

ダイジェスト版

# 探究ワークブック

身につけよう！ 未来をカタチにする力

監修：香里ヌヴェール学院中学校・高等学校 校長

池田 靖章



この度は、弊社オリジナル『探究ワークブック 身につけよう！未来をカタチにする力』（以下：「本書」）のダイジェスト版を手にとってくださり誠にありがとうございます。

#### ○ダイジェスト版のお取り扱いについて

内容の全部または一部を無断で転載・複製することを禁じております。

内容は一部抜粋したものとなっております。抜粋項目については目次をご参照ください。

【申込用紙】



<https://drive.google.com/file/d/1Qrah1a7vT6adAKW5SCJVRUqwyuAPtzfK/view?usp=sharing>

#### ○ご購入について

ご購入をご希望の場合は、右記より「申込用紙」をご印刷いただき、

FAXにてお申込みください。

本書は1冊から購入可能です。

#### ○購入者特典について

本書1クラス分以上のご購入で、各授業のタイムスケジュール・指導のポイント・

記入例を掲載した教員用ガイドのダウンロードが可能となります。

また、授業でご活用いただける補助スライドやワークシートもございます。

弊社ウェブサイトより、必要に応じて、ダウンロードしてご活用いただけます。

購入者特典のサンプルページは右記よりご確認ください。

【購入者特典サンプルページ】



[https://www.sanpou-s.net/inquiry\\_sample/](https://www.sanpou-s.net/inquiry_sample/)

#### ○お問い合わせについて

お近くの弊社営業所・支社・本社までお問い合わせください。

本書は、香里ヌヴェール学院中学校・高等学校 校長 池田靖章先生に監修をいただきました。

## 監修者紹介

香里ヌヴェール学院中学校・高等学校 校長

**池田 靖章** (いけだ やすあき)

1984年、大阪府生まれ。京都教育大学大学院教育学研究科修了（教育学修士）。私学教員を10年間経験し、2019年4月現職に至る。学校を運営だけでなく、「学校を経営する校長」として、赤字だった学校を20年ぶりに黒字化に成功。様々な教育実践の取り組みを行い、『生徒にとっての幸せとは何か』を前提とした探究学習を軸にした学校改革を断行し続ける。著書に『『総合的な探究』実践ワークブック』『自分ごとからはじめよう SDGs探究ワークブック～旅して学ぶ、サステナブルな考え方』などがある。

## はじめに

---

2020年からの新型コロナウイルスの感染拡大により、世界中の人々の生活、働き方が一変してしまいました。相次ぐ学校行事の中止・縮小、オンライン授業の導入など、学校教育も大きな影響を受けています。

今回の学習指導要領改訂にあたり文部科学省が言及した「予測困難な時代」を痛切に実感するようになり、それぞれの地域、学校または家庭で「どの対策が正解なのか」の模索は現在も続いています。さらにSDGsの17の目標を確認するまでもなく、私たちの目前には解決すべき課題が山積みされています。

高校生のみなさんもコロナ禍に加え、入試動向、求人状況が年々変動する不安を抱きつつ、各自のキャリア実現に向けて日々歩んでいることと思われます。

「総合的な探究の時間」は自己の在り方生き方を考えながら、よりよく課題を発見し解決していくための資質・能力を育成することを目指すもので、まさに今必須の学びです。

本書は総合的な探究の時間において活用いただけるよう、探究的な学びのためのスキルの獲得と課題解決の実践、そしてそれらを自身のキャリアへと結び付けられるよう制作しています。私たちはこれまでも、高校生一人ひとりの個性や適性を活かすトータルな情報を提供するという一貫した姿勢で進路選択を手助けしてきました。本書もまた、予測困難な時代におけるキャリア形成の一助となることを願っています。

未来をカタチにする  
株式会社 **さんぽう**

代表取締役社長

**渡邊 王雄**



# 探究ワークブックについて

## ①本書の目的と構成

『探究ワークブック』では、探究学習の導入から実践、そしてそれらのキャリアへの接続までを一冊で行うことができます。本書は①探究学習のためのスキルの獲得（探究ベーシック） ②課題解決型探究学習の実践（探究アドバンスト） ③探究学習からキャリアへの接続（キャリアデザイン）の3部で構成されており、それぞれにワークを入れ込みました。

