

## 説明会のメモ

月	日( )	場所	講師
講演名 「			」

内容

これから生かそうと思ったこと

月	日( )	場所	講師
講演名 「			」

内容

これから生かそうと思ったこと

## 説明会のメモ

月	日( )	場所	講師
講演名 「			」

内容

これから生かそうと思ったこと

月	日( )	場所	講師
講演名 「			」

内容

これから生かそうと思ったこと

## 留学フェアのメモ

月 日( ) イベント名[ ]  
大学名 所在地

学べること

入学条件

特徴

調べてみたいこと

月 日( ) イベント名[ ]  
大学名 所在地

学べること

入学条件

特徴

調べてみたいこと

月 日( ) イベント名[ ]  
大学名 所在地

学べること

入学条件

特徴

調べてみたいこと

## 留学フェアのメモ

月 日( ) イベント名[ ]  
大学名 所在地

学べること

入学条件

特徴

調べてみたいこと

月 日( ) イベント名[ ]  
大学名 所在地

学べること

入学条件

特徴

調べてみたいこと

月 日( ) イベント名[ ]  
大学名 所在地

学べること

入学条件

特徴

調べてみたいこと

## 留学フェアのメモ

月	日( )	イベント名[ ]
大学名		所在地

学べること

入学条件

特徴

調べてみたいこと

月	日( )	イベント名[ ]
大学名		所在地

学べること

入学条件

特徴

調べてみたいこと

月	日( )	イベント名[ ]
大学名		所在地

学べること

入学条件

特徴

調べてみたいこと

## 面談シート

月	日( )	<input type="checkbox"/> 個人相談	<input type="checkbox"/> メール	<input type="checkbox"/> 電話	
相談内容	<input type="checkbox"/> 学校選択	<input type="checkbox"/> 奨学金	<input type="checkbox"/> 出願手続き	<input type="checkbox"/> 渡米前準備	<input type="checkbox"/> その他

月	日( )	<input type="checkbox"/> 個人相談	<input type="checkbox"/> メール	<input type="checkbox"/> 電話	
相談内容	<input type="checkbox"/> 学校選択	<input type="checkbox"/> 奨学金	<input type="checkbox"/> 出願手続き	<input type="checkbox"/> 渡米前準備	<input type="checkbox"/> その他

月	日( )	<input type="checkbox"/> 個人相談	<input type="checkbox"/> メール	<input type="checkbox"/> 電話	
相談内容	<input type="checkbox"/> 学校選択	<input type="checkbox"/> 奨学金	<input type="checkbox"/> 出願手続き	<input type="checkbox"/> 渡米前準備	<input type="checkbox"/> その他

## 面談シート

月 日( ) 個人相談 メール 電話

相談内容 学校選択 奨学金 出願手続き 渡米前準備 その他

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

月 日( ) 個人相談 メール 電話

相談内容 学校選択 奨学金 出願手続き 渡米前準備 その他

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

月 日( ) 個人相談 メール 電話

相談内容 学校選択 奨学金 出願手続き 渡米前準備 その他

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

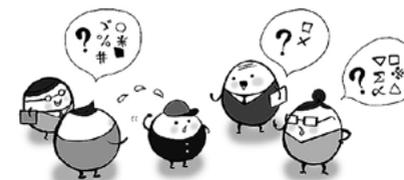
.....

.....

.....

