
自分の可能性を広げよう！

____年____組
名前：_____

目 次

授業の目的	2
R-CAP for Teens とは	3
1 つ目の結果：あなたの「仕事の好み」	4
ワーク	5 ~ 6
ワーク	7
2 つ目の結果：「職業適性」	8
ワーク	9
「職業適性」まとめ	10
ここで、問題！	11 ~ 12
3 つ目の結果：「学問適性」	13
上級学校で学べる学問の例	14
学問・学科の選び方<ヒント>	15
4 つ目の結果：「パーソナリティタイプ」	17
ワーク	18
職業や上級学校についての情報源	19 ~ 20

授業の目的

今日は、みなさんの将来の仕事を中心に進路について考えます。
特に、下の2つのことを考えます。

世の中にある**仕事**の中で、あなたが**面白い**と感じる可能性の高いものはどれ？

世の中の**学問**の中で、あなたが勉強したら**面白い**と感じる可能性の高い学問はどれ？

そのために、R-CAP for teens の結果を使います

R - CAP for Teensとは・・・

● 4つの結果が出ます ●

あなたの仕事の好み

P 2

職業適性

P 3 ~ P 5

学問適性

P 6 ~ P 8

パーソナリティタイプ

P 9

あなたの、ものごとの感じ方やこだわり（欲求・考え方／行動）の傾向を、現在日本で満足して働いている社会人と大学院生（一部大学生）のデータをもとに測定しています。

● 結果のポイント ●

R - C A Pの結果は、世の中の社会人や大学生のデータとあなたを比べたものです。「意外だな」という結果が出た場合も、「世の中の人と比べるとこんな結果になるんだな」と、1度受け止めてみてください

R - C A Pは能力を見ていません。みなさんの「そうしたい」「そうありたい」という気持ちを見ています。

結果の数字が低くてもその仕事（や学問）が「できない」わけではありません。絶対にガッカリしないで！

1 つ目の結果：あなたの「仕事の好み」

仕事の中には、人の「好み」を満たしてくれる要素が必ずあります。
世の中の仕事を分析して12の好みをまとめました。例えば・・・



フライトアテンダント

沢山のお客さま
に出会います



トリマー

動物の美容師
です

この2つの仕事内容には、
共通する好みがある！

「人と接するのが好き」

< ワーク 自分の「仕事の好み」を知る >

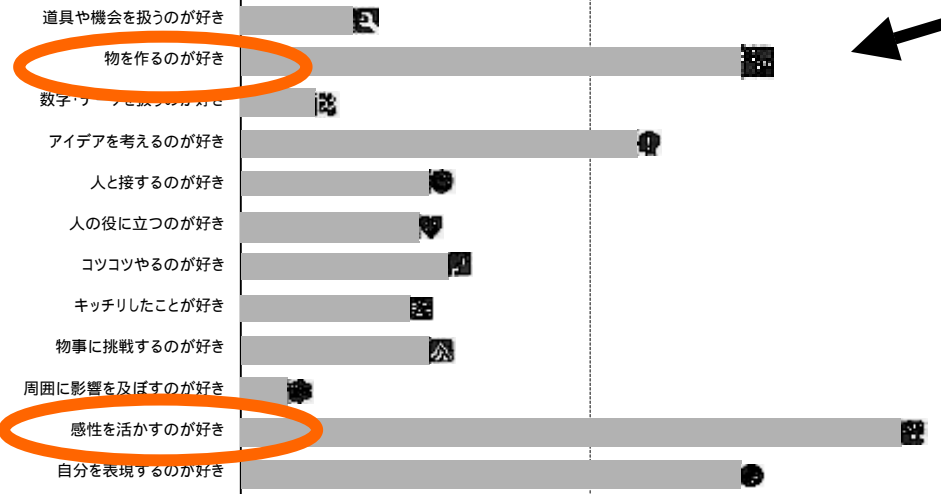
1 「仕事の好み」で高かったもの2つに○をつけよう

2 / 9 ページ

あなたの「仕事の好み」

「仕事の好み」は、次ページ以降の「職業適性」の結果から、あなたがどのような仕事分野を好む傾向があるのかを12のタイプで診断したものです。下記の「仕事の好み」の特徴を参考にして、自分に合った仕事のタイプをイメージしてみてください。