主体的・対話的で深い学びを行いながら、探究学習を通して自らのキャリアをデザインしていきましょう。

探究の力をつけ、探究を行い、そしてキャリアへとつなげる



### 第1部：探究ベーシック

探究学習に必要な、発想の広げ方や問いの立て方、情報の集め方や整理・分析の仕方、アイデアの発案方法、プレゼンテーションの技法などの基礎的なスキルを身につけます。

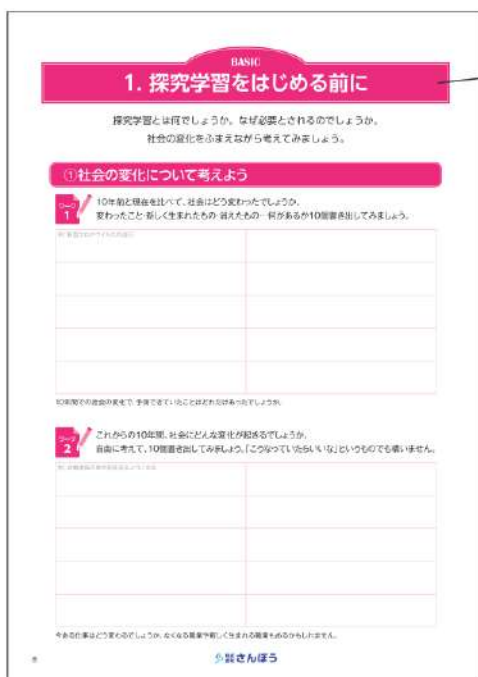
### 第2部：探究アドバンスト

探究ベーシックで培ったスキルを活用しながら、より実践的な課題解決型探究学習をチームにて行います。探究学習の進め方で迷ったときには、探究ベーシックに立ち返ってみましょう。

### 第3部：キャリアデザイン

第1部・第2部で得たスキルを活かして、自己探究と進路探究を行います。探究学習やこれまでの生活で得てきた興味・関心を自身のキャリアへと落とし込んでいきましょう。

## ②本書の使い方



章のタイトル



**ワーク**  
ワークブックに書き込みながら、アウトプットを行きましょう。



**Information**

**Information**  
探究に役立つ情報です。



**Example**

**Example**  
ワークの記入例などを記載しています。



**POINT**  
特に重要な内容を記載しています。



さんぼうくん

頭のアンテナで進路情報を収集している妖精。高校生が集まるところに現れます。好きなものは明太子おにぎり、まるいもの、ペットの散歩、おでかけ。今回、みなさんと一緒に探究学習に取り組みます。

## ③本書に出てくるワードの定義

『探究ワークブック』内の頻出ワードに関して、本書では下記のとおり定義しています。

探究学習	①課題の設定②情報の収集③整理・分析④まとめ・表現 を繰り返す学習・学びのこと。
テーマ	「○○について探究する」の○○のこと。探究で取り組む分野。
課題	探究するテーマの中における解決されるべき問題であり、探究の主な学習対象。
疑問/問い	探究学習を行う上で発生するあらゆる疑問文。疑問と問いはここでは同じ意味とする。
アイデア/解決アイデア	課題を解決するための解・考え。
チーム	全員が同じ目標を持つ、共同作業を行う集団。

	ダイジェスト版	本書
★ マークのついている部分が、ダイジェスト版で抜粋されている箇所となります。		
★ はじめに	3	3
★ 探究ワークブックについて	4	4
<b>第1部 探究ベーシック — BASIC WORK —</b>		
★ 1 探究学習をはじめる前に	8	8
★ 2 発想・疑問の広げ方	10	11
★ 3 テーマの設定	11	18
4 クリティカルシンキング	—	26
5 情報の収集をはじめる前に	—	29
6 各リサーチ方法のポイント	—	34
★ 7 情報を収集・整理・分析する	12	46
8 解決したい課題を整理する	—	52
9 解決アイデアを考える	—	54
★ 10 解決アイデアを具体化する	14	62
★ 11 発表に向けて	16	66
<b>第2部 探究アドバンスト — ADVANCED WORK —</b>		
★ 1 課題解決って何だろう?	18	74
★ 2 チームミーティング	19	76
3 テーマの設定	—	78
4 情報を収集・整理・分析する	—	81
★ 5 解決したい課題を整理する	20	85
6 解決アイデアを考える	—	89
7 この解決方法に決めた!	—	92
★ 8 中間報告	21	94
★ 9 企画をブラッシュアップする	22	96
★ 10 企画を実行する	23	97
11 発表の準備をする	—	100
12 探究学習のリフレクション — これまでを振り返る —	—	103
★ 13 探究学習のリフレクション — これからにつなげる —	24	106
<b>第3部 キャリアデザイン — CAREER DESIGN —</b>		
★ 1 自己探究をはじめる前に	26	110
★ 2 アピールポイントとエピソード	27	113
★ 3 これまでの自分を振り返る	28	117
4 自己PRを作る	—	121
★ 5 自己探究から進路探究へ	29	125
★ 6 Can×Willで進路を導く	30	129
7 気になる進路を調べる	—	132
★ 8 こだわりたい条件を整理して比較する	31	135
9 興味のある進路を表現する	—	140
★ 10 志望理由を書き起こす	33	141
付録 私の履歴書 —この1冊の学びを振り返る—	—	146
★ おわりに	35	152
謝辞・参考文献	—	153
★ 監修者紹介	2	154

