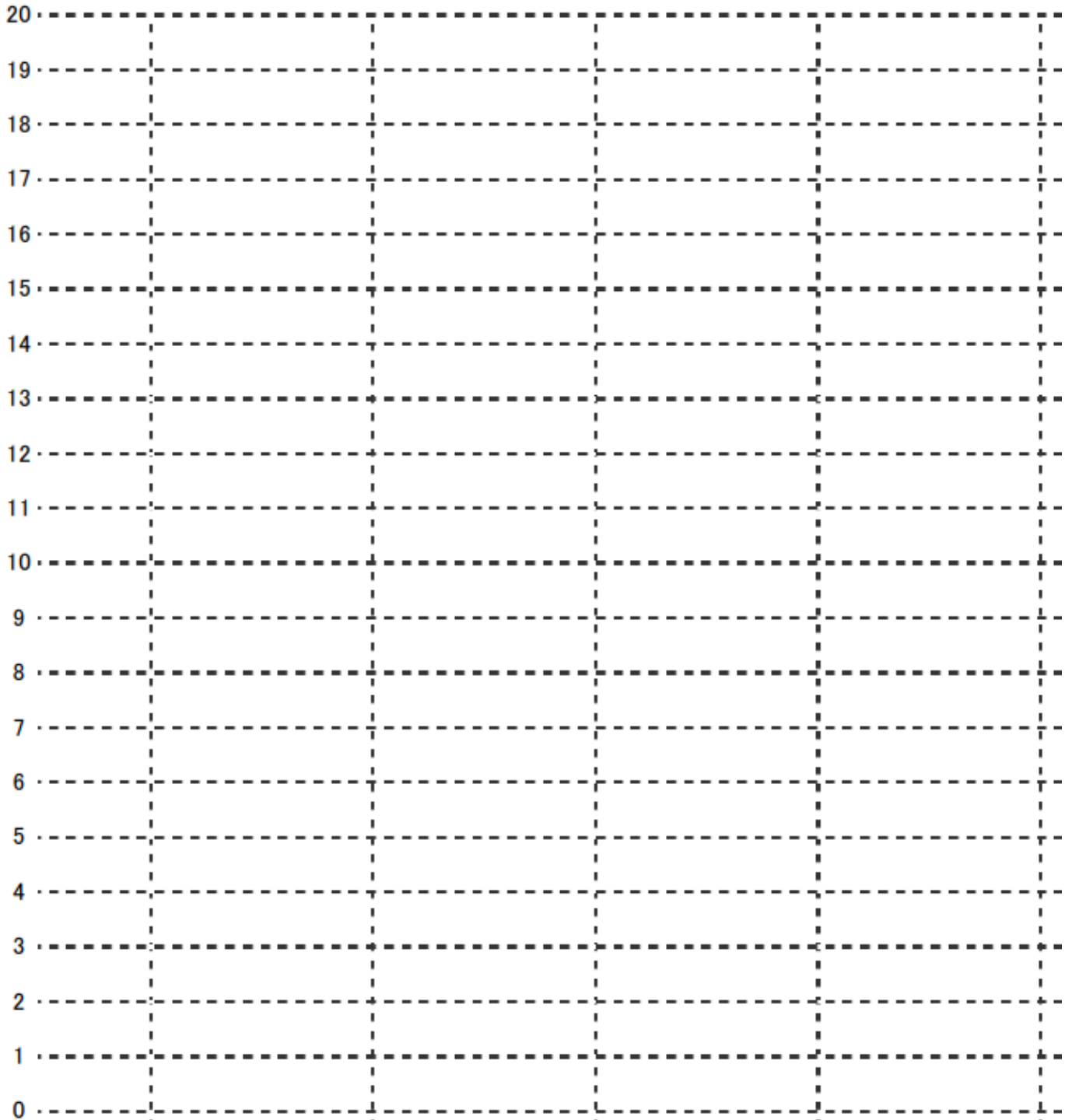
実施日①： 年 月 日 ()

下記50項目について、自分にあてはまるものを右枠の中から1つ選んで、数字を口内に入れてください。
 ※出来るだけ、「はい」か「いいえ」で答えてみて下さい

はい(だいたいそうだ)	2
どちらともいえない	1
いいえ(ほぼそうではない)	0

1	してみたいことがたくさんある				
2	無駄遣いはしない				
3	差し入れや贈り物をするのが好き				
4	好奇心旺盛なほうだ				
5	頼まれると断れない				
6	自分のやり方にこだわる				
7	他者の意見の根拠を求める				
8	思ったことが口に出せない				
9	思いやりがある				
10	好き・嫌いがハッキリしている				
11	弱みをみせない				
12	教え方や伝え方がやさしく丁寧である				
13	無邪気である				
14	問題点や欠点に目が向きやすい				
15	情緒的というより理論的				
16	つらくても我慢することが多い				
17	物事を人に任せず、自分で決めようとする				
18	他の人の顔色をうかがう				
19	ジョークやノリの良さで場を和ませることが好き				
20	感謝の言葉に喜びを感じる				
21	人の承認を求める				
22	事実や数字に基づいて判断する				
23	厳しく教育したほうが本人のためになると思う				
24	協調性がある				
25	感情的にならずに冷静に話す				
26	喜怒哀楽の感情がそのままである				
27	客観的な立場で意見を言う				
28	賛成、反対をはっきり言う				
29	約束やルール、時間に厳しい				
30	「なぜ」そうなのか、理由を検討する				
31	「わあ〜」「へえ〜」、「スゴイ」等の感嘆詞を良く使う				
32	世話好きである				
33	なげやりな態度をとる				
34	責任感が強く、他人に対しても責任感を求める				
35	他の人が成長していく姿を見るのが好き				
36	わがままでと言われる				
37	表情や態度がソフトで親近感を感じさせる				
38	計画性がある				
39	他人の言葉や態度を気にするほうだ				
40	合理的にやろうとする				
41	慎重に行動する				
42	「〜すべきである」、「〜ねばならない」と思う				
43	思いついたら行動が早い				
44	理想を求める				
45	話し合いでは状況を把握してから発言する				
46	してほしいことを気軽に口にする				
47	つい甘やかしてしまう				
48	相手の気持ちに答えようとする				
49	ねぎらいや励ましの言葉をかける				
50	自分が悪くもないのに、すぐに謝る				
合計					

CP NP A FC AC



CP

規範性
厳しさ



A 厳格な
お父さんの自我

NP

寛容的
愛情深い



B 優しい
お母さんの自我

A

論理的
合理的



C 冷静な
大人の自我

FC

自由
のびのび



D 自由な
子供の自我

AC

従順
相手に合わせる



E 従順な
子供の自我

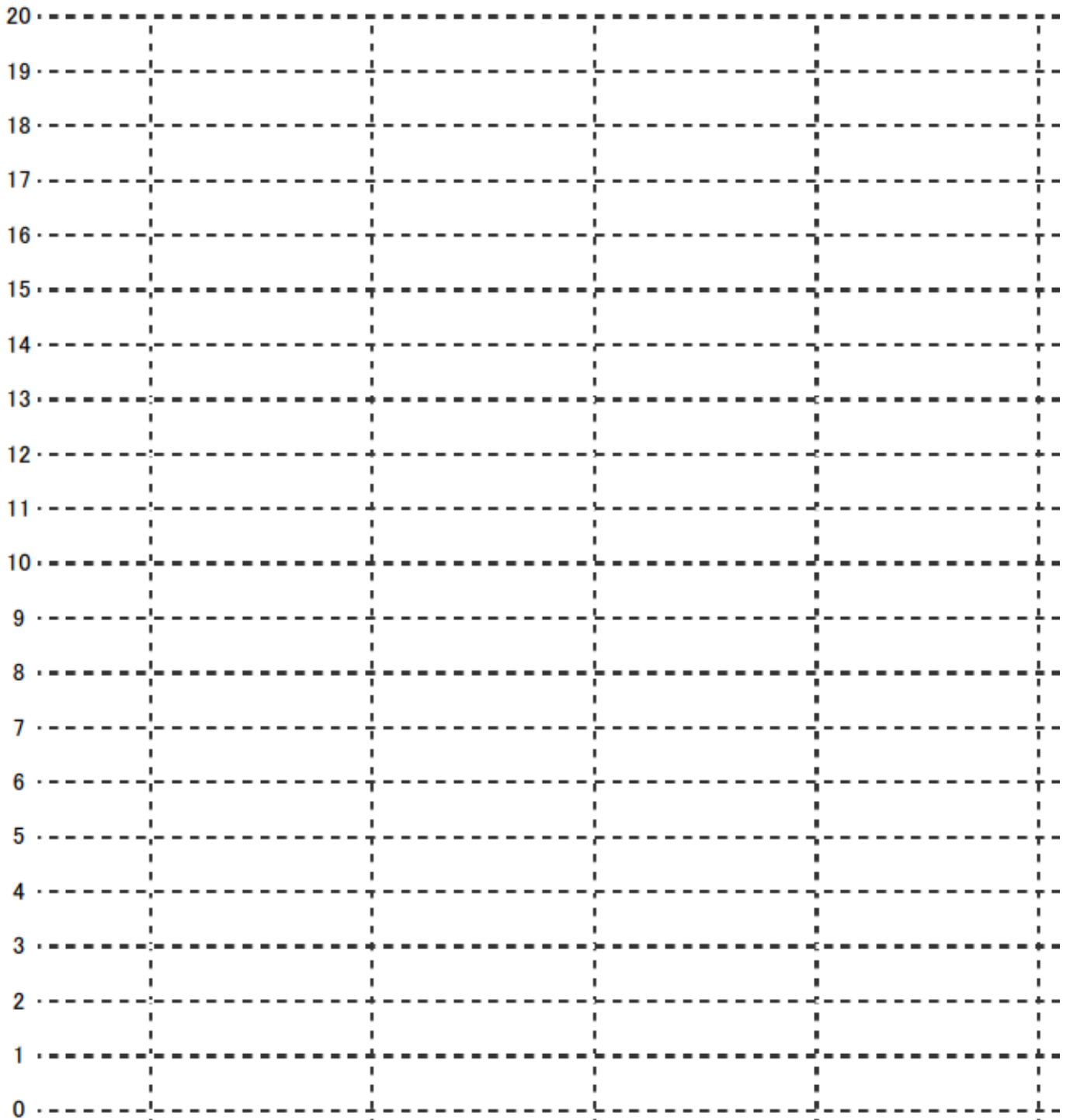
実施日②： 年 月 日 ()