◀ 非常に低い 低い 平均的 高い 非常に高い ▶



一番高い
2つ

2

結果に対して、思いあたる経験を書いてみよう

「仕事の好み」	が好き	が好き
思いあたること	● ●	● ●

記入のための
ヒント

道具や機械を扱うのが好き・・・化学の実験でフラスコやピーカーを使うのが楽しい／携帯の色々な機能をいじるのが好き
 物を作るのが好き・・・工作がすき／プラモデルを作るのが好き／お菓子をつくるのが好き
 数字・データを扱うのが好き・・・数学が得意／ワリカンの計算をしてあげることが多い
 アイデアを考えるのが好き・・・学園祭の企画を考えるのが楽しい／人には話さなくても、自分の頭の中で色々考えるのが好き
 人と接するのが好き・・・たくさんの友達に囲まれていると嬉しい／アルバイトで色々な人に会えるのが楽しい
 人の役に立つのが好き・・・友達に「ありがとう」と言われるのがとても嬉しい／困っている人を見るとほうっておけない
 コツコツやるのが好き・・・夏休みの宿題は早くから計画的にやる方だ／小さいころ、漢字ドリル、計算ドリルが割と好きだった。
 キッチリしたことが好き・・・机やロッカーの中をいつもきれいに整理している／ノートは、読みやすいようにきれいに書く
 物事に挑戦するのが好き・・・学園祭では先輩がやったことのない企画をやりたい
 周囲に影響を及ぼすのが好き・・・クラス委員や行事委員をよくやる／他クラスや他学校の友達が結構いる
 感性を活かすのが好き・・・お気に入りの雑貨を集めるのが好き／買いものに行くときは、商品の色や形が気になる
 自分を表現するのが好き・・・楽器を演奏したり絵を描いたりするのが楽しい／日記をつけるのが楽しい