# BASIC WORK

第1部

探究ベーシック

— BASIC WORK —

探究学習の進め方を学び、課題解決のスキルを身につけよう！



# 1. 探究学習をはじめる前に

探究学習とは何でしょうか。なぜ必要とされるのでしょうか。  
社会の変化をふまえながら考えてみましょう。

## ① 社会の変化について考えよう



10年前と現在を比べて、社会はどう変わったでしょうか。  
変わったこと・新しく生まれたもの・消えたもの…何があるか10個書き出してみましょう。

例：新型コロナウイルスの流行	

10年間での社会の変化で、予測できていたことはどれだけあったでしょうか。



これからの10年間、社会にどんな変化が起きるでしょうか。  
自由に考えて、10個書き出してみましょう。「こうなっていたらいいな」というものでも構いません。

例：自動運転の車が街を走るようになる	

今ある仕事はどう変わるでしょうか。なくなる職業や新しく生まれる職業もあるかもしれません。



グローバル化やテクノロジーの進化で、人々の暮らしや働き方も大きく変わっていきます。  
不確実で予測のつかない、変化の激しい時代。  
自分で考え、判断して、そしてそれらをアウトプットしていく力がより必要となります。



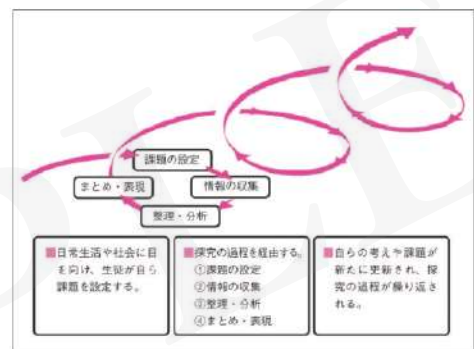
探究学習を通して、これからの時代をよりよく生きていく力を身につけよう！

## ②探究学習とは

探究学習では、

- ①問いや課題を見つける、設定する
- ②情報を収集する
- ③情報を整理・分析する
- ④まとめ・表現を行う

これらを繰り返し、最適解を見つけ出していきます。  
教科や科目の枠にとらわれずに、自己の在り方・  
生き方を考えながらよりよく課題を発見し解決して  
いきます。



出典：文部科学省（2018年）「高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説 総合的な探究の時間編」

ワーク  
3

ワーク1・ワーク2にて出した内容をもとにして、疑問に思ったことを3つ書いてみましょう。疑問を出したら、自分なりの仮説を考えてみましょう。自由なアイデアでも大丈夫です。

疑問	仮説
例：自動運転の車が増えたらどんな社会になる？	例：これまで車の運転ができなかった人も運転できるようになる！



「自分」を中心にしてウェビングマップを作成しましょう。用紙は横向きにしても構いません。  
広げるヒント：好きなこと・頑張っていること・最近気になること・将来してみたいこと など

- ① 自分の名前からウェビングマップを広げましょう。
- ② 他の人と見せ合って、違いや共通点を探してみましょう。

自分の名前を書きましょう

結果	( ) 分で ( ) 個	目標達成	できた ・ できなかった
----	--------------	------	--------------

ワーク  
3

疑問を広げて、テーマをさらに掘り下げましょう。

- ①広げたマップを見ながら、疑問を書き出しましょう。【目標（ ）分で（ ）個以上】  
 ②他の人と共有して、気になることを話し合しましょう。

	思いついた疑問
1	例：さんぽう市のお祭りはなぜ盛り上がりに欠けるのか
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	



5W1H (P.14) を思い出そう！

## 7. 情報を収集・整理・分析する

情報収集を通して、テーマへの理解を深めたり課題解決の方向性を定めたりしていきます。  
収集するだけでなく、整理・分析も行うことがポイントです。

### ①現状を調べよう

ここで多くの情報を収集できると、今後の解決策の幅が一層広がります。  
特に事実を重点的に集められるよう、役割分担しながら進めましょう。

調べる項目の例

- テーマ/言葉の意味・由来
- 数量・件数・%・金額などの数値
- 歴史や経過年数
- ランキング
- 行われている（いた）取り組みと  
その結果
- 人々の意見・感想・評価 など

