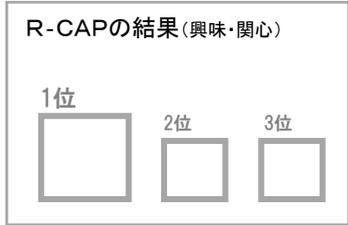
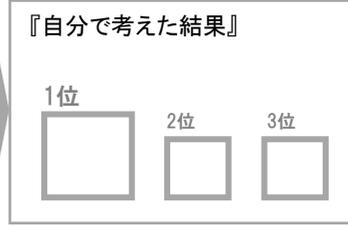


自分はどんなタイプなのか？

エクササイズ1 10分

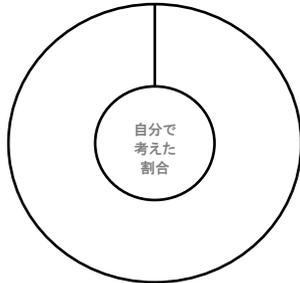
結果を見る前に「キミのタイプ」について、自分が当てはまると思う数字に○をつけ合計の得点を書きだそう。
次に得点を参考に『自分で考えた結果』の□に記号を記入しよう。(得点が高い場合はより自分らしいものを上位に)

		低い	普通	高い	得点	
P パフォーマー	正確にすすめる	1	2	3	4	5
	コツコツやる	1	2	3	4	5
D ディレクター	人に影響を与える	1	2	3	4	5
	困難なことに挑戦する	1	2	3	4	5
W ウォッチャー	社会に貢献する	1	2	3	4	5
	本質を見据える	1	2	3	4	5
S サポーター	人を支援する	1	2	3	4	5
	気持ちを汲む	1	2	3	4	5
C クリエイター	感性を活かす	1	2	3	4	5
	自分を表現する	1	2	3	4	5
A アナライザー	数字やデータを扱う	1	2	3	4	5
	アイデアを考える	1	2	3	4	5
E エンジニア	物を作る	1	2	3	4	5
	道具や機械を操る	1	2	3	4	5
F フィールダー	スポーツをする	1	2	3	4	5
	勝負にこだわる	1	2	3	4	5