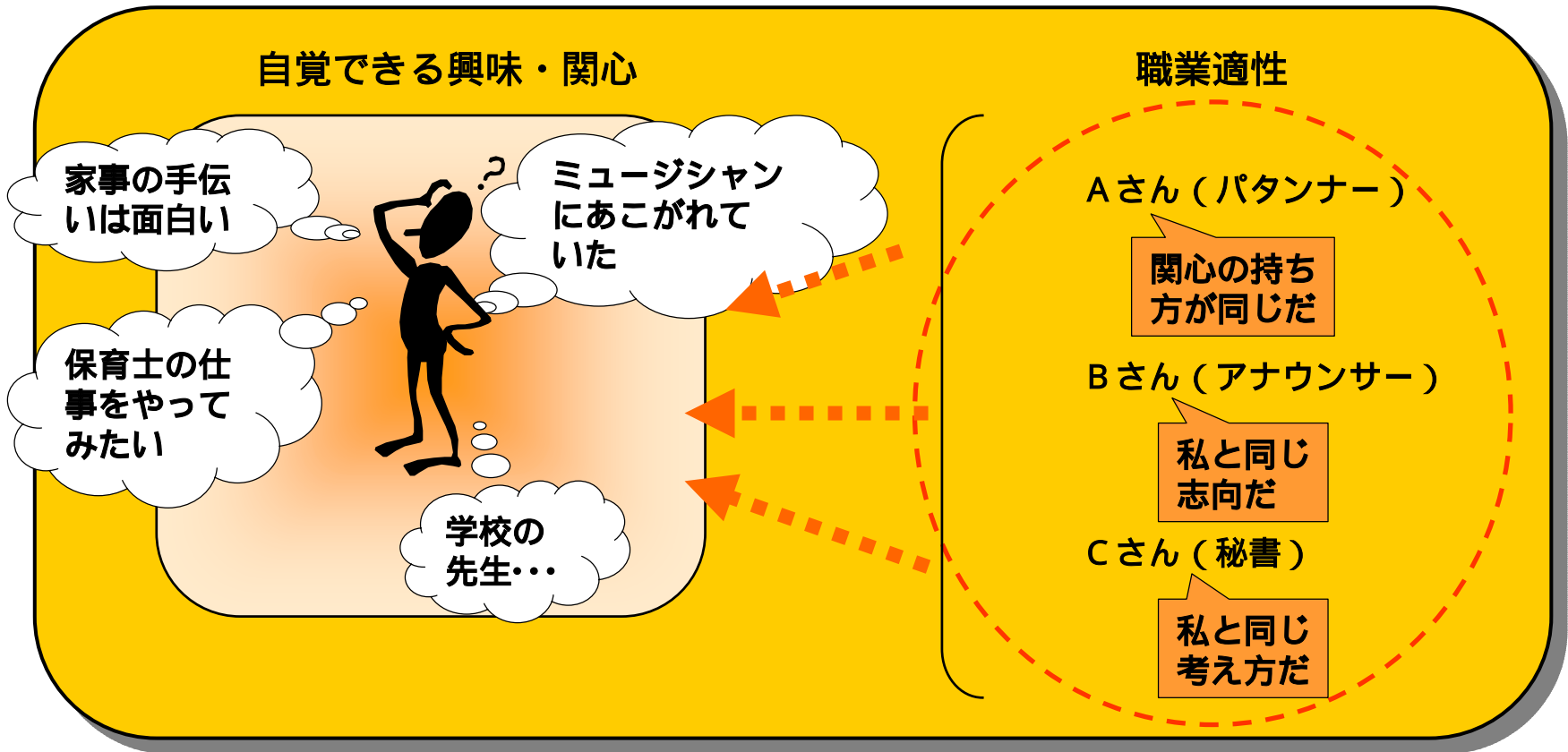
< ワーク 「好み」を満足させてくれる仕事 >

マーカーで線をひいてみよう

「仕事の好み」で最も高かった2つに色をぬろう
「・」のついている仕事名にも色をぬろう

	仕事の名前	数字・データ を扱うのが好き	人と接する のが好き	コツコツやる のが好き	人の役に立つ のが好き	アイデアを 考えるのが好き
あく	アクチュアリ		・			
あん	アントレプレナー（メカ系）		・			
あん	アントレプレナー（非メカ系）		・			
いし	医師・歯科医師	・				
いり	医療事務・医療秘書				・	
うえ	WEBデザイナー・WEBプログラマ					・
えい	営業事務・サポート		・		・	
えい	営業（企業向け・既存顧客中心）		・			
えい	営業（企業向け・新規顧客中心）					
えい	営業（個人向け・既存顧客中心）		・			
えい	営業（個人向け・新規顧客中心）					
えい	栄養士		・			
えむ	MR（医療情報担当者）					
かい	会計士・税理士	・				
かい	回路設計	・				
かい	介護士		・		・	
かか	化学・バイオ系応用研究・技術開発			・		

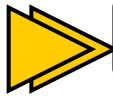
2つ目の結果：「職業適性」



「職業適性」を見るときのポイント

- 1位とか2位だけ見て、うかれたり、ガッカリしたりしないでください。20位くらいまでを対象に!!
- 職業適性は「できるかできないか」を見ているわけではありません。考え方が違うことが重宝がられる場合もあります！

< ワーク 最も満足しそうな仕事は？ >



チェックと花丸！

「仕事の早見表」でTOP 20の職種を探して、チェック！
チェックと色のついている仕事に花丸を！

	仕事の名前	数字・データを扱うのが好き	人と接するのが好き	コツコツやるのが好き	人の役に立つのが好き	アイデアを考えるのが好き
☒	あく アクチュアリー		・			
☐	あん アントレプレナー（メーカ系）		・			
☐	あん アントレプレナー（非メーカ系）		・			
☐	いし 医師・歯科医師	・				
☐	いり 医療事務・医療秘書				・	
☒	ええ WEBデザイナー・WEBプログラマ					・
☐	えい 営業事務・サポート		・		・	
☐	えい 営業（企業向け・既存顧客中心）		・			
☐	えい 営業（企業向け・新規顧客中心）					
☐	えい 営業（個人向け・既存顧客中心）		・			
☐	えい 営業（個人向け・新規顧客中心）					
☐	えい 栄養士		・			
☐	えむ MR（医療情報担当者）					
☐	かい 会計士・税理士	・				

