

第3分科会A

# 社会的・職業的自立に向けた キャリア教育と進路指導の充実

～東翔メソッドを核にした自己実現力・自己指導力育成の試み～

鳥取市立東中学校  
三橋 正文



### 鳥取こども学園 (児童養護施設)



### 希望館(児童心理治療施設)

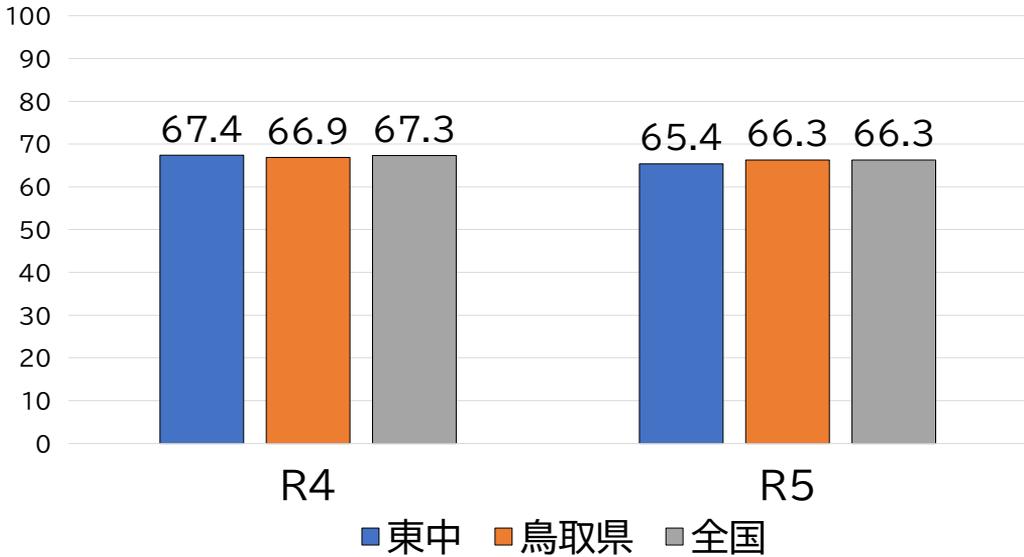


### 乳児院

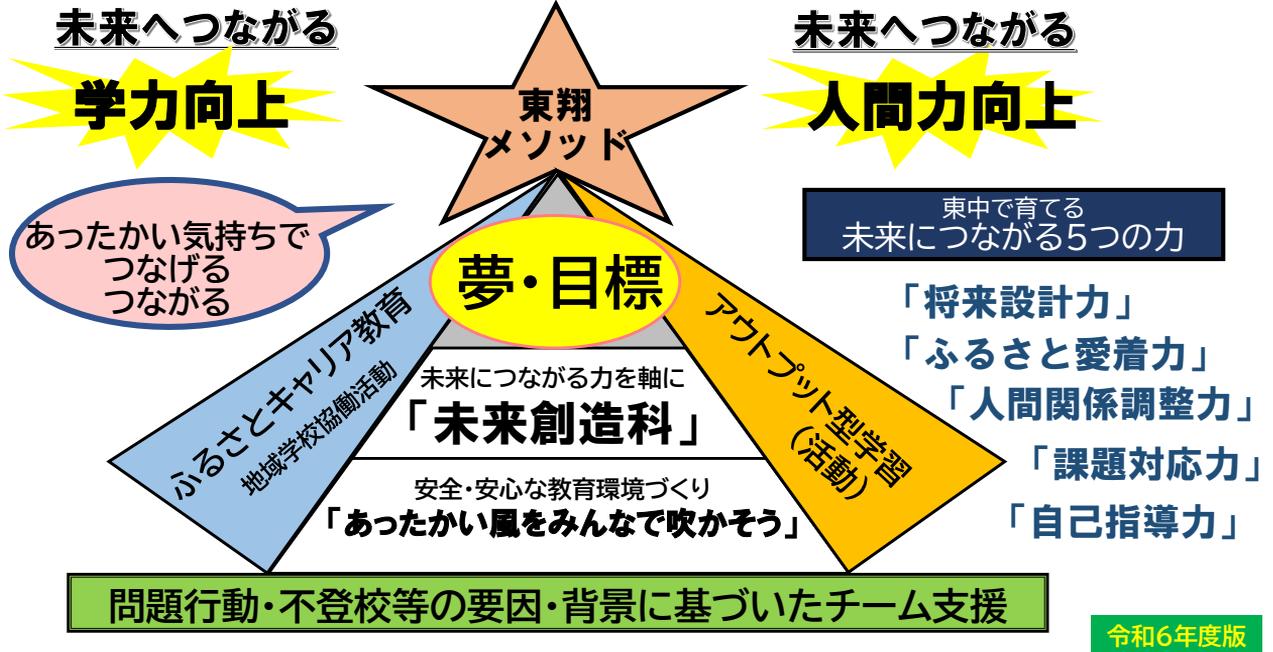


### 東中のぞみ分校 (施設内)

## 将来の夢や目標をもっている



学校教育目標 目標実現に向け未来につながる学力と人間力を高め続ける生徒の育成



目標達成マンダラ表(校長版)

目標実現に向け未来につながる学力と人間力を生徒につけ、保護者や地域から信頼される学校をつくる

教師・生徒のリーダー育成	目標達成ノートによる取組	教職員研修実施	授業研の実施	めあて・振り返りの実践	振り返りシートの改善	東翔コミュニティ促進	トークプログラム・面接実施	地域の協力理解・促進
目標設定の日常化	東翔メソッド	ピアサポート支援	全国学調問題の分析	アウトプット型学習	文章を書く活動	アウトプット場面の設定	ふるさとキャリア教育	マスコミへの情報提供
教育委員会との連携	保護者・地域への啓発	研究発表会の実施(10/30)	定期テスト問題の工夫	単元毎のまとめ学習工夫	話し合い活動の実施	職場体験ボランティア実施	地域会議への出席	啓発連絡黒板の設置