下記50項目について、自分にあてはまるものを右枠の中から1つ選んで、数字を口内に入れてください。
※出来るだけ、「はい」か「いいえ」で答えてみて下さい

はい(だいたいそうだ)	2
どちらともいえない	1
いいえ(ほぼそうではない)	0

1	してみたいことがたくさんある				
2	無駄遣いはしない				
3	差し入れや贈り物をするのが好き				
4	好奇心旺盛なほうだ				
5	頼まれると断れない				
6	自分のやり方にこだわる				
7	他者の意見の根拠を求める				
8	思ったことが口に出せない				
9	思いやりがある				
10	好き・嫌いがハッキリしている				
11	弱みをみせない				
12	教え方や伝え方がやさしく丁寧である				
13	無邪気である				
14	問題点や欠点に目が向きやすい				
15	情緒的というより理論的				
16	つらくても我慢することが多い				
17	物事を人に任せず、自分で決めようとする				
18	他の人の顔色をうかがう				
19	ジョークやノリの良さで場を和ませることが好き				
20	感謝の言葉に喜びを感じる				
21	人の承認を求める				
22	事実や数字に基づいて判断する				
23	厳しく教育したほうが本人のためになると思う				
24	協調性がある				
25	感情的にならずに冷静に話す				
26	喜怒哀楽の感情がそのままである				
27	客観的な立場で意見を言う				
28	賛成、反対をはっきり言う				
29	約束やルール、時間に厳しい				
30	「なぜ」そうなのか、理由を検討する				
31	「わあ〜」「へえ〜」、「スゴイ」等の感嘆詞を良く使う				
32	世話好きである				
33	なげやりな態度をとる				
34	責任感が強く、他人に対しても責任感を求める				
35	他の人が成長していく姿を見るのが好き				
36	わがままだと言われる				
37	表情や態度がソフトで親近感を感じさせる				
38	計画性がある				
39	他人の言葉や態度を気にするほうだ				
40	合理的にやろうとする				
41	慎重に行動する				
42	「〜すべきである」、「〜ねばならない」と思う				
43	思いついたら行動が早い				
44	理想を求める				
45	話し合いでは状況を把握してから発言する				
46	してほしいことを気軽に口にする				
47	つい甘やかしてしまう				
48	相手の気持ちに答えようとする				
49	ねぎらいや励ましの言葉をかける				
50	自分が悪くもないのに、すぐに謝る				
合計					

CP NP A FC AC



CP

規範性
厳しさ



A 厳格な
お父さんの自我

NP

寛容的
愛情深い



B 優しい
お母さんの自我

A

論理的
合理的



C 冷静な
大人の自我

FC

自由
のびのび



D 自由な
子供の自我

AC

従順
相手に合わせる



E 従順な
子供の自我

実施日③： 年 月 日 ()

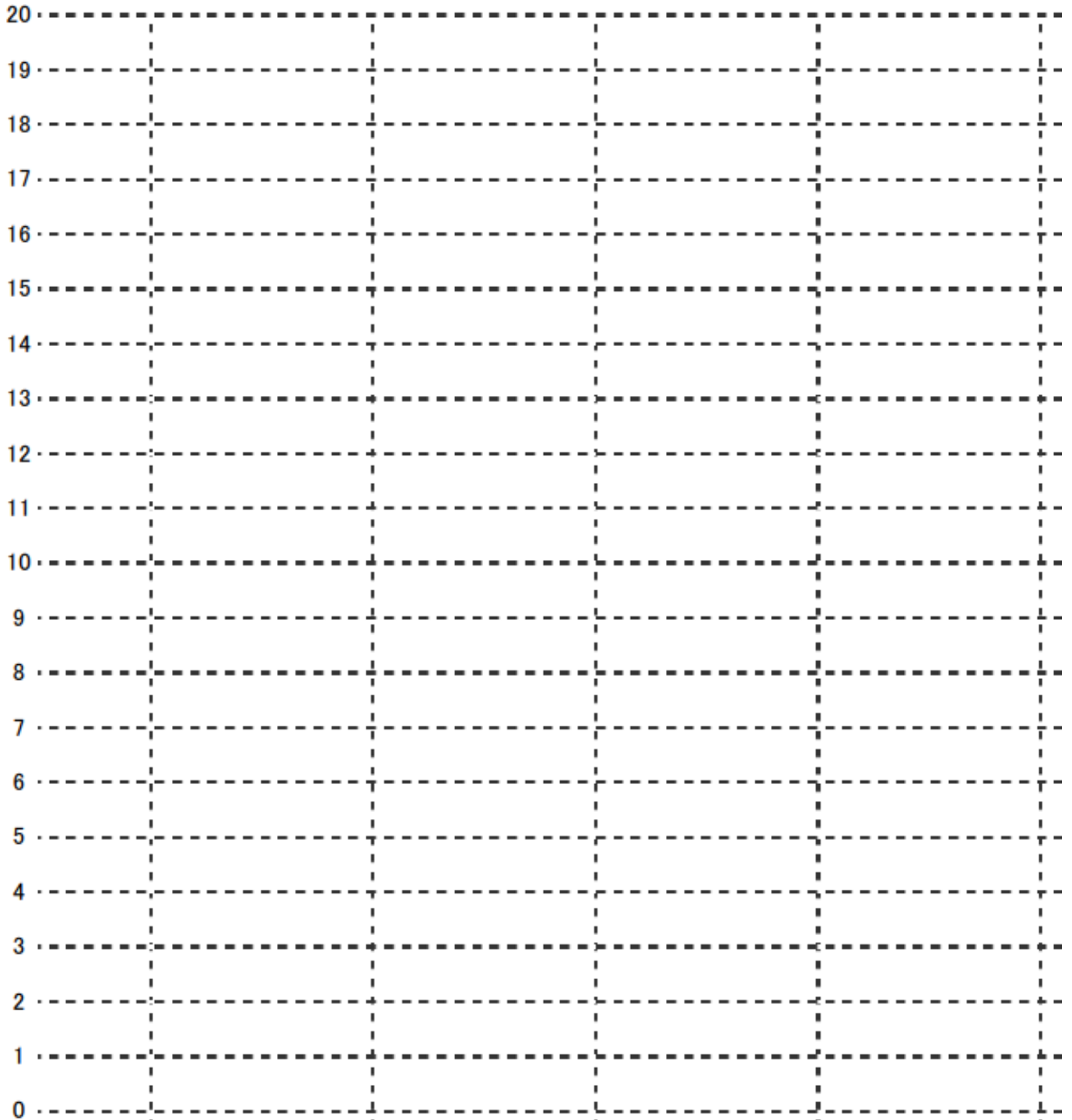
下記50項目について、自分にあてはまるものを右枠の中から1つ選んで、数字を口内に入れてください。