キーワードは 「比較」

過去と現在	若者とお年寄り
日本と海外	男性と女性
A市とB市	会社員と自営業
賛成派と反対派	朝と夜 など

検索例を紹介！

検索ワードを工夫して、欲しい情報を確実に得られる  
webサイトを探しましょう。

〇〇 状況

〇〇 課題

〇〇 目的

〇〇 数

〇〇 事例

〇〇 問題点

〇〇 変化



#### Information

5W1H + a Howを使ったさまざまな疑問文

5W1H・How many/How much以外にも、発想・疑問を広げるための疑問詞は多くあります。

How long (期間) How far (距離) How old (年齢) How big (大きさ)

How tall / high (高さ) How deep (深さ) How heavy (重さ) など



今回調べること

について

ワーク  
1

比較をしながら、現状を調べましょう。

比べた項目 比べた対象		

新たに生まれた疑問・気づいたこと・自分の考え

# 10. 解決アイデアを具体化する

アイデアを比較して「これだ!」というものを決めたら、そのアイデアをより具体的にしていきましょう。理想を実現するのに大切な過程です。

## ① 企画書を作ろう

### Example

タイトル (人を惹きつけるキャッチーなものを考えてみましょう)

運気も綺麗さもアップ!開運ゴミ箱プロジェクト

解決したい課題

さんぽう高校の校内ポイ捨てを減らしたい

課題の現状 (箇条書きで簡単に)

- ・ 2/12調査…校内で計60個のポイ捨てゴミ
- ・ ゴミの多い場所  
①校庭ベンチ付近(35個) ②廊下(15個) ③教室の隅(10個)
- ・ ゴミの内容  
①食べ物の包装(30個) ②紙パック(15個)  
③配布プリント(15枚)
- ・ ポイ捨てをしたことがある人…2年生の60%

原因・背景 (箇条書きで簡単に)

- ・ 既に汚いから捨てやすい
- ・ 校庭のベンチでお昼を食べる人が多い  
食べ物・飲み物関係のゴミ多数  
↓  
ランチ時にゴミが多数発生
- ・ ゴミ箱の数・キャパ不足(ベンチ付近…ゴミ箱なし)

アイデア内容 (簡単に)

校庭のベンチ付近に「ゴミを捨てるのご利益がある」ゴミ箱を設置。

どんな効果があるか

楽しんで捨てられるため、校庭ベンチ付近のポイ捨てが減る。

最終的にどんな状態を目指せるか

ゴミの多かった箇所が綺麗になることで、ポイ捨てへの意識を変えていける。  
→さんぽう高校をポイ捨てのない綺麗な学校に。

このアイデアに決めた理由

- ポイ捨てが多発する原因…「ポイ捨てへの抵抗がない」「ゴミ箱の数が少ない」に注目。  
ポイ捨てへの抵抗を上げつつ、ゴミ箱の数も増やす方法を考えた。
- ①イギリス ロンドンのサットン地区での、タバコのポイ捨て防止のための投票ゴミ箱
  - ②京都で見かけた、壁や電柱などに描かれた鳥居マーク(立小便禁止のため)
- 以上を掛け合わせてアイデア発想。
- 自分たちの手で実行しやすいこともあり、このアイデアに決めた。

アイデア詳細

何をするアイデアか（内容の詳細を書きましょう）

昼食を食べる人が多い、校庭のベンチ付近にゴミをお賽銭のように入れることでご利益のある開運ゴミ箱を設置。  
 ※開運ゴミ箱…さんぽう神社の神主さんが祈禱したお墨付きのもの！  
 特にゴミの多い包装プラスチックゴミ…「勉強運」「部活運」「恋愛運」3種のゴミ箱を用意。  
 →ゴミを捨てる楽しさアップ&ゴミ箱が溢れてしまうことを防ぐ。  
 ※分別しなかったり、ゴミ箱じゅないところに捨てたりすると悪いことが起こる！とも看板に書いておく。

ターゲット	ベンチでお昼を食べるさんぽう高校生
協力依頼先があれば	生徒会、生徒指導の先生→企画趣旨説明、実行許可をもらう 用務員さん→ゴミ箱の用意や設置の協力依頼 美術部→ゴミ箱に立てる看板の作成依頼 さんぽう神社→ゴミ箱に祈禱を実際に行ってもらい、「開運」の説得カアップ
実施場所	校庭ベンチ付近
実施にかかる費用と その内訳	ゴミ箱代(4,000円×6個)…24,000円 初穂料(祈禱料)…5,000円 看板…3,000円 合計32,000円

実施までのスケジュール

★次の新入生が入ってくるまでには設置★  
 1月～企画の許可をもらう・ゴミ箱購入、さんぽう神社でゴミ箱の祈禱  
 2月～美術部と協力…看板・装飾作成  
 3月～春休み前には設置!!

