3-1

高校生活をデザインする

高校生活の目標を設定しましょう。また、一日の時間の使い方を考え、有意義な高校生活を送ることができるよう、皆さんの高校生活をデザインしてみましょう。

記入日：平成　　　年　　　月　　　日

![lgi01a201310212000[1]]()高校生活の目標を考えてみましょう。

あなたは、学習、体験、人との出会いなど、どのような高校生活を送りたいですか。

高校生活を前半と後半（およそ２年生の秋までと、その後卒業まで）に分けて目標をたててみましょう。

「２年生の秋」という時期は、学校では先輩が生徒会活動やクラブ活動を引退し、皆さんが学校の中心となっていく時期です。また、学習でも具体的な進路をそろそろ考えて、その目標に向かってがんばり方を考えていく時期でもあります。

その、２年生の秋と卒業の時期に、自分が立てた目標を振り返ってみましょう。

**✎**高校生活前半の目標を立ててみましょう。（およそ２年の秋までに、私は・・・）

|  |  |
| --- | --- |
| 学習 |  |
| ② |
| ③ |
| 学校行事 | ① |
| ② |
| ③ |
| 部活動 | ① |
| ② |
| ③ |
| その他 |  |
|  |
|  |

☆保護者からのメッセージ

|  |
| --- |
|  |

◆先生からのメッセージ

**✎**　高校生活の前半を振り返ってみましょう。何はできて、何はできませんでしたか？

　　　組　　　番　名前

高校に入学したときの目標設定を見ながら、自己採点してみましょう。（１０点満点）

記入日：平成　　　年　　　月　　　日

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 学習 | ①　　　　　　　　　　点 |  |
| ②　　　点 |  |
| ③　　　点 |  |
| 学校行事 | ①　　　　　　　点 |  |
| ②　　　点 |  |
| ③　　　　　　　　　　　　　　　点 |  |
| 部活動 | ①　　　　点　　　　　　　　　　　　　　　 |  |
| ②　　　　点 |  |
| ③　　　点 |  |
| その他 | ①　　　点 |  |
| ②　　　点 |  |
| ③　　　点 |  |

**✎**これまでの自分を振り返った感想をまとめましょう。

|  |
| --- |
|  |

☆保護者からのメッセージ

|  |
| --- |
|  |

◆先生からのメッセージ

3-2

高校生活をデザインする

高校生活の目標を設定しましょう。また、一日の時間の使い方を考え、有意義な高校生活を送ることができるよう、皆さんの高校生活をデザインしてみましょう。

記入日：平成　　　年　　　月　　　日

![lgi01a201310212000[1]]()高校生活の折り返し地点です。卒業まで（　　　　）年（　　　　）か月

**✎**高校生活後半の目標を立ててみましょう（卒業までに、私は・・・）

|  |  |
| --- | --- |
| 学習 | ① |
| ② |
| ③ |
| 学校行事 | ① |
| ② |
| ③ |
| 部活動 | ① |
| ② |
| ③ |
| その他 |  |
|  |
|  |

☆保護者からのメッセージ

|  |
| --- |
|  |

◆先生からのメッセージ

**✎**　さあ、高校卒業はすぐそこです。

　　　組　　　番　名前

２年生の秋に立てた目標設定を見ながら、自己採点してみましょう。（１０点満点）

記入日：平成　　　年　　　月　　　日

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 学習 | ①　　　　　　　　　　点 |  |
| ②　　　点 |  |
| ③　　　点 |  |
| 学校行事 | ①　　　　　　　点 |  |
| ②　　　点 |  |
| ③　　　　　　　　　　　　　　　点 |  |
| 部活動 | ①　　　　点　　　　　　　　　　　　　　　 |  |
| ②　　　　点 |  |
| ③　　　点 |  |
| その他 | ①　　　点 |  |
| ②　　　点 |  |
| ③　　　点 |  |

**✎**高校生活を振り返った感想をまとめましょう。

|  |
| --- |
|  |

**✎**卒業後の目標を書いてみましょう。

|  |
| --- |
|  |

◆先生からのメッセージ

3-3

高校生活をデザインする

高校生活の目標を設定しましょう。また、一日の時間の使い方を考え、有意義な高校生活を送ることができるよう、皆さんの高校生活をデザインしてみましょう。

記入日：平成　　　年　　　月　　　日

![lgi01a201310212000[1]]()一日の時間の使い方を考えてみましょう。まずは、一日の時間をどう使っているか例にならって書いてみましょう。

（例）平日分（０時～１２時）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0時 | 1時 | 2時 | 3時 | 4時 | 5時 | 6時 | 7時 | 8時 | 9時 | 10時 | 11時 | 12時 |
| 　 |  |  | 　　　　 | 　　 |  | 朝食　　 | 登校 |  |  | 　学校 |  |  |

（例）休日分（０時～１２時）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0時 | 1時 | 2時 | 3時 | 4時 | 5時 | 6時 | 7時 | 8時 | 9時 | 10時 | 11時 | 12時 |
| 　 |  |  | 睡眠　　　　 | 　　 |  |  | 　朝食 | 　登校 |  | 　クラブ |  |  |

あなたの平日分（０時～１２時）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0時 | 1時 | 2時 | 3時 | 4時 | 5時 | 6時 | 7時 | 8時 | 9時 | 10時 | 11時 | 12時 |
| 　 |  |  | 　　　　 | 　　 |  |  |  |  |  |  |  |  |

あなたの休日分（０時～１２時）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0時 | 1時 | 2時 | 3時 | 4時 | 5時 | 6時 | 7時 | 8時 | 9時 | 10時 | 11時 | 12時 |
| 　 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

**✎**自分の時間の使い方を調べてどう思いましたか。自由時間のうち何にどれくらいの時間を費やしていますか。

|  |
| --- |
|  |

（例）平日分（１２時～２４時）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12時 | 13時 | 14時 | 15時 | 16時 | 17時 | 18時 | 19時 | 20時 | 21時 | 22時 | 23時 | 24時 |
|   | 　学校　　　 |  | 　　　　 | 　　 | クラブ | 　　下校 | 　　夕食 | 　勉強 | 　テレビ　　　　　　　　　　　スマホ | 　風呂 | 　　睡眠 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12時 | 13時 | 14時 | 15時 | 16時 | 17時 | 18時 | 19時 | 20時 | 21時 | 22時 | 23時 | 24時 |
|  クラブ | 　　　　　　 |  | 買い物　　　　 | 　　 | 勉強 | 　手伝い | 　　夕食 | 　勉強 | 　テレビスマホ | 　風呂 | 　　睡眠 |  |

（例）休日分（１２時～２４時）

あなたの平日分（１２時～２４時）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12時 | 13時 | 14時 | 15時 | 16時 | 17時 | 18時 | 19時 | 20時 | 21時 | 22時 | 23時 | 24時 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12時 | 13時 | 14時 | 15時 | 16時 | 17時 | 18時 | 19時 | 20時 | 21時 | 22時 | 23時 | 24時 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

あなたの平日分（１２時～２４時）

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

**✎**時間の使い方のどこを改善しようと考えますか。

|  |
| --- |
|  |

☆保護者からのアドバイス

|  |
| --- |
|  |

◆先生からのメッセージ