学校運営協議会熟議	話し合い活動	カリマネ主任定期協議	東翔メソッド	アウトプット型学習	ふるさとキャリア教育	希望研修への参加促進	ノー残業デー	バースデー休暇
カリマネ推進協議会の実施	未来創造科の運用	未来創造シートを作成	未来創造科の運用	未来につながる力が生徒につき、保護者・地域から信頼される学校	教職員の精神衛生	自己申告書と面談関連付け	教職員の精神衛生	個別面談での働きかけ
人とのつながり強化	キャリアパスポートとの関連	教室等へのシート掲示	あたたかい風を吹かす	危機管理・人材育成	校内支援体制づくり	部活動地域移行の促進	水曜日の掃除・部活動中止	主任会での情報共有
小中合同の取組	あいさつの活性化	無言清掃の励行	職員クラブの活性化	若手教員育成	意見交換の機会を増やす	ケース会議の積極開催	要対協の定期開催関係機関連携	コーディネーター強化
あたたかい行動の共有	あたたかい風を吹かす	人権教育の推進	リーダーの育成と責任	危機管理・人材育成	コンプライアンス事例の提示	報連相の徹底	校内支援体制づくり	スクリーニング会議
アンケート調査の定期的実施	教育相談週間実施	生徒会リーダーチャート	いじめ対応の強化	事例研究会の実施	生徒アセスメント力の育成	初期対応の強化	外部講師招聘研修	SC・SSWの活用