「職業適性」まとめ

仕事の 調べ方

向いている可能性のある仕事が見えてきたら
「仕事」に触れよう！

仕事カタログを読んで、仕事の内容やオモシロさ、なり方を知ろう！

書店や図書館に行って、仕事についての本を読んでみよう！

その仕事をしている人に直接会いに行こう！

ここで、問題！

Aさんは、東京のとある家電量販店で働く26才の女性です。約2000人の販売員の中で一番の売り上げを出し、「最優秀社員賞」を受賞したAさんは、「カリスマ販売員」と呼ばれています。Aさんの仕事には一体どんな秘密があるのでしょうか。Aさんの話を聞きながら探ってみましょう。

- 空欄に入る数字や言葉を考えて、記入してみましょう。

私の仕事は、お店に訪れたお客様に商品の説明をし、購入していただくことです。たくさんある商品のなかでも、私は電話やファックスを担当しています。

私は昨年1年間で 円を売り上げました。これは年間に 台くらいの商品を売っていることになります。時間に換算して計算してみると、平均で に1台くらいの商品を売っていることになりますね。

この仕事をしていて私が一番気をつけていることは です。販売の仕事の秘策はこれしかないと思います。また は絶対に忘れないようにしています。

この仕事をしていて一番嬉しい瞬間は ときです。それから、一度商品を買っていただいたお客様がまた来店されたときに、私を指名していただいた時とても嬉しいですね。いつも私を指名してくださるお客様には、担当している電話やファックスだけでなく、デジカメやパソコンなど他の商品を紹介することもありますよ。1つの商品についてお客様と話をする時間は長い時で くらいでしょうか。できるだけ余分な時間を削って、お客様と話をする時間を作るように心がけています。

家電量販店の販売員というと男性のイメージが強いですが、私は が好きなので、女性であるということは意識せず充実して仕事をしています。これからもこの仕事を続けていこうと思っています。

