

メモ
を取る

予定を
把握する

計画を
立てる

行動を
記録する

振り返る

工夫・改善
を図る

次の目標を
設定する

7つのルーティンを身につけよう



充実した高校生活を
送るために

その時感じたことや
考えたことを記録する

目標を立てる

行動する

振り返り

社会に出てからの生活を
支える土台を築こう

高校卒業後に役に立つことは、 高校生活でも役に立つ

基本的な生活習慣
を身につけよう

メモを取る習慣を
身につけよう

時間を意識して
行動しよう

自分の得意・
不得意を知ろう



高校新卒者採用担当者の声



キャリアノートの使い方

- ① 基本的な生活習慣を見直し、時間を意識して行動しよう
- ② メモを取って確認しよう
- ③ 学校行事や予定を確認し、勉強などの予定を立てよう
- ④ 目標を立てて、計画的に取り組もう
- ⑤ 記入した事を振り返って、自分の得意・不得意を知ろう

Q.**A.****Q1. 何を書けばいいの？**

まずは、時間割の変更や提出物の期限などを記入し、翌日の準備の際に確認することから始めましょう。

Q2. いつ書けばいいの？

ホームルームなどでメモを取るようにしましょう。ふり返りや目標等の記入は、家でゆっくりと考えながら、記入するようにしましょう。講演や面談等の場面でも、後で見返すことができるように記入する習慣を身につけましょう。

**Q3. どんなことに
効果があるの？**

行動したことをノートに記録し、ふり返ることで気づくことが多くあります。例えば、曜日によって、家庭学習時間に偏りがあったり、同じ教科ばかりの学習になっていたりに気づくことができます。「時間を意識して行動するようになった」といった意見が多く聞かれました。ノートに記入するだけでなく、ふり返ることが大切です。

**Q4. スケジュール管理の
ページだけなの？**

資格や検定の取得の記録、大会の出場の記録、読書記録のためのページが設けられているノートもあります。高校生活で取り組んだことや達成したことを記録し、自己アピールに生かしましょう。

Q5. 活用のポイントは？

記録したことを定期的に見返すことによって、「できたことは何か」「課題は何か」を考えましょう。そうすることで、目標が設定できるようになるでしょう。

**Q7. スマートフォン等で
スケジュール管理をしては？**

スケジュール管理のためにスマートフォン等を活用することは多いと思います。しかし、スマートフォンは先の予定や計画を立てることに向いており、過去の事をふり返ることにあまり活用されないようです。

目的によってキャリアノートの種類が異なります。ここでは、スケジュール管理などを中心としたノートについての活用方法について説明していますが、皆さん一人一人が工夫を凝らし、**自分だけのキャリアノートを作りあげてください。**