※出来るだけ、「はい」か「いいえ」で答えてみて下さい

はい(だいたいそうだ)	2
どちらともいえない	1
いいえ(ほぼそうではない)	0

1	してみたいことがたくさんある				
2	無駄遣いはしない				
3	差し入れや贈り物をするのが好き				
4	好奇心旺盛なほうだ				
5	頼まれると断れない				
6	自分のやり方にこだわる				
7	他者の意見の根拠を求める				
8	思ったことが口に出せない				
9	思いやりがある				
10	好き・嫌いがハッキリしている				
11	弱みをみせない				
12	教え方や伝え方がやさしく丁寧である				
13	無邪気である				
14	問題点や欠点に目が向きやすい				
15	情緒的というより理論的				
16	つらくても我慢することが多い				
17	物事を人に任せず、自分で決めようとする				
18	他の人の顔色をうかがう				
19	ジョークやノリの良さで場を和ませることが好き				
20	感謝の言葉に喜びを感じる				
21	人の承認を求める				
22	事実や数字に基づいて判断する				
23	厳しく教育したほうが本人のためになると思う				
24	協調性がある				
25	感情的にならずに冷静に話す				
26	喜怒哀楽の感情がそのままである				
27	客観的な立場で意見を言う				
28	賛成、反対をはっきり言う				
29	約束やルール、時間に厳しい				
30	「なぜ」そうなのか、理由を検討する				
31	「わあ〜」「へえ〜」、「スゴイ」等の感嘆詞を良く使う				
32	世話好きである				
33	なげやりな態度をとる				
34	責任感が強く、他人に対しても責任感を求める				
35	他の人が成長していく姿を見るのが好き				
36	わがままだと言われる				
37	表情や態度がソフトで親近感を感じさせる				
38	計画性がある				
39	他人の言葉や態度を気にするほうだ				
40	合理的にやろうとする				
41	慎重に行動する				
42	「〜すべきである」、「〜ねばならない」と思う				
43	思いついたら行動が早い				
44	理想を求める				
45	話し合いでは状況を把握してから発言する				
46	してほしいことを気軽に口にする				
47	つい甘やかしてしまう				
48	相手の気持ちに答えようとする				
49	ねぎらいや励ましの言葉をかける				
50	自分が悪くもないのに、すぐに謝る				
合計					

CP NP A FC AC



CP

規範性
厳しさ



A 厳格な
お父さんの自我

NP

寛容的
愛情深い



B 優しい
お母さんの自我

A

論理的
合理的



C 冷静な
大人の自我

FC

自由
のびのび



D 自由な
子供の自我

AC

従順
相手に合わせる



E 従順な
子供の自我

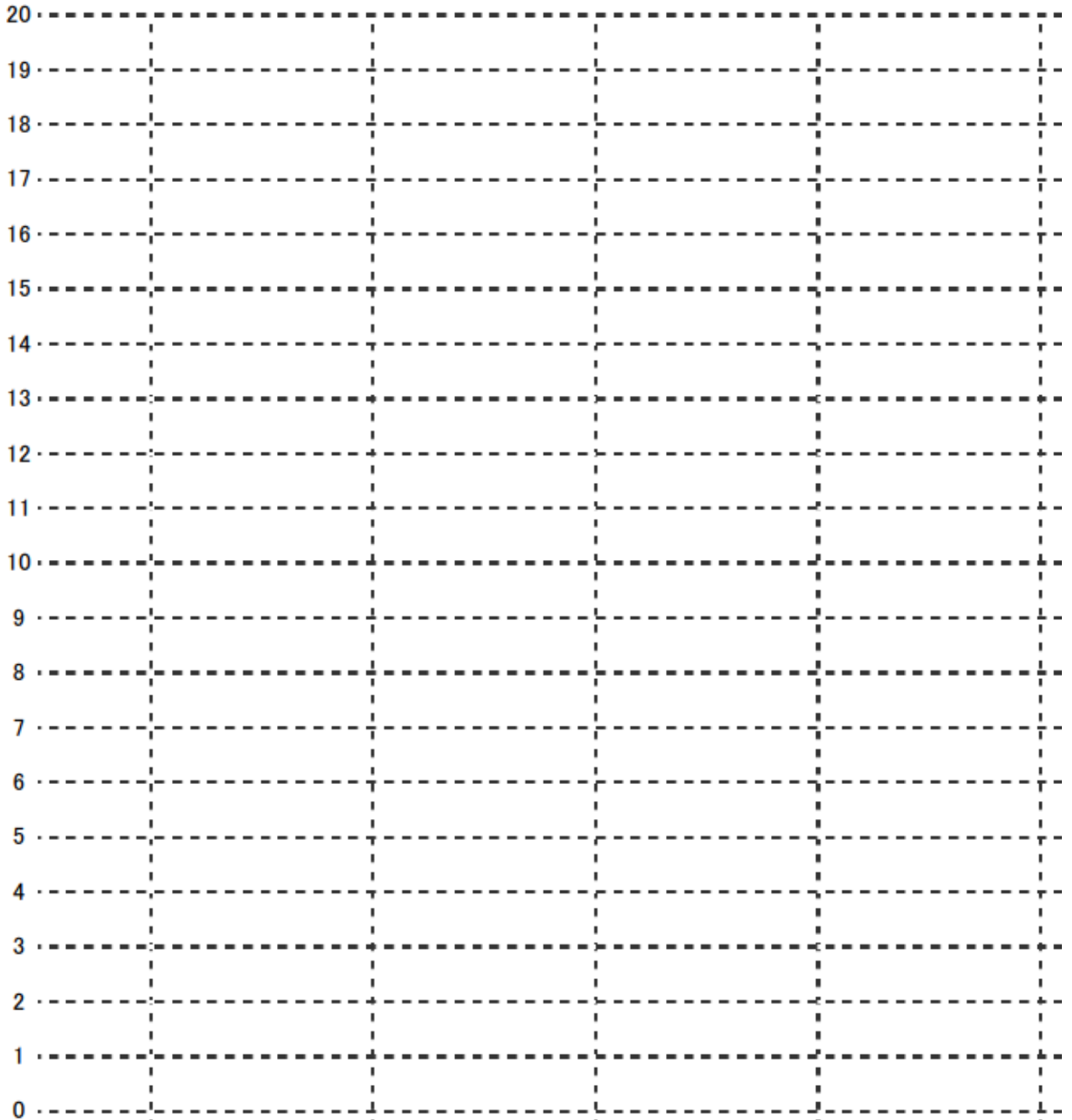
実施日④： 年 月 日()

下記50項目について、自分にあてはまるものを右枠の中から1つ選んで、数字を口内に入れてください。
 ※出来るだけ、「はい」か「いいえ」で答えてみて下さい

はい(だいたいそうだ)	2
どちらともいえない	1
いいえ(ほぼそうではない)	0

1	してみたいことがたくさんある				
2	無駄遣いはしない				
3	差し入れや贈り物をするのが好き				
4	好奇心旺盛なほうだ				
5	頼まれると断れない				
6	自分のやり方にこだわる				
7	他者の意見の根拠を求める				
8	思ったことが口に出せない				
9	思いやりがある				
10	好き・嫌いがハッキリしている				
11	弱みをみせない				
12	教え方や伝え方がやさしく丁寧である				
13	無邪気である				
14	問題点や欠点に目が向きやすい				
15	情緒的というより理論的				
16	つらくても我慢することが多い				
17	物事を人に任せず、自分で決めようとする				
18	他の人の顔色をうかがう				
19	ジョークやノリの良さで場を和ませることが好き				
20	感謝の言葉に喜びを感じる				
21	人の承認を求める				
22	事実や数字に基づいて判断する				
23	厳しく教育したほうが本人のためになると思う				
24	協調性がある				
25	感情的にならずに冷静に話す				
26	喜怒哀楽の感情がそのままである				
27	客観的な立場で意見を言う				
28	賛成、反対をはっきり言う				
29	約束やルール、時間に厳しい				
30	「なぜ」そうなのか、理由を検討する				
31	「わあ〜」「へえ〜」、「スゴイ」等の感嘆詞を良く使う				
32	世話好きである				
33	なげやりな態度をとる				
34	責任感が強く、他人に対しても責任感を求める				
35	他の人が成長していく姿を見るのが好き				
36	わがままでと言われる				
37	表情や態度がソフトで親近感を感じさせる				
38	計画性がある				
39	他人の言葉や態度を気にするほうだ				
40	合理的にやろうとする				
41	慎重に行動する				
42	「〜すべきである」、「〜ねばならない」と思う				
43	思いついたら行動が早い				
44	理想を求める				
45	話し合いでは状況を把握してから発言する				
46	してほしいことを気軽に口にする				
47	つい甘やかしてしまう				
48	相手の気持ちに答えようとする				
49	ねぎらいや励ましの言葉をかける				
50	自分が悪くもないのに、すぐに謝る				
	合計				