現在と未来をつなぐ手法

自分の**未来**について考え、  
自分の人生を、自分の手でよりよくしていく  
東中独自の自己実現システム

# 東翔メソッド



## めざす生徒像

自ら考え、自分の力で自分の未来を切り拓く生徒 10年後

# 夢や目標をもつ

3年後

# 具体的に何するのか？



未来を予想する力  
どんな力が必要になるか？

## 未来に向けて身につけてほしい5つの力

### 課題対応力

様々な資料や体験から課題を見つけ、解決していく力

### ふるさと愛着力

自分、周りの人、地域に愛着を持ち、自分、地域をよくしていこうと未来を自らの行動でつくろうとする力

### 将来設計力

自分の夢、目標を持ち、それに向かって自立して取り組む力

### 自己指導力

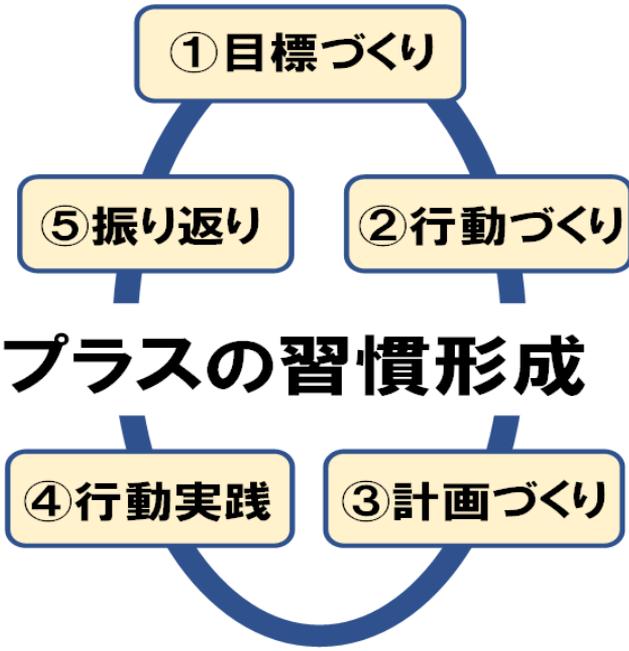
自分を肯定的に理解し、課題を元に、より良い方向へ導く力

### 人間関係調整力

相手の気持ちや立場を理解しながら対話し、お互いの良さを見つけたり、様々な意見に折り合いをつけたりする力

## 成果指標の明確化

- 将来の夢や目標をもっていますか
- 難しいことでも、失敗を恐れずに挑戦していますか
- 自分でやると決めたことは、やり遂げるようにしていますか



5つのスキル	目的・内容
①目標づくり	自分にとって成し遂げたい価値ある目的・目標をつくるスキル
②行動づくり	自己を理解し、自ら決めた目標を達成するために必要な行動をつくるスキル
③計画づくり	考えた行動の中から、毎日の実践と期日を設けた実践に分けて計画するスキル
④行動実践 (習慣形成)	目標を達成するために、プラスの習慣を形成し、自己成長を確実に図るスキル
⑤振り返り (内省)	客観的に自分が行った行動を振り返り、学んだことや改善点を見つけ、次に向かうスキル

**①目標づくり ユメカナシート**

**夢や目標をえがいてみよう**

<b>有形</b> 見えるもの	
<p>みんなが笑顔になる</p> <p>家族や友達が喜んでくれる</p> <p>コーチの先生に褒められる</p>	<p>チアダンスの発表会で最高の演技をする</p> <p>チアダンスの技を極め、上手になる</p>
<b>他人</b>	<b>自分</b>
<b>無形</b> 気持ちなど見えないもの	
<p>先生がうれしい気持ちになる</p> <p>お母さんが幸せな気持ちになる</p>	<p>自信がつき、自分が好きになる</p>

## ②行動づくり 「目標達成マンダラ表」

目標達成表						2年女子作成		
心の日記を書く	早寝	早起き	教わった事を意識	真剣に取り組む	自主練習	よいイメージをもつ	コツをつかむ	友達に教える
毎日少し成長する	生活	朝ごはん	自分にきびしく	日々の練習	たのしくポジティブ	動画をみてイメージ	学び	学んだ日に覚える
周りを見る	時間を大切に使う	毎日健康にすごす	集中	シミュレーション	コミュニケーション	しっかり聞く	イメージして動く	日々練習
気合	やる気	強い気持ち	生活	日々の練習	学び	落ち込まない	強い心	注意されても落ち込まない
絶対できると思う	気持ち	大切な人に気持ちるを伝える	気持ち	チアダンスでみんなに笑顔を届ける	メンタル	人に優しく自分に厳しく	メンタル	何でもやる
あきらめない	本気	負けない気持ち	体力づくり	運	人間性	弱音を吐かない	いつでも笑顔	ポジティブ思考
さぼらない	柔軟	自主練	いつでも笑顔	プラス思考	人にやさしくする	頼られる人	やさしさ	思いやり
けがをしない	体力づくり	スタミナ	挨拶を誰にもする	運	持ち物を大切にする	愛される人	人間性	感謝
筋トレ	1日1回以上踊る	練習の基礎練習	後輩に慕われる人	応援される人になる	プラス発言	礼儀	信頼される人	継続力
<目標達成により得られる利益> モチベーションが上がり自信がもてる								