現時点での自己評価

Plus よいところ	Minus 改善がいるところ	Interesting おもしろいところ
<ul style="list-style-type: none"> <li>楽しんでゴミを捨てられる。 真面目でない生徒にも効果期待できる</li> <li>自分たちが中心となって実行できる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>校庭のベンチ以外のゴミにどれくらい影響を与えられるのか不明</li> <li>神社のお墨付き!としていると、普通のゴミ箱なら別に捨てなくてもいいやとなってしまうかも…?</li> </ul> <p>どうしたら乗り越えられそうか                      学校全体にまで影響できるような企画にしていきたい。                      学期ごとに1度、校内全体お清めプロジェクト!のようなもの。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域の神社とのコラボレーションができる</li> </ul>
		<p>効果が高い</p> <p>実現性が低い ← → 実現性が高い</p> <p>効果が小さい</p>

ワーク  
2

発表に向けて、アウトラインを作成しましょう。

## Introduction（序論）

### ①聞き手を惹きつける言葉（つかみ・Hook）

例：正直、ゴミをきちんと捨てるって面倒くさいと思ってる人？

### ②取り組んだ課題とそれを選んだ理由

例：課題→さんぽう高校のポイ捨て問題。理由→身近で深刻。

## Body（本論）

### ①現状

例：校内に落ちていたゴミの数（60個）うち校庭ベンチ付近で35個（グラフ、写真）

### ②原因・背景

例：①汚いから捨てやすい ②ランチ時のゴミ ③ゴミ箱の数とキャバ不足

### ③解決のアイデア

例：願掛けゴミ箱紹介 ①概要と効果 ②選んだ理由 ③詳細（内容・ターゲット・依頼先・実施場所・費用） ④スケジュール  
⑤メリットとデメリット、おもしろいところ、効果と実現性

## Conclusion（結論）

### ①本論の要約

例：願掛けゴミ箱の効果をもう一度強調

### ②さいごに（今後さらに取り組みたいこと、聞き手への投げかけなど）

例：みんなで学校を綺麗にして運氣も上げよう！



伝える内容・伝えない内容の取捨選択をしよう！



# ADVANCED WORK

## 第2部

# 探究アドバンスト

— ADVANCED WORK —

社会にある課題に向き合って、課題の解決に貢献しよう！

# 1. 課題解決って何だろう？

このパートではより実践的な探究学習に取り組み、課題解決を行っていきます。  
まずはなぜ課題解決が大切なのか、課題解決のために大切なことは何なのか、考えてみましょう。

## ① 社会の進化と課題解決

キーワード：



問題意識



当事者意識

社会はどうやって進化してきたのでしょうか。

課題・困りごと

例：外出先でも電話したい…



アイデア

例：携帯電話の登場

ワーク  
1

身の回りにあるモノやサービスは、どんな課題・困りごとを解決しているのでしょうか。  
自由に考えて書いてみましょう。

モノ・サービス	それが解決している課題・困りごと
例：全自動洗濯機	例：毎日手仕事で洗濯をするのが大変…



「その課題を、自分が解決する！」という人たちが、  
社会をよりよくしてきたんだね。

## 2. チームミーティング

ここからは、チームを組んで探究学習に取り組みます。  
まずはミーティングを行って、チームの目線合わせをしましょう。

### ① チーム名・役割分担・目標・約束を決めよう

ワーク  
1

チームミーティングにてチーム名・役割分担・目標・約束を決定し、下記に記入しましょう。

#### チーム



- 主体性
- 傾聴力

#### ① チーム名を決める

#### ② 役割を決める

チームで物事に取り組むとき、必ずメンバー一人ひとりに役割が与えられます。  
それぞれの役割を決めましょう。

名前	役割	名前	役割

役割の例：リーダー（会議の進行・進み具合の確認）・書記・タイムキーパー・実現できる／できないに関わらずアイデアを出す・いち早く問題を発見する・異なる意見が出たときに共通する部分を見つける・調和させる…など。オリジナルの役割を見つけてもよいです。

#### 目標



- 目標設定力

#### ③ 目標を決める

どんな発表を目指したいか、発表を終えた頃にはどんな自分・チームになって  
いたいかなど、それぞれの意見を伝え合いチームの目標を設定しましょう。





## 8. 中間報告

アイデアが固まってきたら、一度チームメンバー以外からの意見をもらいましょう。  
批判的な意見も、成長のための大事な要素。

### ① 中間報告の準備をしよう

中間報告で有効なフィードバックをもらうために、しっかりと準備をしましょう。

#### フィードバック (feedback) とは…

相手の行動やその結果などに対する、客観的な評価・指摘・アドバイスのこと。  
改善点を伝えることで、軌道修正や成長を促すことができます。

下のステップを見ながら、中間報告の準備をしましょう。

#### 1. 情報の過不足を確認する

P.92~93を見ながら内容を説明してみて、  
足りない情報がないか、不要な情報がないか確認しましょう。  
ここでは話の一貫性を確認することが大切です。

#### 2. 悩んでいるポイントを挙げる

中間報告は、客観的視点で意見をもらえる貴重な機会。  
アドバイスがほしいことや悩んでいる点にマークをつけたり、  
付箋を使ってリストアップしたりしておきましょう。