CP NP A FC AC



CP

規範性
厳しさ



A 厳格な
お父さんの自我

NP

寛容的
愛情深い



B 優しい
お母さんの自我

A

論理的
合理的



C 冷静な
大人の自我

FC

自由
のびのび



D 自由な
子供の自我

AC

従順
相手に合わせる



E 従順な
子供の自我

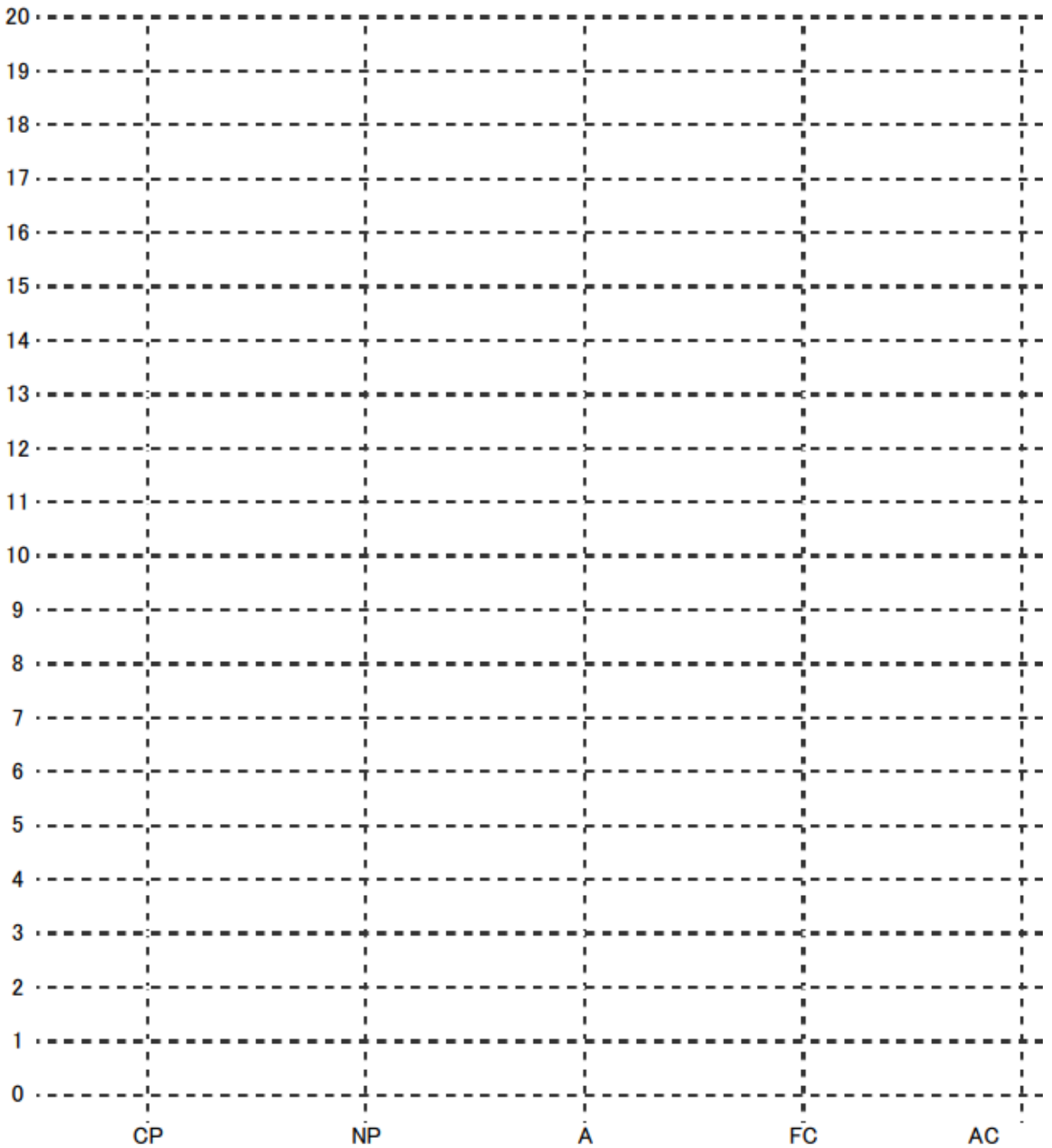
実施日⑤： 年 月 日 ()

下記50項目について、自分にあてはまるものを右枠の中から1つ選んで、数字を口内に入れてください。
 ※出来るだけ、「はい」か「いいえ」で答えてみて下さい

はい(だいたいそうだ)	2
どちらともいえない	1
いいえ(ほぼそうではない)	0

1	してみたいことがたくさんある					
2	無駄遣いはしない					
3	差し入れや贈り物をするのが好き					
4	好奇心旺盛なほうだ					
5	頼まれると断れない					
6	自分のやり方にこだわる					
7	他者の意見の根拠を求める					
8	思ったことが口に出せない					
9	思いやりがある					
10	好き・嫌いがハッキリしている					
11	弱みをみせない					
12	教え方や伝え方がやさしく丁寧である					
13	無邪気である					
14	問題点や欠点に目が向きやすい					
15	情緒的というより理論的					
16	つらくても我慢することが多い					
17	物事を人に任せず、自分で決めようとする					
18	他の人の顔色をうかがう					
19	ジョークやノリの良さで場を和ませることがすき					
20	感謝の言葉に喜びを感じる					
21	人の承認を求める					
22	事実や数字に基づいて判断する					
23	厳しく教育したほうが本人のためになると思う					
24	協調性がある					
25	感情的にならずに冷静に話す					
26	喜怒哀楽の感情がそのままである					
27	客観的な立場で意見を言う					
28	賛成、反対をはっきり言う					
29	約束やルール、時間に厳しい					
30	「なぜ」そうなのか、理由を検討する					
31	「わあ〜」「へえ〜」、「スゴイ」等の感嘆詞を良く使う					
32	世話好きである					
33	なげやりな態度をとる					
34	責任感が強く、他人に対しても責任感を求める					
35	他の人が成長していく姿を見るのが好き					
36	わがままだと言われる					
37	表情や態度がソフトで親近感を感じさせる					
38	計画性がある					
39	他人の言葉や態度を気にするほうだ					
40	合理的にやろうとする					
41	慎重に行動する					
42	「〜すべきである」、「〜ねばならない」と思う					
43	思いついたら行動が早い					
44	理想を求める					
45	話し合いでは状況を把握してから発言する					
46	してほしいことを気軽に口にする					
47	つい甘やかしてしまう					
48	相手の気持ちに答えようとする					
49	ねぎらいや励ましの言葉をかける					
50	自分が悪くもないのに、すぐに謝る					
	合計					