考えるときのヒント！

電話機やファックスの値段がおよそ25,000円くらいだとすると・・・？

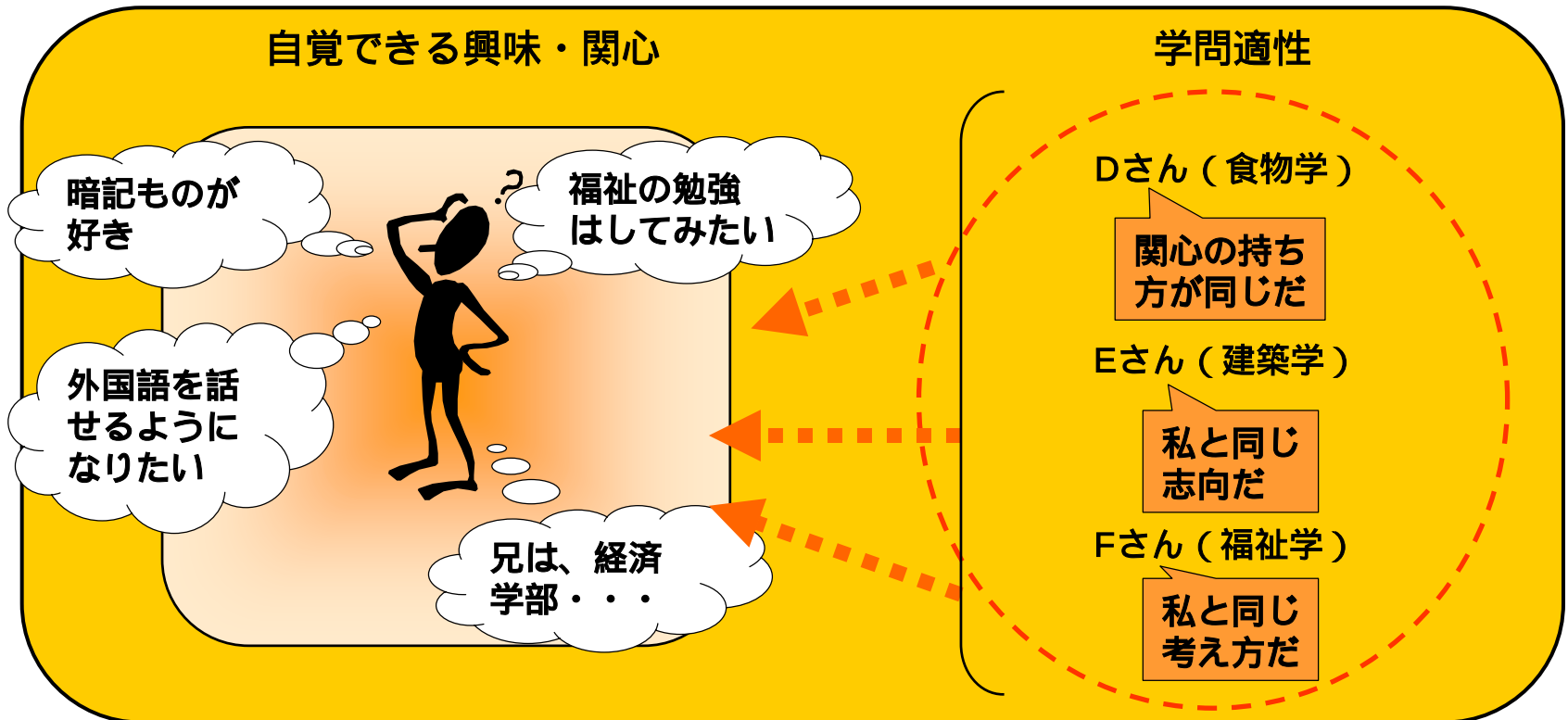
Aさんは1日に何台くらいの商品を売るのかな？ちなみにAさんが1日にお店で働く時間は9時間だよ。

もしあなたが販売員として働いていたら、どんなことに気をつけて仕事する？

これで、お客さんはAさんにとっても親しみを覚えるよ。

販売員という仕事にはどんな特徴があると思う？

3つ目の結果：「学問適性」



「学問適性」を見るときのポイント

- 1位とか2位だけ見て、うかれたり、ガッカリしたりしないでください。20位くらいまでを対象に!!
- 学問適性は「できるかできないか」を見ているわけではありません。あくまで興味・関心をはかっているだけです!

上級学校で学べる学問の例

世の中にある学問分野の数： 約 種類

何をするの??

芸術情報学、 事業構想学、 複雑系科学、
情報アーキテクチャ学、 環境政策、
コミュニティ振興学、 コミュニティ政策学
異文化コミュニケーション学、 知能工学
生命情報学、 総合政策学・・・

etc.

違いは??

*健康スポーツ科学、健康・スポーツ学
*福祉計画学、福祉社会学、福祉社会教育、福祉情報学
*情報社会科学、情報社会学、情報社会政策学
*生活環境科学、生活環境学、生活経営学、生活情報学
・・・

etc.

学問名だけでは実際に何を勉強するかが分からない!!

中身をきちんと調べるのがポイント

学問・学科の選び方<ヒント>

学部、学科名だけで決めないで
学ぶ内容をトコトン聞いちゃおう！

学科選びの成功のカギは、学科名だけで学ぶ内容をイメージしないこと。「化学科」と「応用化学科」など、同じ学校でも名前が似ている学科もあるから、どんなことを学べるのかしっかり聞いておこう。先輩たちの研究テーマを聞くとわかりやすいかな。他にも「そこで学んだ事がどんな仕事に生かせるのか」とか、「どんな実験をするのか」などさらに質問すれば、少しずつイメージできるハズ。

・・・E.Oさん 大学2年（理工学部物理情報工学科）

知れば知るほど行きたい気持ちが
強くなって勉強も頑張れるよ！

私は高2の夏休みにオープンキャンパスに行って模擬授業を受けたり、大学付属の寮に体験宿泊したりしました。先生や先輩たちに直接話を聞くことで、パンフレットだけではわからないキャンパスライフや面白い授業のことなどたくさん知ることができました。学校のことを知れば知るほど、本当に行きたい気持ちも強くなって、受験勉強も頑張れました！学校のことを知るには生の声を聞くのが一番だよ！