#### 3. ツールを作成する (※指定があれば)

スライドやポスターなどのツールで中間報告を行う場合は、  
P.92~93をもとに指定された様式でツールを作成しましょう。

## 9. 企画をブラッシュアップする

さまざまな意見を集めたら、アイデアをブラッシュアップ。  
ここでどれだけ改善できるかが、企画成功のカギとなります。

### ① 改善方法を考えよう



中間報告でもらった意見を思い出して、その改善策を考えましょう。

もらった意見

改善策

## 10. 企画を実行する

ブラッシュアップができれば、いよいよ企画を実行します。  
実際にアクションを起こすことで、はじめて見えてくるものも。

### ① 実行計画を立てよう



実行に向けての協力先や必要な準備物・作業を書き出しましょう。

協力先となる人・団体・企業など

必要な準備物や作業

# 13. 探究学習のリフレクション —これからにつなげる—

探究学習によって広がった興味・関心。

自分のこれからにつなげられるよう、進路と結びつけて考えてみましょう。

## ①これまでの学びを、これからの進路につなげよう

ワーク  
1

下記のヒントを参考にしながら、今回の探究学習で触れたり学んだりしたことをウェビングマップを使ってできるだけたくさん書きだしてみましょう。  
書きだせたら気になる言葉にのしをつけましょう。



探究ベーシック  
P.11～12参照

ヒント：新たに習得した知識・技術・感情、新たに見つけたり深まったりした興味・関心、今回の取り組みで触れた学問・職業、関連する企業・団体など



# CAREER DESIGN

第3部

## キャリアデザイン

— CAREER DESIGN —

これまでの活動を活かして360°の世界から  
自分だけの進路を見つけよう！

# 1. 自己探究をはじめる前に

このパートではこれからの進路について考えていきます。  
自分と社会についての理解を深め、自分に合ったキャリアを見つけましょう。



## ① 自己探究 — 過去と現在を分解する —

学校を卒業すると、自分で考え判断する機会や、答えのない問いに立ち向かう瞬間が増えます。そのときに周りの判断に流されすぎないように、今から自分の考え方や価値観をできるだけ言語化し、明確に理解しておくことが大切です。



正解・不正解という答えのない時代。  
周りの意見に流されるまま判断し、後悔することにならないよう、  
自分で自分のことを知っておこう！

## 2. アピールポイントとエピソード

自分の性格や特性をアピールできる  
過去の出来事・エピソードを思い出してみましょう。

### ① 性格・行動・思考パターンを探ろう

ワーク  
1

「人生100年時代の社会人基礎力(経済産業省)」をもとにした表の中から、これまでの探究学習や普段の生活を振り返って思い当たるものに○をつけましょう。

前に踏み出す力 (アクション)		
主体性	我慢強い・粘り強い・忍耐強い・根性がある	熱中する・夢中になる
	成長意欲が強い	新しいことに挑戦することが好き
	できることを探して自ら積極的に取り組む	課題を与えられなくても自分で考え準備する
	目的・目標を自ら設定することができる	人まかせや人のせい・環境のせいにならない
働きかけ力	苦手な人にも壁をつくらない・自ら歩み寄る	困ったときに誰かに手伝いを頼める
	「一緒にやろうよ」と声をかけ周囲を誘える	誰にでもありがとう・ごめんなさいと言える
	何事も楽しんで取り組むことができる	会話中の相手の表情に敏感だ
	初対面の人でもスムーズに会話できる	誠実である・何事でも誠意をつくす
実行力	責任感がある・最後まで責任をもつ	何事にも物怖じせず挑戦できる
	自分が何をすべきか正しく把握している	意見衝突しても前向きに調整できる
	冷静である・落ち着いている	入念に計画してから行動する
	やるべきことを後回しにしない	期限を意識して取り組める
考え抜く力 (シンキング)		
課題発見力	「なぜ」という疑問を持ち解決しようとする	「これでいいのか」と物事を見直せる
	先で起こる問題を予測できる	小さなことまで気がつく
	成功しても振り返り、改善点を発見できる	情報収集しだすと完全に理解するまで続く
	必要な情報とそうでないものを区別できる	思い込みをなくして考えられる
	分からないことを分からないままにしない	必要なら身近でない人からも意見を聞ける
計画力	計画を立てると大体予定通りに進む	忘れ物をしない・計画時に漏れがない
	時間を決めて物事に取り組む	計画時は調整時間や予備日を設けている
	メンバーの仕事の進み具合を把握している	何事も期限に余裕をもって取り組む
	トラブル発生時も想定内・冷静に対応できる	時間や期限において周りを待たせない
	物事に取り組むとき優先順位を決められる	目先だけでなく全体やゴールまで捉えられる