CP NP A FC AC



規範性
厳しさ



A 厳格なお父さんの自我

寛容的
愛情深い



B 優しいお母さんの自我

論理的
合理的



C 冷静な大人の自我

自由
のびのび



D 自由な子供の自我

従順
相手に合わせる



E 従順な子供の自我

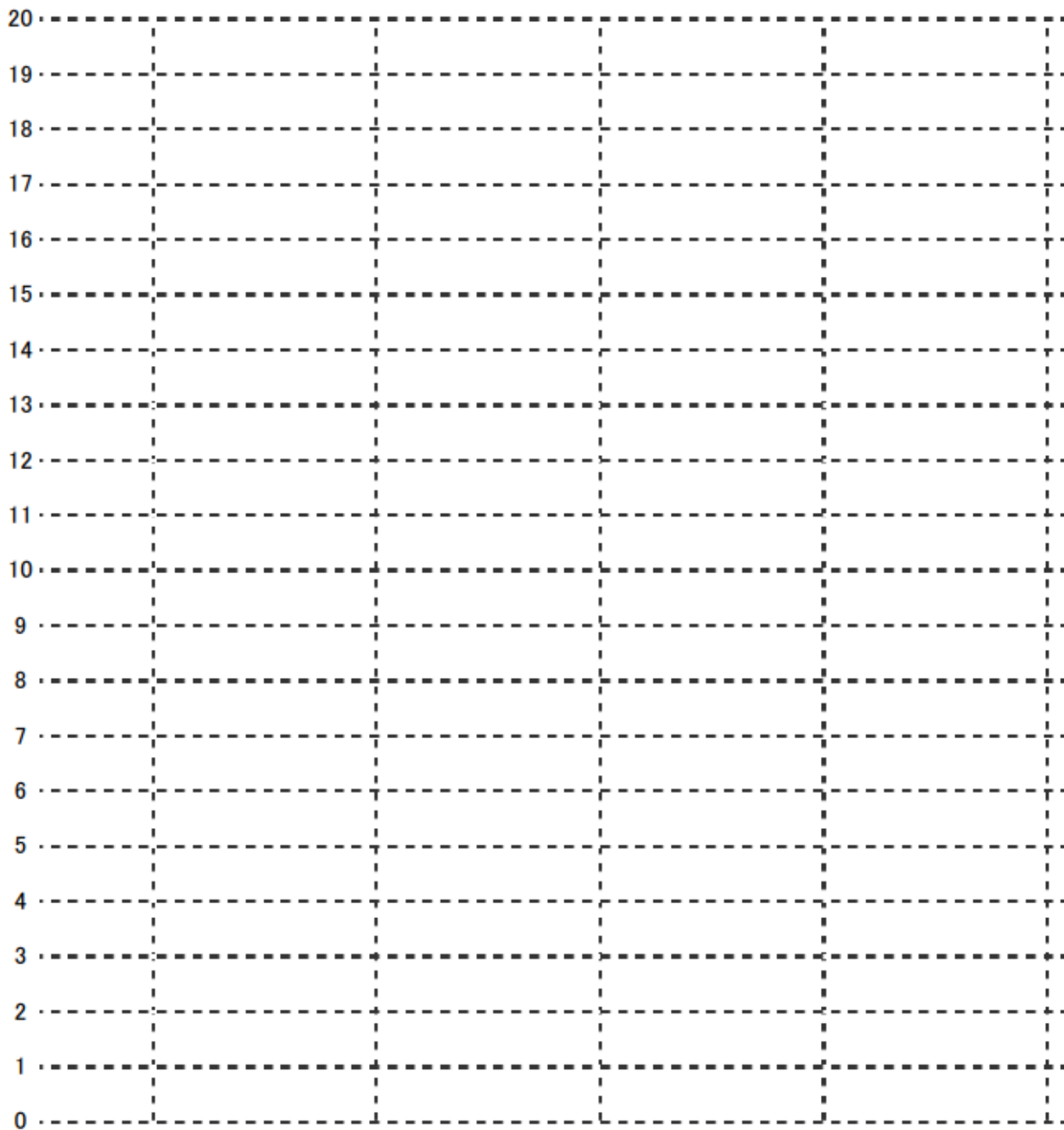
実施日⑥： 年 月 日（ ）

下記50項目について、自分にあてはまるものを右枠の中から1つ選んで、数字を口内に入れてください。
 ※出来るだけ、「はい」か「いいえ」で答えてみて下さい

はい(だいたいそうだ)	2
どちらともいえない	1
いいえ(ほぼそうではない)	0

1	してみたいことがたくさんある				
2	無駄遣いはしない				
3	差し入れや贈り物をするのが好き				
4	好奇心旺盛なほうだ				
5	頼まれると断れない				
6	自分のやり方にこだわる				
7	他者の意見の根拠を求める				
8	思ったことが口に出せない				
9	思いやりがある				
10	好き・嫌いがハッキリしている				
11	弱みをみせない				
12	教え方や伝え方がやさしく丁寧である				
13	無邪気である				
14	問題点や欠点に目が向きやすい				
15	情緒的というより理論的				
16	つらくても我慢することが多い				
17	物事を人に任せず、自分で決めようとする				
18	他の人の顔色をうかがう				
19	ジョークやノリの良さで場を和ませることがすき				
20	感謝の言葉に喜びを感じる				
21	人の承認を求める				
22	事実や数字に基づいて判断する				
23	厳しく教育したほうが本人のためになると思う				
24	協調性がある				
25	感情的にならずに冷静に話す				
26	喜怒哀楽の感情がそのまま				
27	客観的な立場で意見を言う				
28	賛成、反対をはっきり言う				
29	約束やルール、時間に厳しい				
30	「なぜ」そうなのか、理由を検討する				
31	「わあ〜」「へえ〜」、「スゴイ」等の感嘆詞を良く使う				
32	世話好きである				
33	なげやりな態度をとる				
34	責任感が強く、他人に対しても責任感を求める				
35	他の人が成長していく姿を見るのが好き				
36	わがままだと言われる				
37	表情や態度がソフトで親近感を感じさせる				
38	計画性がある				
39	他人の言葉や態度を気にするほうだ				
40	合理的にやろうとする				
41	慎重に行動する				
42	「〜すべきである」、「〜ねばならない」と思う				
43	思いついたら行動が早い				
44	理想を求める				
45	話し合いでは状況を把握してから発言する				
46	してほしいことを気軽に口にする				
47	つい甘やかしてしまう				
48	相手の気持ちに答えようとする				
49	ねぎらいや励ましの言葉をかける				
50	自分が悪くもないのに、すぐに謝る				
	合計				

CP NP A FC AC



CP

規範性
厳しさ



A 厳格な
お父さんの自我

NP

寛容的
愛情深い



B 優しい
お母さんの自我

A

論理的
合理的



C 冷静な
大人の自我

FC

自由
のびのび



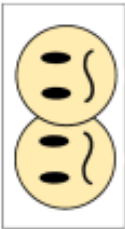
D 自由な
子供の自我

AC

従順
相手に合わせる



E 従順な
子供の自我



あなたのエゴグラムタイプは？

① 円満タイプ

「への字型」
優しく思いやりのあるタイプ
人間関係においては理想に近い

⑤ 葛藤タイプ

「V字型」
自他共に厳しくストレスを溜めがちなタイプ
また自分を責めるタイプなので
悩みが尽きない

⑧ 明朗タイプ

「W字型」
明るく楽しいタイプ
ストレスはたまりにくい
反面、わがままと言われる場合もある

② 合理的タイプ

「やま型」
円満タイプよりは合理的な長所を持つ
欧米では理想的なタイプとされる

⑥ かんしゃくタイプ

自分も他人も否定しがちで余裕のないタイプ
一人で悩む事が多い

⑨ ワンマンタイプ

「右下り型」
頑固で正義感の強いタイプ
怒りっぽい傾向にあるのでストレスが強くたまりがち

③ 自己犠牲タイプ

「N字型」
気配りが出来る
空気を読むタイプ。
自分を犠牲にしがちな為人間関係に疲れてしまいう傾向にある

⑦ 苦悩タイプ

「W字型」
完璧主義タイプ
理想と現実とのギャップに苦しむ事が多い

⑩ 人頼みタイプ

「右上がり型」
おとなしく気遣いの出来るタイプ
自信が持てずにくよくよ悩む傾向にある

④ 自己主張タイプ

「逆N字型」
自他ともに厳しいタイプ
自己主張が強い為
対人関係でのトラブルを起こしがち

判定結果を比べて楽しもう！

自分のエゴグラムタイプを記入してみよう

判定日	シート名	エゴグラムタイプは？
年 月 日	エゴグラム プロフィールシート①	
年 月 日	エゴグラム プロフィールシート②	
年 月 日	エゴグラム プロフィールシート③	
年 月 日	エゴグラム プロフィールシート④	
年 月 日	エゴグラム プロフィールシート⑤	
年 月 日	エゴグラム プロフィールシート⑥	

就職支援システム 性格診断の結果を記入してみよう

判定回	判定日	性格は何型？	適職は？
1回目	年 月 日		
2回目	年 月 日		
3回目	年 月 日		
4回目	年 月 日		
5回目	年 月 日		
6回目	年 月 日		
7回目	年 月 日		
8回目	年 月 日		
9回目	年 月 日		

これまでの自分を見つめ直してみよう！

個人履歴表

○これまでの人生で『自分の中でこれはできる!!』と思ったことを書いてみよう。
(箇条書きで)

○これまでの人生で『自分の中でこれは絶対にできない…』と思ったことを書いて
みよう。(箇条書きで)

○どのような仕事をしてみたいか考えてみよう。(ぼんやり・なんとなく・やってみてもいいか)

○自己アピールをしてみよう。(良いところも悪いところもすべて含めて)

・ プラスな面

・ マイナスな面

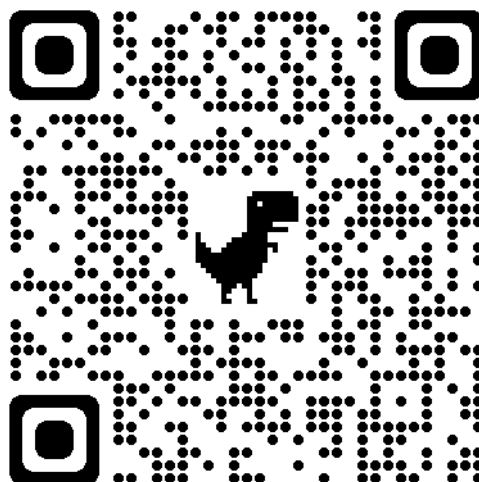
高等専修学校版ジョブ・カードを作成してみよう！

ジョブ・カード登録

Login

Login

↓ここからもアクセスできます



個人情報

氏名 (漢字)

氏名 (かな)

性別 男 女

生年月日

現住所

半角数字 郵便番号 -

全角 現住所 (漢字)

ひらがな 現住所 (かな)