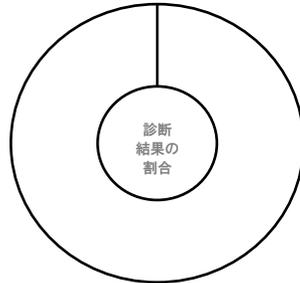


エクササイズ2 10分

①で考えた「上位3つのタイプ」とその他(残りの5つ)が、自分の中でどんな割合なのか【例】のように図にしてみよう。



結果を開いてみて、P2「興味関心」からみたキミのタイプの円グラフを書き写そう。



エクササイズ3 10分

上の2つの円グラフを見くらべて感じたことを書いてみよう。

◆意外だったこと、思った通りだったこと

◆なんかうれしかったこと、なんか不満だったこと

資料 8つのタイプの対応表

(タイプ名)	(好きな活動/得意な活動の特徴)
P パフォーマー PERFORMER: 組織的	効率的にすすめる/正確にすすめる/完成度をあげる/整理する/キッチンややる/コツコツやる/スケジュールを守る/費用を管理する/大勢の人と一緒にすすめる/秩序立てる/グループの中で自分らしさを発揮する
D ディレクター DIRECTOR: 影響的	人に影響を与える/人をリードする・指導する・その気にさせる/議論する/調整する/交渉する/説得する/計画を立てる/作戦を立てる/ルールを作る/実践する/判断する/初めてのことに挑戦する/困難なことに挑戦する
W ウォッチャー WATCHER: 社会貢献的	人の関心を引き/好奇心を引き出す/伝える/文章を書く/議論する/本質を見据える/社会問題にかかわる/教育にかかわる/歴史に触れる/伝統に触れる/文化に触れる/社会に貢献する/正義を貫く/哲学する
S サポーター SUPPORTER: 支援的	人を支援する/人の役に立つ/世話をする/親しくなる/相談に乗る/手助けする/気を配る/気持ちを汲む/周囲を盛り上げる/その気にさせる/話をする/癒す/指導する/育てる/社会的に振舞う/関係を築く
C クリエイター CREATOR: 創造的	感性を活かす/自分を表現する/オリジナリティを発揮する/楽器を演奏する/絵を描く/演技する/料理を作る/小説やエッセイを書く/創作活動をする/設計する/デザインする/アイデアを考える/新しいことを発想する
A アナライザー ANALYZER: 研究的	分析する/調査する/数字を扱う/数学の問題を解く/証明する・解明する/アイデアを考える/新しいものを作り出す/実験する/膨大なデータを扱う/分類・整理する/思考する/資料を根気強く調べる/グラフや表を使う
E エンジニア ENGINEER: 技術的	物を作る/工作する/道具を使う/機械を操作する/装置を操る/組み立てる/原因を探る/検査する/数字を扱う/表現する/農産物を育てる/動物を育てる/コンピュータを駆使する/思考する/システムを考える
F フィールダー FIELDER: 野外活動的	野外で活動する/スポーツをする/身体を駆使する/野外で調査する/発掘する/勝負にこだわる/冒険する/危険に挑む/謎に挑む/生態を観察する/各国の民族・文化に触れる/起源・ルーツに迫る

エクササイズ4 15分

R-CAPの結果の上位3つのタイプについて、上の資料「8つのタイプの対応表」を読み、自分に近いと思うコメントを○で囲みましょう。そして、なぜそう思ったのか、過去の出来事(エピソード)を振り返り理由を書きだしてみよう。

タイプの記号を書いてみよう!	上の表の中から自分に近いと思うコメントを抜き出そう!	なぜそう思ったのか理由を書いてみよう!

エクササイズ5 5分

これまでの作業を振り返りながら、自分なりに自らの「自分らしさ」についてまとめてみよう。

自分にあった仕事って何だろう？

エクササイズ1 10分

R-CAPの「やりがいワードTOP20」の結果から、自分の中でやりがいにつながりそうな言葉を3つ選んでみよう。反対に、あまりやりがいを感じない言葉も3つ選んで、気づいたことや感じたこと等の感想を書いてみよう。

やりがいを感じるワード	やりがいをあまり感じないワード
感想(気づいたこと・感じたこと)	

エクササイズ2 5分

R-CAPの「職業適性TOP20」を見て、興味をもった職業、またはTOP20には入っていなかったけど、前から興味があった職種を4つ選び書き出し、その理由も下記に記入してみよう。

①【 職】理由	②【 職】理由
③【 職】理由	④【 職】理由

エクササイズ3 15分

エクササイズ2で選んだ4つの職業について、『仕事／学問カタログ』を活用し、「どんなタイプの人が好む傾向の仕事なのか(各職業の左上に表示)」「どんな仕事で」「どんな面白みがあるのか」の3点について調べてみよう。

職業名	どんなタイプの人が好む傾向の職業か ○をつけてみよう！	どんな仕事かまとめてみよう！	どんな面白みがあるか
①	P 正確にすすめる・秩序立てる D 影響を与える・計画を立て実践する W 本質を見据える・社会に貢献する S 人を支援する・気持ちを汲む C 感性を活かす・自分を表現する A 数字やデータを扱う・分析的に考える E 物を作る・道具や機械を操る F 身体を駆使する・野外で活動する		
②	P 正確にすすめる・秩序立てる D 影響を与える・計画を立て実践する W 本質を見据える・社会に貢献する S 人を支援する・気持ちを汲む C 感性を活かす・自分を表現する A 数字やデータを扱う・分析的に考える E 物を作る・道具や機械を操る F 身体を駆使する・野外で活動する		
③	P 正確にすすめる・秩序立てる D 影響を与える・計画を立て実践する W 本質を見据える・社会に貢献する S 人を支援する・気持ちを汲む C 感性を活かす・自分を表現する A 数字やデータを扱う・分析的に考える E 物を作る・道具や機械を操る F 身体を駆使する・野外で活動する		
④	P 正確にすすめる・秩序立てる D 影響を与える・計画を立て実践する W 本質を見据える・社会に貢献する S 人を支援する・気持ちを汲む C 感性を活かす・自分を表現する A 数字やデータを扱う・分析的に考える E 物を作る・道具や機械を操る F 身体を駆使する・野外で活動する		