## ③計画づくり ④行動実践 ⑤振り返り

達成目標	私は、チアダンスでみんなに笑顔が届ける									
				月	火	水	木	金	土	日
(1)私は、	笑顔ですごす			○	○	○	○	○	○	7
(2)私は、	1日1回以上おどる			○	○	○	○	○	×	6
(3)私は、	落ち込まず、明るくいる			×	○	○	○	○	○	6
月	5月30日	心の天気:	○ △ ● ×	今日の記録						
時	教科	内容・準備するもの			【自分が頑張ったこと】					
		今日は体育でシャトルランを頑張った。60回走れ、去年より記録がアップした			今日は体育でシャトルランを頑張った。60回走れ、去年より記録がアップした					
		教科書を忘れていた人に見せてあげた。ありがとうって感謝されてうれしかった			【人のために頑張ったこと】					
5	国語				教科書を忘れていた人に見せてあげた。ありがとうって感謝されてうれしかった					
		大好きな先生と会えたけど、話せなかったのがさびしい。明日はしゃべりたいです。			【明日への一言】					
					大好きな先生と会えたけど、話せなかったのがさびしい。明日はしゃべりたいです					

**目標達成ノート(後期)**  
～東翔メソッド～



やってやれないことはない!  
やらずにできるわけがない!

年 組 番 名 前 \_\_\_\_\_

## 学校行事のマンダラ(1年宿泊研修)

宿泊研修を学年全体がレベルアップし、  
目標達成するために

自分からあいさつ	2分前着席 5分前行動	最後まで協力してやりきる
あったかい言葉でつながる	絆を深め心を1つに笑顔満開	黙働掃除を心がける
さわやかな身なり着こなし	自ら積極的に行動	I・相・愛

目標達成に向けて頑張るぞ！

## 部活動でのマンダラ(吹奏楽部)

ブレス	ピッチ	音程	準備をすばやく	整理整頓	全力行動	あいさつ	礼儀	ものを大切に
発音	基礎	姿勢	質のよい練習をする	行動	笑顔	ルールを守る	ふだん力	整理整頓
リズム	ロングトーン	筋トレ	集中してやる	楽器を大事にする	テキパキと	服装	頭髪	勉強
早寝早起	朝ごはん	手洗いうがい	基礎	行動	ふだん力	皆と息をそろえる	仲良く	協力
ちゃんと寝る	体調管理	ほどよい運動	体調管理	果敢音楽コンクール 金賞受賞	団結力	円陣を組む	団結力	信頼
消毒	換気	元気	メンタル	時間	声	お互いを高め合う	敬語	周りをよく見る
いい想像をする	感謝	ポジティブ	準備をすばやく	遅れない	1分1秒を大切に	返事	あいさつ	大きさ
自信をもつ	メンタル	たのしく	遅刻しない	時間	テキパキと	お腹から出す	声	高く
表情	励まし合う	あきらめない	5分前行動	人の時間を奪わない	時計を見る	腹筋	はつきりと	はやく