・・・N.Aさん 大学2年（理学部数学科）

先輩たちの声

2002年9月『進学リクルートブック 二年生！』より抜粋

気になる就職率に注目。理由を
聞けば学校のよさがもっとわかる！

私は、就職率のいい学校は専門知識をしっかり身に付けられる学校だと考えて、就職率のいい学校を選択。入学してみると、授業はもちろん、課外講座や就職指導にもすごく力を入れていました。資格取得率や就職率などは数字だけでなく、「就職バックアップ制度について教えてください」「資格取得講座はありますか？」などと聞いて、なぜいいのか？を探ってみよう。その学校のよさがもっとわかるよ。

・・・K.Kさん 専門学校2年（情報ネットワーク学科）

人に相談することで新しい道に
気付くこともあるよ！

昔から心理ゲームが好きで、大学の心理学科に行こうかなあと思ってました。でも親に相談をしたら、「卒業後の仕事を考えたら、看護師さんも向いているんじゃない？」とアドバイスを受けました。それまでは大学で学ぶ内容しか考えていなかったけど、将来を考えて結局看護学科を目指すことに。自分ひとりでは気付かないこと、わからないことも、相談してみると意外な発見や解決につながるよ！

・・・A.Kさん 専門学校2年（看護学科）

そして、最後に・・・

進路のことを色々と考えてみたけれども、もちろん、今すぐに決めないといけない訳ではありません。

でも、日頃から自分の興味や価値観についての理解を深めておくと、進路を決める時の大事なヒントとなります。そこで、最後にパーソナリティ（自分らしさ）についても少し触れてみましょう。

最後に使う指標は・・・

- 「パーソナリティ・タイプ」 P 9

4つ目の結果：「パーソナリティ・タイプ」

- あなたが周囲に対して、どんなことを求める傾向にあるのか（欲求）を7つのタイプで見せてくれています
- あなたをとりまく環境の中で、どんなことが満たされると喜びを感じるのかを表しています

9 / 9 ページ

7つの指標

非常に低い 低い 平均的 高い 非常に高い

あなたへのアドバイス

達成・持久	結果に対してどの程度の完成度を求めるか、また、ものごとにとどの程度執着して取り組むかの傾向を見る。					あなたは、物事の完成度を追及しようとする気持ちと、結果を気にせず現状を精一杯楽しむという気持ちとのバランスがとれているタイプです。傾向的には周囲との人間関係よりも個人的な結果を気にする傾向がやや強いので、チームワークが必要とされる場面には、自己中心的な発言や行動に注意することが必要です。
いたわり・親和	周囲との友好的な関係をどの程度大切にするか、また、他者を肯定的にとらえる感情がどの程度強いのか弱いかの傾向を見る。					あなたは、他者の気持ちに大切に友好的な関係を築こうとする思いと、論理的・分析的であろうとする思いとのバランスがとれているタイプです。傾向的には合理的な思考よりも、他者を信頼しようとする感情のほうやや強い傾向にあるので、正確性や客観性が求められるような場合には、事実をより注意深く観察する姿勢が求められます。
攻撃・支配	自分の思いや考えをどの程度押し通そうとするか、自己主張の強さ弱さや、結果に対する敏感さの程度について見る。					あなたは、自分の主張をはっきり表して周囲に影響を与えたいという気持ちと、人の意見を素直に受け入れようとする気持ちとのバランスがとれているタイプです。傾向的には周囲との関わりを大切にしながら、必要に応じて自分の主張を主張する心構えが重要です。
認知・評価	周囲に認められたいと思われているか、自分の評価がどの程度気になるかという傾向を見る。					認知・評価傾向の低いあなたは、常に注目され話題の中心となることを避けるタイプです。人から認められたいという思いと、謙虚な気持ちとのバランスがとれているタイプです。自分の価値を認めさせるために努力し、思いや考えを周囲に伝える傾向がやや強くなっています。その気持ちを大切にしながら、さらに周囲からの評価や価値観を主張する心構えが重要です。
自律・独立	行動や意思決定に関してどの程度自由度を求めるか、ルールや規則に対する許容性の高さ低さの傾向を見る。					自律・独立傾向の低いあなたは、現状や相手を受け入れやすく受入れることのできる許容の幅の広いタイプです。柔軟で環境変化にも柔軟に対処しようとする一方で対応が当たり前の場合には注意が必要で、また、社会的で適応力がある反面、相手のやり方に合わせ過ぎたり、安易に納得したり、合理的な判断に欠けがあるので注意が必要です。
変化・好奇心	好奇心の高さ、低さ、または新しいものへの敏感さの程度について見る。					あなたは、自分の好奇心に従って常に新しいことを求める志向と、効率性を重視し秩序や規則を求める志向とのバランスがとれているタイプです。しかしどちらかといえば効率性を重んじ、変化の緩やかで許容性を重視する傾向がやや強いといえます。変化の激しい環境の中では、状況に応じて対応を変化させようとする姿勢が大切です。
柔軟・多様性	周囲の意見や考えをどの程度柔軟に受け入れることができるか、または、他者からの助けを求める傾向が強いのか弱いかを見る。					あなたは、自分の発想にない新しいことを柔軟に吸収しようとする志向と、自分の意見を通す中で曲げない意志貫徹の志向とのバランスがとれているタイプです。傾向的には他者の良い点や新しいことを素直に受け入れようとする傾向がやや強く表れています。周囲の多様性を吸収しようとし過ぎると、効率が落ちたり無駄が多くなったりするので注意が必要です。