エクササイズ4 10分

エクササイズ3で調べた4つの職業について、さらに深く理解するために『仕事／学問カタログ』中の「どっちなデータ(各職種の最下部に表示)」を活用して調べ、該当する欄に○を付けてみよう。そして、その仕事が自分に向いているのかを考え、理由を書いてみよう。

職業名	どっちの仕事か調べて○を付けよう	自分に向いているか○を付けよう	なぜそう思うのか理由を書いてみよう！
①	決まったことをやる・やり方から考えてやる 一人でする・みんなでする いつも同じ場所・いろんな場所に行く 時間は規則的・時間は不規則 決まった人とやる・いつも新しい人に会う	向いている どちらとも言えない 向いていない	
②	決まったことをやる・やり方から考えてやる 一人でする・みんなでする いつも同じ場所・いろんな場所に行く 時間は規則的・時間は不規則 決まった人とやる・いつも新しい人に会う	向いている どちらとも言えない 向いていない	
③	決まったことをやる・やり方から考えてやる 一人でする・みんなでする いつも同じ場所・いろんな場所に行く 時間は規則的・時間は不規則 決まった人とやる・いつも新しい人に会う	向いている どちらとも言えない 向いていない	
④	決まったことをやる・やり方から考えてやる 一人でする・みんなでする いつも同じ場所・いろんな場所に行く 時間は規則的・時間は不規則 決まった人とやる・いつも新しい人に会う	向いている どちらとも言えない 向いていない	

エクササイズ5 10分

前回の『自分はどんなタイプなのか?』のワークを行ったノートのページを開いて、隣の人とノートを交換し合い、お互いのR-CAP結果の上位3つのタイプについて感想を伝えあい、励ますようなメッセージを書いてください。

さんからのメッセージ

さんからのメッセージ

宿題1

今までの作業を通じて、自分が最も興味を持った仕事を1つ選び、その仕事に対する感想や思いをまとめてみよう。

職業名

宿題2

『仕事／学問カタログ』の各職業の中にある「なるにはモデル」を参考にしながら、現時点で自分が考える「30歳になるまでの自分史」を書いてみよう。

18歳 高校卒業

20歳

22歳

24歳

26歳

28歳

30歳

自分に向いている学問って何だろう？

エクササイズ1 10分

R-CAPの「学問適性TOP20」結果、または「学問適性ランキング84」にある自分の中で以前から、「興味を持っていた、知っていた学問」などを基準に5つの学問を選び、下欄に記入し、それぞれの学問を選んだ理由を簡単にまとめてみよう。

①	理由
②	理由
③	理由
④	理由
⑤	理由

エクササイズ2 15分

エクササイズ1で選んだ学問について、『仕事／学問カタログ』を使い、「学問の内容」と「授業の中身」について、下の表に沿って詳しく研究してみよう。

学問名	どんな学問？(学問の内容は？)	「授業の中身」を読んで、面白そうと感じた文章を抜き出そう！	なぜ面白そうと感じましたか？
①			➡
②			➡
③			➡
④			➡
⑤			➡

エクササイズ3 15分

学問研究を終えた“興味を持った学問”について、先生の指示のあったグループでお互いに調べたことを発表し合おう。そして、友達の話聞いて、感じたこと、考えたことをまとめてみよう。

エクササイズ4 10分

これまでの作業を振り返り、“自分が最も学んでみたいと思った学問”を1つ選び、その学校に対する感想や思いをまとめてみよう。また、その学問を学ぶためには大学のどのような学科に行かなければならないのかを、『仕事／学問カタログ』の「こんな学科をさがしてみよう」で調べ、書き出してみよう。

学問名 _____

なぜそう思ったのか

こんな学科をさがしてみよう

宿題

資料を使って、興味を持った学問を学べる学校をさがしてみよう。見つけることができたなら、下欄に学校名と選んだ理由を書いてみよう。

学校名

理由

学校名

理由

学校名

理由