半角数字 電話番号 - -

【作成メモ・更新履歴】

学校の課程で関心を持って取り組んだこと・取り組んでいること

学校名

【No.1】

科目名、テーマ等

関心を持った理由、内容

学んだこと、得られたもの

【作成メモ・更新履歴】

学校の課程で関心を持って取り組んだこと・取り組んでいること

学校名

【No.2】

科目名、テーマ等

関心を持った理由、内容

学んだこと、得られたもの

【作成メモ・更新履歴】

学校の課程で関心を持って取り組んだこと・取り組んでいること

学校名

【No.3】

科目名、テーマ等

関心を持った理由、内容

学んだこと、得られたもの

【作成メモ・更新履歴】

【No.1】

興味、関心事項等

得意なこと、苦手なこと

将来取り組みたい仕事

仕事を通じて達成したい
目標

【作成メモ・更新履歴】

【No.2】

興味、関心事項等

得意なこと、苦手なこと

将来取り組みたい仕事

仕事を通じて達成したい
目標

【作成メモ・更新履歴】

【No.3】

興味、関心事項等

得意なこと、苦手なこと

将来取り組みたい仕事

仕事を通じて達成したい
目標

【作成メモ・更新履歴】

職務経歴 (アルバイトの経験がある人は記入)

期間(年月～年月)

年

月

～

年

月

【No.1】

会社名・所属

職名(雇用形態)

(アルバイトと記入する)

職務の内容

職務の中で学んだこと、
得られた知識・技能等

【作成メモ・更新履歴】

職務経歴 (アルバイトの経験がある人は記入)

期間(年月～年月)

年

月

～

年

月

【No.2】

会社名・所属

職名(雇用形態)

(アルバイトと記入する)

職務の内容

職務の中で学んだこと、
得られた知識・技能等

【作成メモ・更新履歴】

職務経歴 (アルバイトの経験がある人は記入)

期間(年月～年月)

年

月

～

年

月

【No.3】

会社名・所属

職名(雇用形態)

(アルバイトと記入する)

職務の内容

職務の中で学んだこと、
得られた知識・技能等

【作成メモ・更新履歴】

職業能力証明(免許・資格)

免許・資格の名称

【No.1】

取得時期(年月)

免許・資格の実施・認定機関の名称

免許・資格の内容等

【作成メモ・更新履歴】

免許・資格の名称

【No.2】

取得時期(年月)

免許・資格の実施・認定機関の名称

免許・資格の内容等

【作成メモ・更新履歴】

免許・資格の名称

【No.3】

取得時期(年月)

免許・資格の実施・認定機関の名称

免許・資格の内容等

【作成メモ・更新履歴】

免許・資格の名称

【No.4】

取得時期(年月)

免許・資格の実施・認定機関の名称

免許・資格の内容等

【作成メモ・更新履歴】

免許・資格の名称

【No.5】

取得時期(年月)

免許・資格の実施・認定機関の名称

免許・資格の内容等

【作成メモ・更新履歴】

免許・資格の名称

【No.6】

取得時期(年月)

免許・資格の実施・認定機関の名称

免許・資格の内容等

【作成メモ・更新履歴】

免許・資格の名称 【No.7】

取得時期(年月) 年 月

免許・資格の実施・認定機関の名称

免許・資格の内容等

【作成メモ・更新履歴】

免許・資格の名称 【No.8】

取得時期(年月) 年 月

免許・資格の実施・認定機関の名称

免許・資格の内容等

【作成メモ・更新履歴】

免許・資格の名称 【No.9】

取得時期(年月) 年 月

免許・資格の実施・認定機関の名称

免許・資格の内容等

【作成メモ・更新履歴】

免許・資格の名称

【No.10】

取得時期(年月)

免許・資格の実施・認定機関の名称

免許・資格の内容等

【作成メモ・更新履歴】

免許・資格の名称

【No.11】

取得時期(年月)

免許・資格の実施・認定機関の名称

免許・資格の内容等

【作成メモ・更新履歴】

免許・資格の名称

【No.12】

取得時期(年月)

免許・資格の実施・認定機関の名称

免許・資格の内容等

【作成メモ・更新履歴】

社会体験その他の活動(サークル、ボランティア活動、正課外のインターンシップ、留学、アルバイト、その他の活動)

期間(年月～年月)

年

月

～

年

月

【No.1】

内容

学んだこと、果たした
役割、貢献したこと等

【作成メモ・更新履歴】

期間(年月～年月)

年

月

～

年

月

【No.2】

内容

学んだこと、果たした
役割、貢献したこと等

【作成メモ・更新履歴】

期間(年月～年月)

年

月

～

年

月

【No.3】

内容

学んだこと、果たした
役割、貢献したこと等

【作成メモ・更新履歴】

『はたらこう検定』で私が学んだ職業コンテンツの履歴を残そう！

アクセス年月日	職業コンテンツ No	職業コンテンツ名
年 月 日 (年生)		
年 月 日 (年生)		
年 月 日 (年生)		
年 月 日 (年生)		
年 月 日 (年生)		
年 月 日 (年生)		
年 月 日 (年生)		
年 月 日 (年生)		
年 月 日 (年生)		
年 月 日 (年生)		
年 月 日 (年生)		

アクセス年月日	職業コンテンツ No	職業コンテンツ名
年 月 日 (年生)		
年 月 日 (年生)		
年 月 日 (年生)		
年 月 日 (年生)		
年 月 日 (年生)		
年 月 日 (年生)		
年 月 日 (年生)		
年 月 日 (年生)		
年 月 日 (年生)		
年 月 日 (年生)		

『はたらこう検定』のコンテンツ用ワークシートを管理しよう！

【コンテンツ用ワークシート】



ワークシート貼り付け場所

①

ワークシート貼り付け場所

②

ワークシート貼り付け場所

③

ワークシート貼り付け場所

④

ワークシート貼り付け場所

⑤

ワークシート貼り付け場所

⑥

ワークシート貼り付け場所

⑦

ワークシート貼り付け場所

⑧

ワークシート貼り付け場所

⑨

ワークシート貼り付け場所

⑩

ワークシート貼り付け場所

⑪

『はたらこう検定』でマッチングした職業での実習記録を残そう！



【実践的企業実習日誌】

実習日誌

実習企業名称	
実習企業所在地 電話番号	〒 TEL - -
実習期間	20 年 月 日 () ~ 月 日 ()
氏 名	



学校法人大岡学園

大岡学園高等専修学校



実習企業の概要

大岡学園高等専修学校

学科

コース

企業名	施設の種類
企業代表者名	実習担当者名
所在地 〒 ー	
電話番号 FAX	交通機関・所要時間・交通費
実習のメンバー	
実習企業の沿革・基本理念・方針など	
備考	

・実習記録（第1日目）

大岡学園高等専修学校

学科

コース

氏名

実習企業名		
実習日 年 月 日() 時間(: ~ :)		
本日の実習目標		
1日の流れ		気づき・課題
時間	実習(仕事)内容	
今日の反省・感想・課題・メモ		
実習先担当者の方の所感(感想・アドバイスをご記入ください。)		担当者
		印

実践的企業実習 自己評価表

【第 1 日目】

No.	項目	評価
1	あいさつは相手に届く声ではっきりとできたか	A B C D
2	実習開始前のあいさつができたか	A B C D
3	適切なことば遣いができたか	A B C D
4	私語をすることはなかったか	A B C D
5	忘れ物はしなかったか（実習着・このノート・筆記用具など）	A B C D
6	身嗜みは整えられていたか（頭髪・ボタンなど）	A B C D
7	服装の乱れはなかったか（だらしない・しわの有無・袖口など）	A B C D
8	指導者の指示や話しを積極的に聴くことができたか	A B C D
9	積極的にメモをとることができたか	A B C D
10	実習すべてに関して、時間厳守できたか	A B C D
11	自己目標に対して、意欲的に取り組むことができたか	A B C D
12	1日の実習を反省し、次回の実習に向け改善して努力できたか	A B C D
13	自分勝手な判断をせず、解らない事は担当職員に聞いたか	A B C D
14	自ら進んでコミュニケーションを摂るよう努めたか	A B C D
15	お客様に対して明るい表情や穏やかな態度で接したか	A B C D
16	記録は1日の内容・実際に行った内容を具体的に記入できているか	A B C D
17	記録に誤字脱字はないか。相手にも読みやすい字で書けているか。	A B C D

- A … 大変よくできていた。 B … よくできたと思う。
 C … あまりできたと思わない。 D … まったくできなかった。

名前 _____

・実習記録（第2日目）

大岡学園高等専修学校

学科

コース

氏名

実習企業名		
実習日 年 月 日（ ） 時間（ : ~ : ）		
本日の実習目標		
1日の流れ		気づき・課題
時間	実習（仕事）内容	
今日の反省・感想・課題・メモ		
実習先担当者の方の所感（感想・アドバイスをご記入ください。）		担当者
		印