## 5項目の目標 (11月)

### レーダーチャート

最低限、会釈をする **94%→96%**

- + キャンペーンがあったから
- あいさつするのが恥ずかしい

あいさつ

**80%→88%**

掃除場所のほこりゼロ

掃除

- + 隅々まで頑張っていた
- ほこりが多すぎて取り切れなかった

**79%→85%**

落ち着いて授業に取り組む

授業

- + みんな集中していたから
- 少し私語があって落ち着きがなかった

**83%→88%**

2分前着席達成率100%

時間

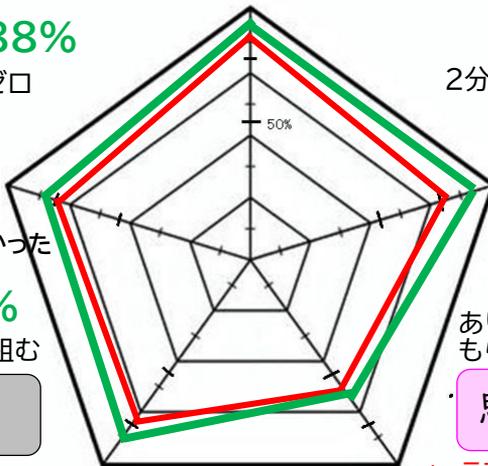
- + タイマーを利用し声掛けができた
- 呼びかけに反応していない人がいる

ありがとうを10回以上言うてもらう行動をしよう

思いやり

**62%→64%**

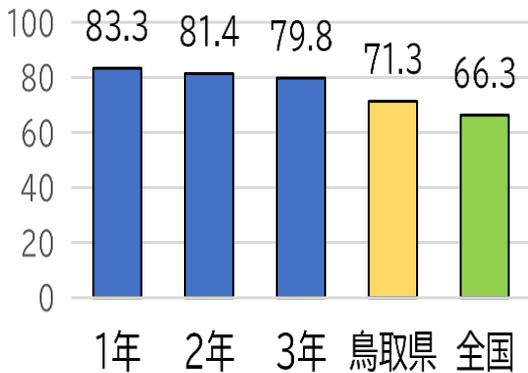
- + 言葉遣いや行動を意識した
- あまり機会がなかった



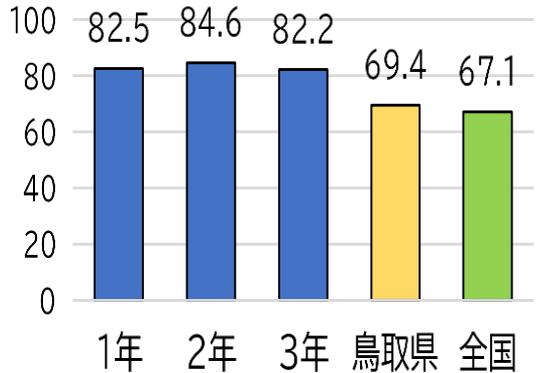
## 東中における「ふだん力」への成果

とっとり学調質問紙 5月実施(R5)		県との差
時間	授業や活動の始まる時間を守っている	+1.7
あいさつ	誰に対しても進んで挨拶をしている	+3.5
掃除	進んで掃除や美化活動に取り組んでいる	+2.6
思いやり	相手の気持ちを考えた言葉遣いができている	+3.4
授業	わからないことが質問しやすい雰囲気がある	+1.7

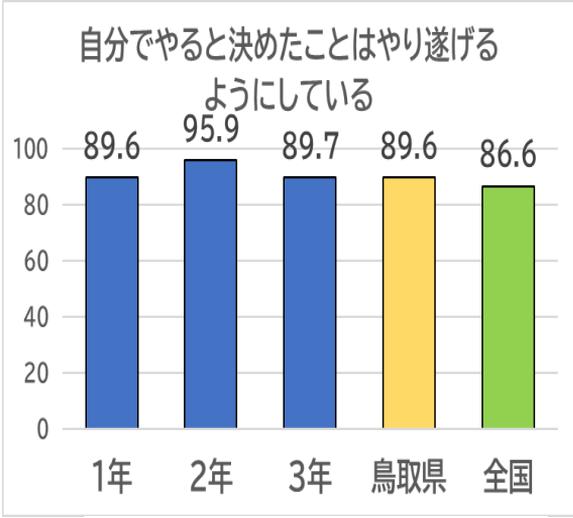
夢や目標をもって生活している



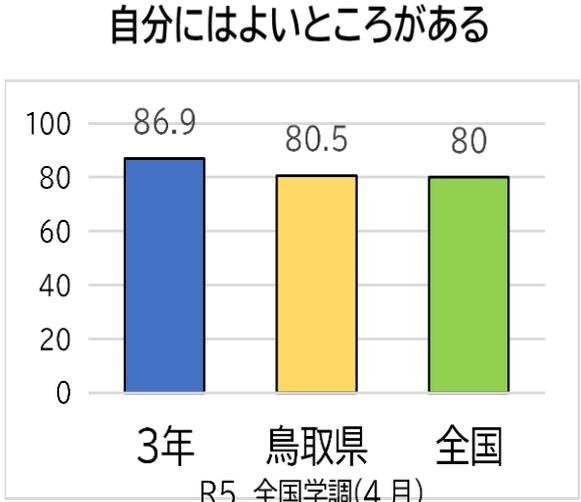
難しいことでも失敗を恐れず挑戦している



1年・2年・3年(R5 10月実施アンケート)  
 県(R5 5月とっとり学調)  
 全国(R4全国調)



1年・2年 (R5 10月実施アンケート)  
 3年 (R4全国学調)  
 県・全国 (R4全国学調)