## 3. これまでの自分を振り返る

過去を振り返ったり、周りの人に聞いたりしながら、  
自分の思考パターン・行動特性・性格などを整理しましょう。

### ① プロフィールを整理しよう

ワーク  
1

下のプロフィール表を埋めて、自分を形成する、または形成してきた環境をまとめましょう。

氏名	ニックネーム	名前やニックネームの由来
コミュニティ (学校・課外活動などの所属)	役割 (そのコミュニティでの役割・立ち位置・キャラクター・心がけていること)	
例：さんぽう探宄保育園		
例：さんぽう探宄小学校		
例：さんぽう探宄中学校		
例：さんぽう探宄高等学校		
その他(探宄活動、地域、家庭など)		
その他自分を形成するもの		
趣味・好きなこと	特技・技術・評価されること・こだわり	
能力・資格・表彰・入選・壇上に上がった経験など		





情報を集めるのが得意、毎日犬の散歩を欠かさない、  
一人で行動するのが怖くない…。  
ぼくが普通だと思っていることも、他の人はすごいって思うこともあるよね。  
他の人が苦労することでも、自分だったら楽しんでできちゃうことを  
進路につなげられるといいね！

## ②進路探究 —未来をデザインする—

社会が激しく変化し、数年後の未来さえも分からない予測困難な時代。誰も正解が分からない中で、次のような力が重要視されています。

- 大人になっても自ら学び、新しい情報を取り入れ続ける力（アップデート力）
- 答えのない問いにも立ち向かう力

これらを把握した上で進路選択のポイントをおさえていきましょう。

ワーク  
4

ブレインストーミングを使い、進学希望者は学部/学科/コースを、就職希望者は業種/職種をできるだけ多く書き出しましょう。チームで共有して、知らないものがあれば書き留めましょう。他の人が知らない学部/学科/コース、業種/職種をいくつか出せるか挑戦してみましょう。



探究ベーシック  
P.54参照



探究アドバンスト  
P.106~108参照

探究学習で見つけた興味・関心を振り返ってみましょう。



### Information

さんぼう進学ネットを活用することで、学部/学科/コース、業種/職種を調べることができます。



さんぼう進学ネット

## 6. Can×Willで進路を導く

自分のしたいことと、できること。

2つの側面を掛け合わせて見えてくる進路を探してみましょう。

### ① できること×したいことから進路を見つけよう

ワーク  
1

P.126のワーク3「Can/Will/Mustリスト」から、自分のできることとしたいことを掛け合わせて、見えてくる学問や職業について考えてみましょう。

Can(できること)	Will(したいこと)	見えてくる学問・職業など	関連する学部・学科・分野など
	×	=	
	×	=	
	×	=	
	×	=	

共有したことをメモしましょう。

## ②自分がこだわりたい条件を見つけよう



ワーク1より、自分が大切にしたいと思う条件とその理由を書き出しましょう。  
代替案があるかも考え、大切度合いを、◎・○・△・×の4段階で示しましょう。

大切にしたい条件	大切にしたい理由	代替案はあるか 自分にとってこだわりたい条件かどうか	大切度合い (◎・○・△・×)
例：地元で進学 授業内容・シラバス 土・日・祝休み 将来性	一人暮らしは費用がかかるから。 面白い授業を受けてみたいから。 休日は友達と遊びたいから。 倒産しないような会社がいいから。	奨学金制度を利用する。寮のある学校に進学する。 これは譲れない。代替案はなし。 友達も仕事かも？自由に休みを取れる方が大切？ 一番ではないけれど譲れない条件。	△どちらでもいい ◎絶対条件 ×譲れる条件 ○大切な条件の一つ

## ③マッチングマトリックスを作ろう



ワーク2を参考に、自分が進路先に求めること(横軸)と進路先(縦軸)のマトリックスを作って、自分とマッチ度の高い進路を見つけましょう。

	気になる 学校名・企業名 (学部・学科名、職種名)	条件①	条件②	条件③	条件④	条件⑤	条件⑥
例	さんぽう大学 (地域政策学部)	通学 通勤	英語 運用力	フィールド ワーク	マーケティング	企業連携	リーダーシップ
		△ さんぽう駅 70min	◎ 実践授業が 充実	△ 一部の ゼミだけ	◎ 教授がいる	× 学部では ほしくない	○ 大学で 授業あり
1							
2							