実践的企業実習 自己評価表

【第2日目】

No.	項目	評価
1	あいさつは相手に届く声ではっきりとできたか	A B C D
2	実習開始前のあいさつができたか	A B C D
3	適切なことば遣いができたか	A B C D
4	私語をすることはなかったか	A B C D
5	忘れ物はしなかったか（実習着・このノート・筆記用具など）	A B C D
6	身嗜みは整えられていたか（頭髪・ポタンなど）	A B C D
7	服装の乱れはなかったか（だらしない・しわの有無・袖口など）	A B C D
8	指導者の指示や話しを積極的に聴くことができたか	A B C D
9	積極的にメモをとることができたか	A B C D
10	実習すべてに関して、時間厳守できたか	A B C D
11	自己目標に対して、意欲的に取り組むことができたか	A B C D
12	1日の実習を反省し、次回の実習に向け改善して努力できたか	A B C D
13	自分勝手な判断をせず、解らない事は担当職員に聞いたか	A B C D
14	自ら進んでコミュニケーションを摂るよう努めたか	A B C D
15	お客様に対して明るい表情や穏やかな態度で接したか	A B C D
16	記録は1日の内容・実際に行った内容を具体的に記入できているか	A B C D
17	記録に誤字脱字はないか。相手にも読みやすい字で書けているか。	A B C D

- A … 大変よくできていた。 B … よくできたと思う。
 C … あまりできたと思わない。 D … まったくできなかった。

名前 _____

・実習記録（第3日目）

大岡学園高等専修学校 _____ 学科 _____ コース _____

氏名 _____

実習企業名		
実習日 年 月 日 () 時間 (: ~ :)		
本日の実習目標		
1日の流れ		気づき・課題
時間	実習（仕事）内容	
今日の反省・感想・課題・メモ		
実習先担当者の方の所感（感想・アドバイスをご記入ください。）		担当者
		印

実践的企業実習 自己評価表

【第3日目】

No.	項目	評価
1	あいさつは相手に届く声ではっきりとできたか	A B C D
2	実習開始前のあいさつができたか	A B C D
3	適切なことば遣いができたか	A B C D
4	私語をすることはなかったか	A B C D
5	忘れ物はしなかったか（実習着・このノート・筆記用具など）	A B C D
6	身嗜みは整えられていたか（頭髪・ポタンなど）	A B C D
7	服装の乱れはなかったか（だらしない・しわの有無・袖口など）	A B C D
8	指導者の指示や話しを積極的に聴くことができたか	A B C D
9	積極的にメモをとることができたか	A B C D
10	実習すべてに関して、時間厳守できたか	A B C D
11	自己目標に対して、意欲的に取り組むことができたか	A B C D
12	1日の実習を反省し、次回の実習に向け改善して努力できたか	A B C D
13	自分勝手な判断をせず、解らない事は担当職員に聞いたか	A B C D
14	自ら進んでコミュニケーションを摂るよう努めたか	A B C D
15	お客様に対して明るい表情や穏やかな態度で接したか	A B C D
16	記録は1日の内容・実際に行った内容を具体的に記入できているか	A B C D
17	記録に誤字脱字はないか。相手にも読みやすい字で書けているか。	A B C D

- A … 大変よくできていた。 B … よくできたと思う。
 C … あまりできたと思わない。 D … まったくできなかった。

名前 _____

・実習記録（第4日目）

大岡学園高等専修学校 学科 _____ コース _____
 氏名 _____

実習企業名		
実習日 年 月 日 () 時間 (: ~ :)		
本日の実習目標		
1日の流れ		気づき・課題
時間	実習（仕事）内容	
今日の反省・感想・課題・メモ		
実習先担当者の方の所感（感想・アドバイスをご記入ください。）		担当者
		印

実践的企業実習 自己評価表

【第4日目】

No.	項目	評価
1	あいさつは相手に届く声ではっきりとできたか	A B C D
2	実習開始前のあいさつができたか	A B C D
3	適切なことば遣いができたか	A B C D
4	私語をすることはなかったか	A B C D
5	忘れ物はしなかったか（実習着・このノート・筆記用具など）	A B C D
6	身嗜みは整えられていたか（頭髪・ポタンなど）	A B C D
7	服装の乱れはなかったか（だらしない・しわの有無・袖口など）	A B C D
8	指導者の指示や話しを積極的に聴くことができたか	A B C D
9	積極的にメモをとることができたか	A B C D
10	実習すべてに関して、時間厳守できたか	A B C D
11	自己目標に対して、意欲的に取り組むことができたか	A B C D
12	1日の実習を反省し、次回の実習に向け改善して努力できたか	A B C D
13	自分勝手な判断をせず、解らない事は担当職員に聞いたか	A B C D
14	自ら進んでコミュニケーションを摂るよう努めたか	A B C D
15	お客様に対して明るい表情や穏やかな態度で接したか	A B C D
16	記録は1日の内容・実際に行った内容を具体的に記入できているか	A B C D
17	記録に誤字脱字はないか。相手にも読みやすい字で書けているか。	A B C D

- A … 大変よくできていた。 B … よくできたと思う。
 C … あまりできたと思わない。 D … まったくできなかった。

名前 _____

実践的企業実習 自己評価表

【第5日目】

No.	項目	評価
1	あいさつは相手に届く声ではっきりとできたか	A B C D
2	実習開始前のあいさつができたか	A B C D
3	適切なことば遣いができたか	A B C D
4	私語をすることはなかったか	A B C D
5	忘れ物はしなかったか（実習着・このノート・筆記用具など）	A B C D
6	身嗜みは整えられていたか（頭髪・ポタンなど）	A B C D
7	服装の乱れはなかったか（だらしない・しわの有無・袖口など）	A B C D
8	指導者の指示や話しを積極的に聴くことができたか	A B C D
9	積極的にメモをとることができたか	A B C D
10	実習すべてに関して、時間厳守できたか	A B C D
11	自己目標に対して、意欲的に取り組むことができたか	A B C D
12	1日の実習を反省し、次回の実習に向け改善して努力できたか	A B C D
13	自分勝手な判断をせず、解らない事は担当職員に聞いたか	A B C D
14	自ら進んでコミュニケーションを摂るよう努めたか	A B C D
15	お客様に対して明るい表情や穏やかな態度で接したか	A B C D
16	記録は1日の内容・実際に行った内容を具体的に記入できているか	A B C D
17	記録に誤字脱字はないか。相手にも読みやすい字で書けているか。	A B C D

- A … 大変よくできていた。 B … よくできたと思う。
 C … あまりできたと思わない。 D … まったくできなかった。

名前 _____

自分の気持ちを確認しよう！

() 年生 『^{ほんね}本音の』進路希望調査①

【実施日： 年 月 日()】

1. 今現在の自分の状況を記入してみよう。

進路希望	<input type="checkbox"/> 就職希望（開業・一般企業・派遣社員・パート・アルバイト・家業手伝い など） <small>※フリーターは除く。但し、ユーチューバーとして活躍の自信がある人は「就職希望」へ。</small>	
	<input type="checkbox"/> 進学希望（技術高等学校・専門学校・短期大学・専門職大学・大学 など）	
	<input type="checkbox"/> 迷っている	
進路希望先	就職希望の人	<small>※具体的な就職希望先・応募予定の企業等があれば記入。 <small>※希望する職種のみでも OK。ユーチューバーはジャンルを記入。</small></small>
	進学希望の人	<small>※具体的な進学希望先・受験予定先があれば記入。 <small>※希望する学科や分野のみでも OK。</small></small>
進路相談は誰にしていますか？		

2. 本音（ほんね）の自分を選んでみよう。

進路希望	<input type="checkbox"/> 本音も「就職希望」です。	<input type="checkbox"/> 本当の気持ちは、「就職したい」です。
	<input type="checkbox"/> 本音も「進学希望」です。	<input type="checkbox"/> 本当の気持ちは、「進学したい」です。
	<input type="checkbox"/> 間違いなく私は「迷っている」。	<input type="checkbox"/> 本当のところ実は、「まだ迷っている」。
どうしますか？		

() 年生 『本音の』進路希望調査②

【実施日： 年 月 日()】

1. 今現在の自分の状況を記入してみよう。

進路希望	<input type="checkbox"/> 就職希望（開業・一般企業・派遣社員・パート・アルバイト・家業手伝い など） <small>※フリーターは除く。但し、ユーチューバーとして活躍の自信がある人は「就職希望」へ。</small>	
	<input type="checkbox"/> 進学希望（技術高等学校・専門学校・短期大学・専門職大学・大学 など）	
	<input type="checkbox"/> 迷っている	
進路希望先	就職希望の人	<small>※具体的な就職希望先・応募予定の企業等があれば記入。 <small>※希望する職種のみでも OK。ユーチューバーはジャンルを記入。</small></small>
	進学希望の人	<small>※具体的な進学希望先・受験予定先があれば記入。 <small>※希望する学科や分野のみでも OK。</small></small>
進路相談は誰にしていますか？		