日本人学生の平均的な値を50としています。

< 読み方のポイント >

グラフの高低に良し悪しはありません。

あなたの気持ちや行動の傾向を教えてくれているだけです。

例えば、

「自律・独立」が低い人は、「その場の状況や相手を先入観なく受け入れる許容範囲の幅が広い」ということです。もし、反対に高かったら、「マイペースで自分のやり方を貫く」傾向があるということ。

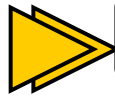
それぞれのグラフの右には、「あなたへのアドバイス」がのっています。

次のような場面で大変役立ちます。

－自分と周囲の関係がうまくいかない時の原因を考える

－新しい環境に備えるためにその環境と自分のパーソナリティの関係を考える

< ワーク >



結果に対して、思いあたる経験を書いてみよう

パーソナリティ・タイプ	思いあたること
最も高かった結果：	
最も低かった結果：	

記入のための
ヒント

達成・持久・・・小学校や中学校から続けていることで人からほめられた
 いたわり・親和・・・落ち込んでいる友達を見るとほっておけない
 攻撃・支配・・・負けず嫌いで言い負かされると悔しい
 認知・評価・・・人からほめられるのが好き
 自律・独立・・・作文は課題書籍を決められているよりも自由に選ぶ方が好き
 変化・好奇心・・・はやりものを最初にクラスに持ち込むのは自分／席替えがいつも楽しみ
 柔軟・多様性・・・人からのアドバイスは参考になると思う

～ 職業や上級学校についての情報源 ～

自分の職業適性・興味を分析するツール

- R-CAP for Teens
自分と似た価値観（考え方、基準）・興味・志向の人がどんな職業に就いて満足しているか、また学問を学んで満足しているかを教えてくれる
発行）株式会社リクルート 団体受検申込み先：TEL 0120-460-396 個人受検申込み先：TEL 0120-769-396
- 職業レディネス・テスト
基礎的志向性・職業興味・職務遂行の自信度ををはかる。どういう職業に興味をもち、どういう職業分野ならやっていく自信があるかなど、「職業と自分」について考える材料を提供してくれる。
発行）社団法人雇用問題研究会 団体受検申込み先：TEL 03-5695-0780 （個人での受検はできない）