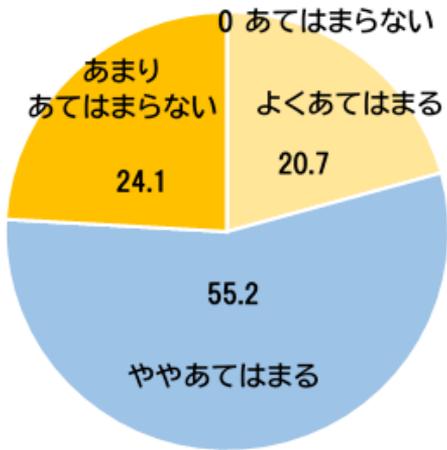


R5 全国学調(4月)

## 東翔メソッドの推進に係る課題

### R5.10教職員アンケート

東翔メソッドの取組を意識している  
 (11月教員アンケート) (%)



生徒による  
 東翔メソッド  
 ガイダンス  
 (4月)



3年生による  
 下級生指導  
 ～目標達成  
 マンダラ表  
 (5月)

# 研究3本柱の関連付け・「未来創造科」のスタート

## めざす子ども像



R5の研究体制

## めざす子ども像

### 【R6 東中教職員 目標達成表】

0		<b>【学校教育目標】</b> 目標実現に向け 未来につながる学力と人 間力を高め続ける 生徒の育成		0	
学習指導		生徒指導			
緑色「目標達成のための手立て」、具体的な行動を記入する		本年度の自己目標(学校教育目標達成に向けた自己目標)を記入※自分・他者、有形・無形の4観点を意識して記入			
ページ黄色「自己申告書」の「本年度の具体的な自					
校務分掌					
0				0	
		4つ目の目標設定をされる場合に活用してください。			
<入力上の注意点>		名前			

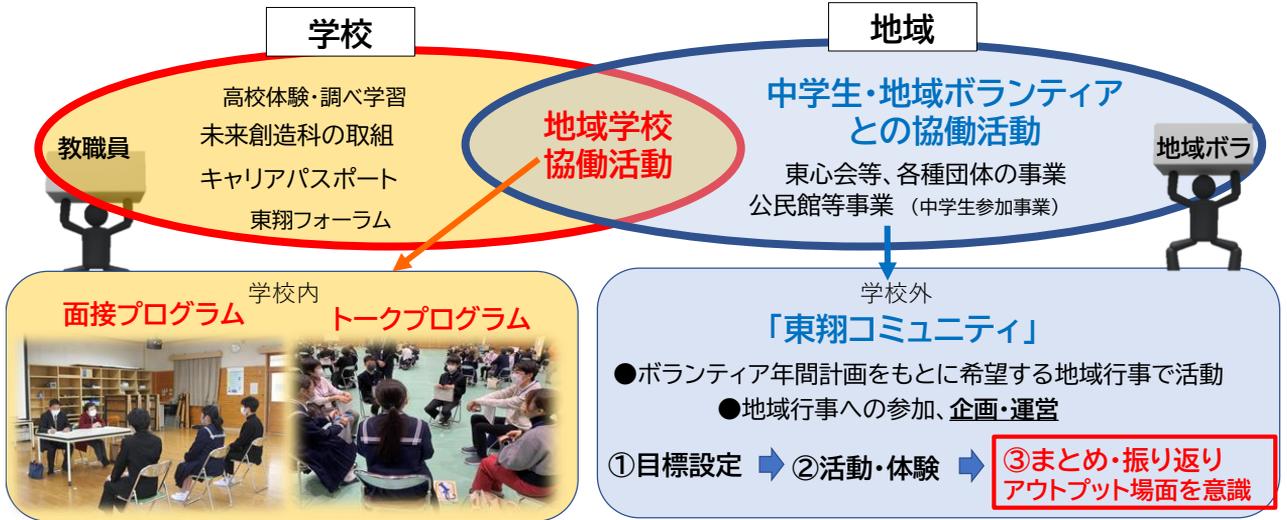
### 自己申告書【教諭】

本年度の学校教育目標			
「目標実現に向け 未来につながる学力と人間力を高め続ける 生徒の育成」 ～念じれば 花ひらく～ 土台「生徒個々の問題行動・不登校等の要因・背景に基づいた支援の徹底」 (1)「東翔メソッド」(2)「アウトプット型学習(活動)」(3)「東中ふるさとキャリア教育」			
本年度の自己目標(本年度の学校教育目標を踏まえた自己目標を設定)			
評価項目	自らの課題(振り返り)	本年度の具体的な自己目標	目標達成のための手立て
① 学習指導		自己目標の追加修正等	
(② 生徒指導)		自己目標の追加修正等	
③ 校務分掌		自己目標の追加修正等	