2. 本音（ほんね）の自分を選んでみよう。

進路希望	<input type="checkbox"/> 本音も「就職希望」です。	<input type="checkbox"/> 本当の気持ちは、「就職したい」です。
	<input type="checkbox"/> 本音も「進学希望」です。	<input type="checkbox"/> 本当の気持ちは、「進学したい」です。
	<input type="checkbox"/> 間違いなく私は「迷っている」。	<input type="checkbox"/> 本当のところ実は、「まだ迷っている」。
どうしますか？		

() 年生 『本音の』進路希望調査③

【実施日： 年 月 日()】

1. 今現在の自分の状況を記入してみよう。

進路希望	<input type="checkbox"/> 就職希望（開業・一般企業・派遣社員・パート・アルバイト・家業手伝い など） ※フリーターは除く。但し、ユーチューバーとして活躍の自信がある人は「就職希望」へ。	
	<input type="checkbox"/> 進学希望（技術高等学校・専門学校・短期大学・専門職大学・大学 など）	
	<input type="checkbox"/> 迷っている	
進路希望先	就職希望の人	※具体的な就職希望先・応募予定の企業等があれば記入。 ※希望する職種のみでも OK。ユーチューバーはジャンルを記入。
	進学希望の人	※具体的な進学希望先・受験予定先があれば記入。 ※希望する学科や分野のみでも OK。
進路相談は誰にしていますか？		

2. 本音（ほんね）の自分を選んでみよう。

進路希望	<input type="checkbox"/> 本音も「就職希望」です。	<input type="checkbox"/> 本当の気持ちは、「就職したい」です。
	<input type="checkbox"/> 本音も「進学希望」です。	<input type="checkbox"/> 本当の気持ちは、「進学したい」です。
	<input type="checkbox"/> 間違いなく私は「迷っている」。	<input type="checkbox"/> 本当のところ実は、「まだ迷っている」。
どうしますか？		

() 年生 『本音の』 進路希望調査④

【実施日： 年 月 日 ()】

1. 今現在の自分の状況を記入してみよう。

進路希望	<input type="checkbox"/> 就職希望（開業・一般企業・派遣社員・パート・アルバイト・家業手伝い など） ※フリーターは除く。但し、ユーチューバーとして活躍の自信がある人は「就職希望」へ。	
	<input type="checkbox"/> 進学希望（技術高等学校・専門学校・短期大学・専門職大学・大学 など）	
	<input type="checkbox"/> 迷っている	
進路希望先	就職希望の人	※具体的な就職希望先・応募予定の企業等があれば記入。 ※希望する職種のみでも OK。ユーチューバーはジャンルを記入。
	進学希望の人	※具体的な進学希望先・受験予定先があれば記入。 ※希望する学科や分野のみでも OK。
進路相談は誰にしていますか？		

2. 本音（ほんね）の自分を選んでみよう。

進路希望	<input type="checkbox"/> 本音も「就職希望」です。	<input type="checkbox"/> 本当の気持ちは、「就職したい」です。
	<input type="checkbox"/> 本音も「進学希望」です。	<input type="checkbox"/> 本当の気持ちは、「進学したい」です。
	<input type="checkbox"/> 間違いなく私は「迷っている」。	<input type="checkbox"/> 本当のところ実は、「まだ迷っている」。
どうしますか？		

() 年生 『本音の』進路希望調査⑤

【実施日： 年 月 日()】

1. 今現在の自分の状況を記入してみよう。

進路希望	<input type="checkbox"/> 就職希望（開業・一般企業・派遣社員・パート・アルバイト・家業手伝い など） ※フリーターは除く。但し、ユーチューバーとして活躍の自信がある人は「就職希望」へ。	
	<input type="checkbox"/> 進学希望（技術高等学校・専門学校・短期大学・専門職大学・大学 など）	
	<input type="checkbox"/> 迷っている	
進路希望先	就職希望の人	※具体的な就職希望先・応募予定の企業等があれば記入。 ※希望する職種のみでも OK。ユーチューバーはジャンルを記入。
	進学希望の人	※具体的な進学希望先・受験予定先があれば記入。 ※希望する学科や分野のみでも OK。
進路相談は誰にしていますか？		

2. 本音（ほんね）の自分を選んでみよう。

進路希望	<input type="checkbox"/> 本音も「就職希望」です。	<input type="checkbox"/> 本当の気持ちは、「就職したい」です。
	<input type="checkbox"/> 本音も「進学希望」です。	<input type="checkbox"/> 本当の気持ちは、「進学したい」です。
	<input type="checkbox"/> 間違いなく私は「迷っている」。	<input type="checkbox"/> 本当のところ実は、「まだ迷っている」。
どうしますか？		

() 年生 『ほんねの本音の』 進路希望調査⑥

【実施日： 年 月 日 ()】

1. 今現在の自分の状況を記入してみよう。





進路希望	<input type="checkbox"/> 就職希望（開業・一般企業・派遣社員・パート・アルバイト・家業手伝い など） ※フリーターは除く。但し、ユーチューバーとして活躍の自信がある人は「就職希望」へ。	
	<input type="checkbox"/> 進学希望（技術高等学校・専門学校・短期大学・専門職大学・大学 など）	
	<input type="checkbox"/> 迷っている	
進路希望先	就職希望の人	※具体的な就職希望先・応募予定の企業等があれば記入。 ※希望する職種のみでも OK。ユーチューバーはジャンルを記入。
	進学希望の人	※具体的な進学希望先・受験予定先があれば記入。 ※希望する学科や分野のみでも OK。
進路相談は誰にしていますか？		

2. 本音（ほんね）の自分を選んでみよう。

進路希望	<input type="checkbox"/> 本音も「就職希望」です。	<input type="checkbox"/> 本当の気持ちは、「就職したい」です。
	<input type="checkbox"/> 本音も「進学希望」です。	<input type="checkbox"/> 本当の気持ちは、「進学したい」です。
	<input type="checkbox"/> 間違いなく私は「迷っている」。	<input type="checkbox"/> 本当のところ実は、「まだ迷っている」。
どうしますか？		

未来をイメージしてみよう！

記入日 年 月 日

年齢	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
目標・夢・出来事	   																

	10代	20代	30代	40代	50代	60代
やってみたいこと						
できるようになりたいこと						
欲しいもの						

将来の目標					
-------	--	--	--	--	--

将来の夢	
------	--

仕事を選ぶときに大切なこと	No.1	No.2	No.3
---------------	------	------	------

【記入例】

● ライフプランニング

年 月 日 作成

年齢	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	
目標・夢・出来事	11歳 部活で全国大会へ	15歳 〇〇高校入学	18歳 〇〇大学入学	22歳 会計事務所に就職	23歳 結婚	27歳 第二子誕生	33歳 独立開業	42歳 一戸建住宅購入	45歳 自動車買い替え	50歳 第二子高校卒業	55歳 家族で旅行	60歳 定年退職	65歳 夫婦でヨーロッパの旅	70歳 毎日絵を描いて過ごす	80歳 ここまでは生きる			



	10代	20代	30代	40代	50代	60代
やってみたいこと	・部活で全国大会 ・ボランティア	・経理の仕事 ・献血	・独立開業	・リトルリーグコー チ	・家族で南米旅行	・夫婦でヨーロ ッパ旅行
できるようになりたいこと	・志望校への入学	・パソコンを使い こなす・車の運転	・税理士になる	・油絵が上手にな りたい		
欲しいもの	・パソコン ・携帯電話	・自動車	・税理士の資格	・家		



将来の目標	・就職 ・結婚	・スキルアップ	・趣味の充実	・親孝行		
-------	------------	---------	--------	------	--	--

将来の夢	・税理士になって、40歳までに自分の会社を持つ					
------	-------------------------	--	--	--	--	--



仕事を選ぶときに大切なこと	No.1 やりがいを感じる(好きなこと)	No.2 将来性(倒産しない)	No.3 勤務地(東京で働きたい)
---------------	----------------------	-----------------	-------------------

※税理士とは？ 会社やお店が税務署に提出する書類(申告書)の作成や、会社のお金をチェックして、経営者の立場に立って経営アドバイスをを行うお仕事です。

文部科学省委託事業
令和5年度「専修学校による地域産業中核的人材養成事業」
学びのセーフティーネット機能の充実強化
高等専修学校と外部とのネットワーク化の推進

地方都市における地域ネットワークを活用した
高等専修学校版職業実践モデルの構築

高等専修学校版
キャリアプランノート

学校法人大岡学園 大岡学園高等専修学校
令和6年2月

連絡先：〒668-0065 兵庫県豊岡市戸牧 500
学校法人大岡学園 大岡学園高等専修学校
TEL：0796-22-3786 FAX：0796-24-2282

●本書の内容を無断で転記、記載することは禁じます

本『高等専修学校版 キャリアプランノート』は、文部科学省の教育政策推進事業委託費による委託事業として、学校法人大岡学園 大岡学園高等専修学校が実施した令和5年度「専修学校による地域産業中核的人材養成事業」の成果物です。