## ④ 徹底的に比較しよう

ワーク  
4

自分が気になっている2つの進路先を比較し、それぞれのユニークな特徴を見つけましょう。

進学・就職先	1つ目:
求める人物像 (アドミッション・ポリシーなど)	
学びの内容／ 会社概要  <input type="checkbox"/> 学部・学科・コース <input type="checkbox"/> 授業内容・科目 カリキュラム <input type="checkbox"/> 専門演習 卒業論文 ゼミ・研究室 <input type="checkbox"/> 教授・教員 <input type="checkbox"/> 企業理念 <input type="checkbox"/> 事業内容 <input type="checkbox"/> 業務内容 <input type="checkbox"/> CSR <input type="checkbox"/> 奨学金 <input type="checkbox"/> 施設 <input type="checkbox"/> 入試制度 <input type="checkbox"/> 就職・研修制度 <input type="checkbox"/> 留学 <input type="checkbox"/> 福利厚生 <input type="checkbox"/> その他 (                    )	



# 10. 志望理由を書き起こす

ここまでの進路探究を活かして、志望理由を書き起こしましょう。

「なぜその進路に進みたいのか」が伝わるよう、自分と志望する進路とを結びつけることが大切です。

## ① アウトラインを作ろう

ワーク  
1

希望する進路から1つ選び、志望理由のアウトラインを作成しましょう。

### Introduction (序論)

学部・学科・業界・職種名（第一志望の進路が決まっている人は学校名・企業名も書きましょう）

### Body (本論)

#### PAST (過去)

① その分野に触れたきっかけ・出来事・ターニングポイント

② ①の前の自分の考えや姿勢

③ ①の後の自分の考えや姿勢

#### PRESENT (現在)

① その分野・進路の気になる点、興味がある点、学びたいこと、進路の条件〔1つ目〕

② その分野・進路の気になる点、興味がある点、学びたいこと、進路の条件〔2つ目〕



## おわりに

---

日本の教育は間違いなく行き詰まっています。高度成長を支えてきた「正解」をいかに早く覚え、再現するかという従来の教育は、「正解のない時代」になった今、本当にうまくいかなかったことを社会が証明しています。それを突破するために高等学校新学習指導要領が2022年度からスタートすることとなったのですが、今回の改訂で注目されているのが『総合的な探究の時間』です。

新学習指導要領では、『総合的な探究の時間』に関して以下のように明記されています。

### 【目標】

探究の見方・考え方を働かせ、横断的・総合的な学習を行うことを通して、自己の在り方生き方を考えながら、よりよく課題を発見し解決していくための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。(以下、省略)

文部科学省は1996年(当時文部省)の答申で、変化の激しい時代を生き抜くために必要な力、いわゆる「生きる力」の育成を掲げました。その危機感のとおり、今子どもを含む社会の人々全員が本当に変化の激しい時代を生きています。変化がますます激しくなる時代において、自らの在り方生き方を考え、自らの意思で進路を選択するなど、社会で生き抜くために必要な資質や能力を育成することが重要なのです。また、自己の在り方生き方と学習との結びつきを通じて、教科学習への意欲を高める必要もあります。

このようなことを本書を通じて学ぶことによって、多くの生徒たちの未来に寄与できることを心より感謝し、その成長を信じております。

香里ヌヴェール学院中学校・高等学校 校長

池田 靖章

## 探究ワークブック 身につけよう！ 未来をカタチにする力

2022年2月25日 発行

発行所 株式会社さんぽう

発行人 渡邊 王雄

編集 株式会社さんぽう

[東京本社] 〒151-0061 東京都渋谷区初台1-31-16 初台壱番館ビル  
TEL 03-3378-7111(代) FAX 03-3373-0880

[仙台営業所] 〒983-0852 宮城県仙台市宮城野区榴岡4-13-20 ミトビルB 4F  
TEL 022-292-0771(代) FAX 022-295-0710

[新潟営業所] 〒950-0087 新潟県新潟市中央区東大通2-1-20 ステーションプラザ新潟ビル 4F  
TEL 025-245-5546(代) FAX 025-244-5588

[名古屋支社] 〒464-0075 愛知県名古屋市千種区内山3-10-17  
TEL 052-733-6010(代) FAX 052-733-6009

[大阪支社] 〒532-0012 大阪府大阪市淀川区木川東2-5-35  
TEL 06-6300-7039(代) FAX 06-6300-7560

[広島営業所] 〒732-0054 広島県広島市東区愛宕町4-1-201  
TEL 082-568-2323(代) FAX 082-568-2329

[福岡支社] 〒812-0013 福岡県福岡市博多区博多駅前東1-1-33 はかた近代ビル 3F  
TEL 092-436-3538(代) FAX 092-436-3539