

中学生の私から 18 歳の私へ

中学生の私

年 組 名前

月 日

★中学校 3 年間で私ができるようになったこと、得意になったこと

★私の好きなところ、私の魅力

○ 将来の自分をイメージしよう！

近い将来の目標

例・1 年後には、こんな私になっていた
・高校生活（等）の 1 年目で頑張りたい
こと

少し先の夢

・18 歳（3 年後）にはこんな私になっていた
・高校生活（等）の 3 年間で、できるよう
になりたいこと

○ 将来の自分へ手紙を書いてみよう！

★大人（ 歳）になった私へ

★15 歳の私より

先生からのメッセージ

保護者などからのメッセージ

メッセージから気付いたこと、考えたこと



このシートは、「かながわ版キャリア・パスポート」の「5 校種をつなぐ」をベースに、校種間の引き継ぎをより円滑に行うため、新たに提案するものです。あわせてご活用ください。

今の自分へ → 未来の自分へ

中学生の私から 19

中学生の私

年 組 名

★中学校3年間で私ができるようになったこと、得

★私の好きなどころ、私の魅力

○ 将来の自分をイメージしよう！

近い将来の目標

例・1年後には、こんな私になっていた
・高校生活（等）の1年目で頑張りたいこと

少し先の将来

・18歳(3年後)
・高校生活（等）
になりたいこと

○ 将来の自分へ手紙を書いてみよう！

★大人（ 歳）になった私へ

自己肯定感をベースとして、近い将来である高校1年生（1年後）と、少し先の将来（3年後）にそれらをどう伸ばしていきたいか、をイメージする場面です。

時間軸を示したり、中学卒業後に変わる生活環境などを想像したりしながら、自分自身への励ましや前向きな気持ちを記入できるよう支援しましょう。

また、想像した将来の自分が読み返す場面を喚起させながら、言葉を大切に選ぶように支援しましょう。

先生からのメッセージ

保護者

メッセージから気付いたこと、考えたこと

将来の自分に宛てた手紙は、発達段階に応じて対象年齢を選択させることもできます。3年後、5年後、10年後…。自分だけのタイムカプセルを仕掛けるような気持ちで取り組めるよう工夫します。指導のポイントは、今の私が将来こんな自分になるためにこれを頑張ろうと、具体的な努力目標を立てられるようにしていくことです。

身近で生徒の成長を見守ってきた大人の一人として、子どもたちのキャリア発達を応援する温かなメッセージを贈りましょう。一人ひとりの状況に合わせて、夢や目標に向かっていけるような視点で、励ましの言葉を伝えましょう。また、このメッセージは、その時の本人と保護者が受け止めることに加え、高等学校や進学・就職の取組の中で、繰り返し本人が振り返り、力を与えるものです。

また、先生からのメッセージを記載した後、「保護者やそばにいる信頼できる大人からメッセージをいただき、そこから感じたことを記入したうえで、進学先に提出しましょう。」という指示をして、卒業期に本人に返却する流れも考えられます。