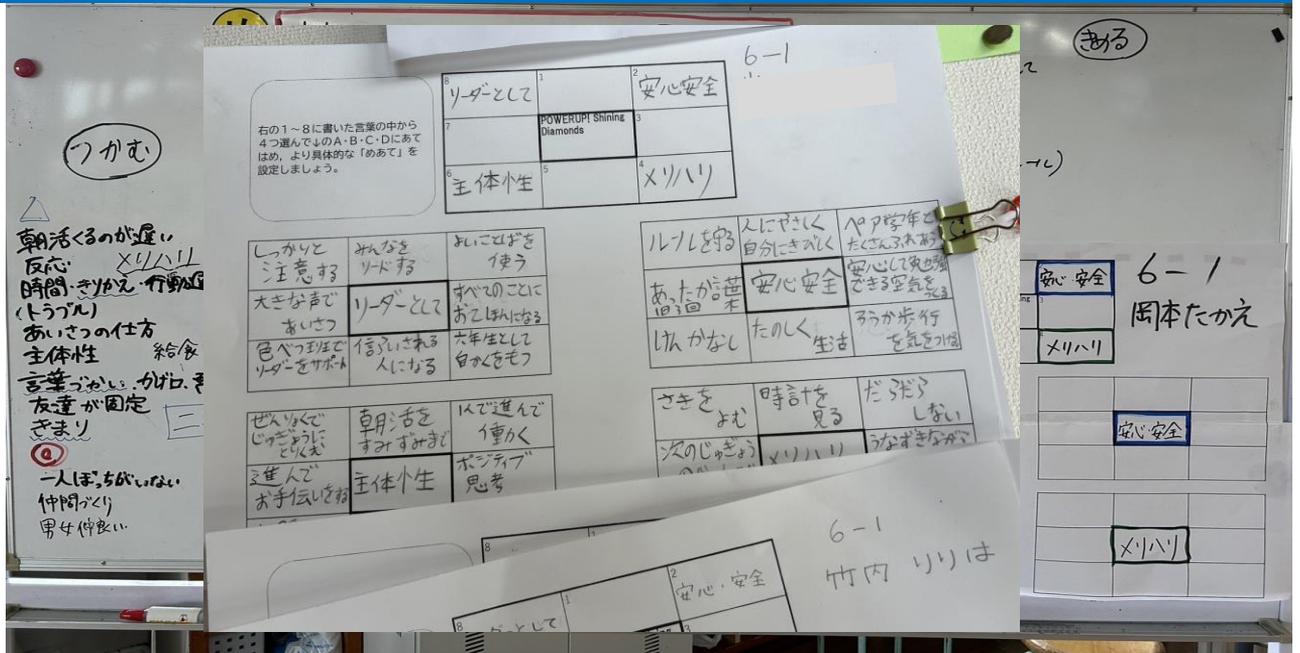
# 様々な大人との関わりを通した「ふるさとキャリア教育」

●将来の夢・目標につながるキャリア形成

●幅広い「居場所づくり」「絆づくり」



## 小学校での実践・積み上げ



（第3種郵便物認可）

# 自分で考え生き抜く力を



原田メソッドの手法などについて学ぶ教員ら

目標達成や自己実現に活用するセルフマネジメントの手法を教育現場に生かす試みが、鳥取市立東中（同市川町）で始まった。生徒一人一人が夢や目標を持ち、自分で考え生き抜く力を育てるのを目指し、18日には教員の研修会が開かれ、中学生向けの活用法や押し方を学んだ。

基盤とするセルフマネジメントは、公立中の体育教師が考案した「原田メソッド」と呼ばれる手法。大谷翔平選手が実践したことも知られ、SNS上でも活用されている。

教育現場では、自己実現に向けた自己管理能力を育てることが大切だとされており、具体的な指導方法として、自

目標達成へのセルフマネジメント手法  
鳥取東中 教育に活用済み

立した関を習得し、目標達成を目指す高メソッドを学校全体で活用する。さらに、同校にまで、部活動を取り入れているところはあるが、学校全体で取り組むのは珍しい。

研修には、元中学校長で同メソッドを推進する中野地昭人さんが登壇した。中野地さんは目標作りや行動計画振り返りといった手法を解説し、「中学生向けにカタマイズすることが必要」とし、評価は必ずしもテストで測ることができない、セルフメソッドにすることが大切。先生は率先して生徒と学び合い、共感し、応援してほしいと呼びかけた。