職種・業種についてわかるサイト（ ）

- 「人材ニーズ調査」 <http://www.cin.or.jp/needs/>
人材需要の拡大が見込まれる有望職種の職務内容、求人ニーズの概要、必要な能力やスキルがわかる。
- 「リクルート進学ネット」 <http://www.recruit.co.jp/shingaku/>
「働きたい場所」「興味・関心ごと」「自分のタイプ」「職種分野一覧」で仕事検索できる。またその仕事に就く方法を詳しく教えてくれる。
- 「ジョブシャワー」 <http://www.job-shower.com/>
社会人が自分の仕事内容や半生について語る「ジョブストーリー」をはじめ、さまざまな仕事を紹介している。職種内容や業界について簡単に知りたい時、その仕事に就いている人の視点や仕事の感想を知りたい時におすすめ。
- 「ガテンのお仕事図鑑」 <http://www.isize.com/GATEN/zukan1.html>
「製造・印刷・飲食」「土木・建築」「運輸・メカニック・農林漁業」などの業界に分類され、各業界別にお仕事を紹介してくれる。
- 「R-CAP Job catalogue」 <http://www.r-cap.net/RCAP05/job/index.html>
140職種の仕事について紹介。それぞれの仕事におけるやりがいや、必要となる知識・スキルが紹介されている。志望動機を書く前に、このページで仕事内容を確認してみるといいかも。
- 「Job Job world」 <http://www.shigotokan.ehdo.go.jp/jjw/top.html>
色々な仕事について様々な情報が紹介されている。また、仕事に関する話や、その仕事をしている人に対してのインタビュー、どうすればその仕事に就けるのかといった情報が映像で紹介されている（要 Real One Player）。

資格についてわかるサイト（ ）

- 「Isize study」稼げる資格大図鑑で検索 <http://www.isize.com/study/work/shikaku/>
資格の実力、取得法、勉強法など。
- 「all about japan」資格で検索 <http://allabout.co.jp/study/qualification/>
all about japan は、その道に詳しい人がいろんな情報を集めて教えてくれるコミュニティサイト。「資格」で検索可能。

大学や専門学校の情報がわかるサイト（ ）と書籍

- 「リクルート進学ネット」 <http://www.recruit.co.jp/shingaku/>
高校生向けの、大学や資格・スクールの紹介サイト。「特徴や学費で比較できる」検索機能つきなので、便利で利用しやすい。
- 「イサイズ スタディ 社会人のための大学・大学院」 <http://www.isize.com/study/daigaku/>
日本全国の大学・大学院の検索や資料請求が可能。通信教育や各種資格の紹介。
- 「進学リクルートブック 二年生！」 リクルート
進路に関するさまざまな疑問・悩みを解決する情報誌。大学や専門学校などが多数紹介されている。無料（ 2 ）
- 「リクルート進学ブック 進学事典」 リクルート
大学をはじめ各種学校のデータを集めた事典。授業&実習レポートなどの特集ページも充実している。
大学・短期大学版、専修・各種学校版がある。無料（ 2 ）

職種・業種・会社についてわかる書籍

- 『高校生の進路さがし最強BOOK 120の仕事なり方完全ガイド』 Gakken
進路さがし用のガイドで、120の仕事の内容、収入、なり方チャートなどを紹介。
- なるにはBOOKS、仕事シリーズ ペリかん社
現代の主な職業をシリーズで紹介。その職業に就いている人の「生きた姿」を紹介したり、なるための方法を解説。たくさんの職業に関する本があり、一つ一つ詳しく書いてある。
- 業界就職シリーズ
DAI-X出版のエンターテインメント業界シリーズ、成美堂出版の「めざす仕事に就くための本」シリーズ、夏書館の『マスコミ・芸能職業事典』などがある。
- 『進学リクルートブック 一年生！』 リクルート
高校生自身が、高校1年生のためにつくる情報誌。高校生のホンネや、先輩・働く大人へのインタビューなど多彩な内容となっている。無料（ 2 ）

1 2004年4月現在

のURLを載せて
います。

2 『進学リクルートブック』および『進学事典』は書店では購入できません。

お問合せ、申込みは フリーダイヤル0120-333-644まで。

（受付時間：祝日を除く月～金曜日 9：30～12：00、13：00～20：00）