

“自分”深掘りワークシート ① いまの自分を知らろう

年 組 番

このワークシートでは、まずこれまでの、そして現在の自分について考えていきます。決まった正解はありません。素直に、ありのままの考えを書いていきましょう。

自分って、どんな人間？ これまでの生活や自分の性格、人から見た自分について考えてみましょう。

Q1 小・中学校およびこれまでの高校生活で取り組んだこと、力を入れたことは何ですか？
項目例・回答例を参考に、これまでの生活を振り返って書きましょう。

(項目例) 探究活動／生徒会・委員会／学校行事／部活動／学校以外の活動／留学・海外経験／表彰・顕彰／資格・検定
(回答例) 小学生のときは水泳を習っていて、中学校では3年間、テニスの部活動を頑張りました。高校でもテニス进行しながら、生徒会活動も行っています。

Q2 自分の性格や適性として、当てはまると感じるものを○で囲みましょう（複数選択可）。

まじめ 明るい 社交的 穏やか コツコツ型 ひらめき型
 落ち着きがある 誰とでも仲良くできる 人をまとめるのが上手
 人の役に立つのが好き 責任感がある 一度始めたらやり抜く
 新しいことが好き 計画的に取り組む 手先が器用 体力がある
 その他（ ）

Q3 Q2 で選んだ性格や適性を発揮した具体的なエピソードを書きましょう。すぐに思いつかない場合は、家族や友人にインタビューしてみましょう。

(回答例) 高校に入学した初日に、自分から話しかけて2～3人のと仲良くなりました。その友達とは今も仲良しで、よく「面倒見がいいね」と言われます。

自分は何が好き？

自分の好きなことや興味のあること、得意なことなどを考えてみましょう。

Q4 今、取り組んでいる趣味や好きなもの・ことを○で囲みましょう（複数選択可）。

読書 スポーツ 音楽 料理 写真 旅行 勉強 映画
 ゲーム ペット その他（ ）

Q5 Q4 で選んだ趣味や好きなもの・ことについて、具体的な活動内容や、始めたきっかけ、その趣味の魅力などを書きましょう。

(回答例) 好きなアーティストにあこがれてギターを始め、友達とバンドを組んで週に2回、練習しています。難しいフレーズが弾けたときや、みんなでぴったりと音を合わせられたときの達成感が魅力です。

Q6 好きな、あるいは得意な教科・科目は何ですか？ また、それはどうしてなのか、理由も書きましょう。（複数記入可）

(回答例) 世界史が好きです。理由は、ローマ帝国を題材にしたマンガを読んで、古代の文化に興味を持ったからです。

Q7 最近のニュースや世の中の動きで気になること、興味のあることを、その理由とあわせて書きましょう。

(回答例) 地域格差について。祖母が住む町は人口が減り、バスの本数や病院の数なども減っていると聞いたからです。

気になること、
興味のあること

その理由

“自分”深掘りワークシート **2** 未来の自分をイメージしよう

年 組 番

ここからは、将来の自分について考えていきます。ワークシート①で確認した自分の性格や適性、好き・得意なども踏まえて、具体的にイメージしていきましょう。

自分は何がしたい？
どう生きたい？

自分の人生に何を求めるか、
どんな仕事をしたいか、考えていきましょう。

Q1 将来の生活の中で大事だと思うもの、手に入れたいと思うものを○で囲みましょう
(複数選択可)。

ワークシート①
の答えから
考えてみよう。

- 経済的な豊かさ 専門的な知識や技術 社会的な評価
- 束縛されない自由 家族や友達と過ごす時間 趣味や余暇の充実
- 健康な身体や精神 いろいろな人との関わり ワクワクできる体験
- 新しいことにチャレンジする機会 その他 ()

Q2 仕事やプロジェクトへの取り組み方として自分に向いていると思うものを一つ選んで、記号を○で囲みましょう。

ワークシート①
の答えから
考えてみよう。

- A 自分がリーダーとしてグループを引っ張って成果を出す
- B 周りの人たちと協調しながら、チームとして成果を出す
- C 一人でコツコツと打ち込んで成果を出す

Q3 将来、就きたい職業や自分に向いている職業を考えて書いてみましょう。 **6** 臨

『螢雪時代 6 月臨時増刊』を参照しましょう。

(回答例) 語学や歴史が好きなので、その知識が活かせる通訳やガイドなどの仕事に就きたいです。

Q4 **Q3** で挙げた職業に必要な知識や能力、資格について考えて書いてみましょう。 **6** 臨

『螢雪時代 6 月臨時増刊』を参照しましょう。

(回答例) 英語でのコミュニケーション力のほか、海外の国や日本の文化についても知識を深めたいです。

自分に向いている
学部・学科系統は？

具体的にどのような学部・学科が
自分に向いているかを考えていきましょう。

Q5 **Q3**・**Q4** で挙げた職業や身につけたいことを踏まえて、自分に向いている、あるいは進学したいと思う学部学科系統を一つ選んでみましょう。 **4** 臨

『螢雪時代 4 月臨時増刊』を参照しましょう。

【主に文系学部】 文学部系統 外国語学部系統 人文・教養・人間科学部系統
教育・教員養成系学部系統 法学部系統 経済・経営・商学部系統
社会・社会福祉学部系統 国際関係学部系統

【主に理系・技能系学部】 理学部系統 工学部系統 農・獣医畜産・水産学部系統
医学部系統 歯学部系統 薬学部系統 看護・医療・栄養学部系統
家政・生活科学部系統 体育・健康科学部系統 芸術学部系統

Q6 **Q5** で選んだ学部・学科系統のどんな点にひかれたか、自分の将来と関連づけて書いてみましょう。 **4** 臨

『螢雪時代 4 月臨時増刊』を参照しましょう。

(回答例) 語学だけでなく海外の文化について学べるところが、通訳などの仕事に活かせると思いました。

Q7 **Q5** で選んだ学部・学科系統で、具体的にどんな内容を学んでみたいか、考えて書いてみましょう。 **4** 臨

『螢雪時代 4 月臨時増刊』を参照しましょう。

(回答例) 英語圏、特にイギリスの歴史や文化、日本との関係などについて学びたいです。

Q8 **Q7** で書いた内容を学べる大学・学部・学科を探して書いてみましょう。 **4** 臨 **パスナビ**

『螢雪時代 4 月臨時増刊』および旺文社「大学受験パスナビ」(<https://passnavi.obunsha.co.jp/>)で調べてみましょう。

| 大学名 | 学部・学科名 | |
|-----|--------|----|
| 大学 | 学部 | 学科 |
| 大学 | 学部 | 学科 |
| 大学 | 学部 | 学科 |