同校は今年、東翔メソッドと題して具体的な教育方法を確立し実践していく。三浦正文校長は、「どんな人間にならなければならないか、子どもたちが目標を持って日々生活できるように応援したい」と語った。

（渡辺陽子）

（第3種郵便物認可）

# 子どもが伸びるには

学校 家庭 地域

## 東中校区未来フォーラム 校長やPTAが意見交換



鳥取市立東中校区の4小中学校の子ども成長や地域の本音について語り合う。加えて、シボラムは鳥取県「子どもたちの力を築く」をテーマに、東中校区でも未来フォーラムが、同市国府町庁の町コミュニティセンターであった。地域学校協働民の代表らが登壇し、東中校区でも未来フォーラムが、同市国府町庁の町コミュニティセンターであった。地域学校協働民の代表らが登壇し、東中校区でも未来フォーラムが、同市国府町庁の町コミュニティセンターであった。

鳥取市立東中校区の4小中学校の子ども成長や地域の本音について語り合う。加えて、シボラムは鳥取県「子どもたちの力を築く」をテーマに、東中校区でも未来フォーラムが、同市国府町庁の町コミュニティセンターであった。地域学校協働民の代表らが登壇し、東中校区でも未来フォーラムが、同市国府町庁の町コミュニティセンターであった。

地域の魅力や未来について語り合う登壇者

東中校区子ども未来フォーラム  
日本海新聞 R5.8.21

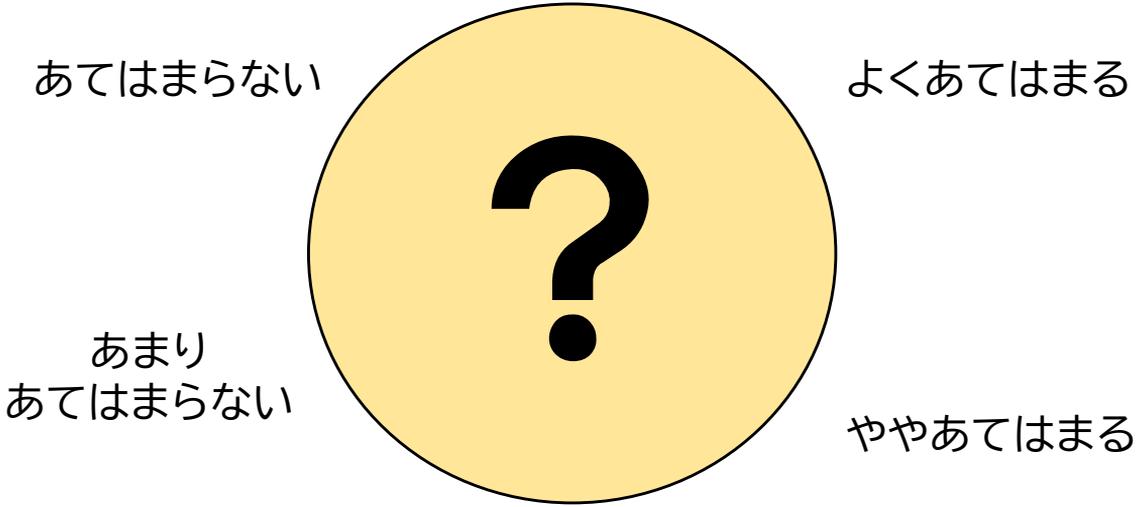
人は「地域の人たちとつながり、支えあっていることが改めて分かった。期待に応えられよう頑張りたい」など述べた。

（渡辺陽子）

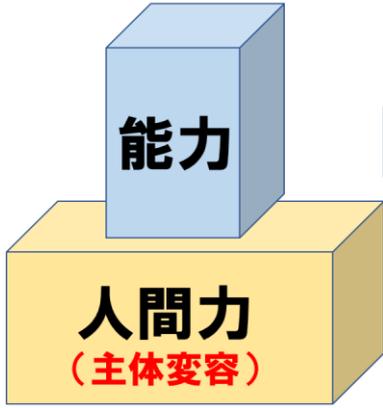
東翔メソッドの取組  
日本海新聞 R4.8.30

## R6.6 教職員アンケート

東翔メソッドの取組を意識している。



# 自立型人間



職業的  
社会的  
自立へ