# ワタシプランニングへ、ようこそ!

「どんな人になりたいの?」「夢は、何?」キミの成長を願って、  
周りの大人の人たちはいろいろ問いかけます。でも、答えは簡単ではありませんよね。



自分という“未知の土地”を、旅してみませんか。

可能性や夢、未来を考えて、

「そこへの道のりをイメージする=自ら成長の機会をデザインすること」は、  
とても楽しいことです。



「ワタシプランニング」は、自分と出会う旅「ドリームプランニング※」と、  
夢の実現に向かって道筋を描く「アクションプランニング」で構成されています。

各項目は一度に書き上げなくても、プランクがあってもOKです。  
重複があっても、何度書き直しても、後日の追加や変更もOKです。

大切なのは日々「ワタシ」に問いかけること。



問いかけ、答えていく過程で、いろいろなワタシに気づきます。  
…それがキミの「宝物」。さあ、一緒に、出かけましょう。



## 1の島 感謝島 おかげさまの精神って何だろう？



私は〇〇の  
一員です！

最近「ありがとう」と言っ  
てもらえて嬉しかったことは？

誰に「ありがとう」と  
言ってもらいたい？

自分に係の名前を  
つけるとしたら「何係」？

キミのココロの  
「栄養」は？

キミのココロの  
「燃料」は？

1万円もらったら  
何に使う？

誰の笑顔が  
見たい？

私にしかできない  
ことは？

### 感謝島で出会ったワタシ

そう言えば、ワタシって独りでは生きていなかったね。

今回の質問で心に浮かんだコトバを書き留めておこう。

## 2の島 じゅうしん 従心島 「ああしたい」「こうしたい」という気持ちを大切に！



何の達人を  
目指したい？

「これって私だけ？」  
と思うことは？

キミが自慢できる  
「数字」は？

キミのココロの  
「燃料」は？

どんな時に  
楽しいと感じる？

時間を忘れるくらい  
「夢中」になれることは？

何をやろうとすると  
ワクワクする？

1日が48時間あれば  
何をする？

### 従心島で出会ったワタシ

ワタシってこんな面があったよね！

今回の質問で心に浮かんだコトバを書き留めておこう。

**3**の島 **夢中島** さあ、夢中になってみよう!



目指したい「数字」は?

やりたくない仕事は?

今日がお正月なら、書き初めに何を書く?

今まさに、やり始めていることは?

「あの時」があるから今の自分がある、という経験は?

今までたくさん時間をかけてきたことは何?

10年後、何をしてる?

自分をほめてあげたい瞬間は?

**夢中島**で出会ったワタシ

ワタシが大切にしていたことがあったね。

今回の質問で心に浮かんだコトバを書き留めておこう。

**4**の島 **未来島** 近い未来の行動を考えよう!



今の自分に必要な「クスリ」は?

今すぐやってみたいことは何?

今までやっていて、良かったと思うことは?

じっくり取り組みたいことは何?

3年後、どんなことをしていきたい?

ドラえものの道具が使えるとしたら何がいい?

誰から頼りにされたい?

もっとこうしておけば良かった…ということは?

**未来島**で出会ったワタシ

自分が思い描く未来を言葉にしてみよう。

今回の質問で心に浮かんだコトバを書き留めておこう。

「ここが許せない」ってこと、誰にでもあるよね!



自分に与えられた使命があるとすれば?

人にとって、何が一番の幸せだと思う?

最近、グッときたことは?

自分が行動することで助かる人は誰?

この1週間で、最も腹が立ったことは?

自分が法律を1つ作れるとしたらどんな法律?

どんな時に嬉しいと感じる?

こんな小さなことだけど、私、許せないんです。



## 不惑島で出会ったワタシ

何となく日々に流されて、自分を見失ってなかったかな?

今回の質問で心に浮かんだコトバを書き留めておこう。

ワタシは何を使命として生きているのかな?



言いにくいけど、実は私、〇〇なんです。

今の生活の中で「幸せ」を感じる瞬間は?

自分の中で「譲れない」ことは何?

座右の銘は?

私、これをされたら怒ります。

自分が「絶対やらない」と決めていることは?

自分が人と違うことで「憤った」ことは?

最近「感動」したことは何?



## 知命島で出会ったワタシ

ワタシがこだわっていたことはそれ!

今回の質問で心に浮かんだコトバを書き留めておこう。

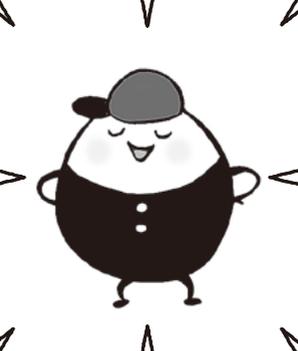


宝くじが当たったら  
何に使う？(貯金以外)

こんな生活を  
してみたい！

食べなくても生きられる体を  
手に入れたら、毎日何をする？

あの「一言」で  
人生が変わった！



自分を縛るものが何も  
なくなったら、何をする？

あの「喝！」が  
忘れられない。

今の自分に「病名」を  
つけるとしたら？

どんな自分  
になりたい？

立志島で出会ったワタシ

あの時があるから今の自分があるよね。

今回の質問で心に浮かんだコトバを書き留めておこう。



現代で  
尊敬できる人は誰？

尊敬する人たちに、  
「共通」する点は？

尊敬する  
歴史上の人物は？

影響を受けた  
先生は？



アニメのヒーローに  
なるとしたら？

こんな親には  
なりたくない！

こんな大人には  
なりたくない！

誰を  
「まいった！」と言わせたい？

耳順島で出会ったワタシ

ワタシってこんな憧れがあったんだ！

今回の質問で心に浮かんだコトバを書き留めておこう。

# ラストステージ

それぞれの島で出会った「ワタシ」を書き入れよう！  
どんな「ワタシ」が見えてきたかな。



<b>1</b> の島 感謝島で出会った 「ワタシ」	<b>2</b> の島 従心島で出会った 「ワタシ」	<b>3</b> の島 夢中島で出会った 「ワタシ」
<b>8</b> の島 耳順島で出会った 「ワタシ」		<b>4</b> の島 未来島で出会った 「ワタシ」
<b>7</b> の島 立志島で出会った 「ワタシ」	<b>6</b> の島 知命島で出会った 「ワタシ」	<b>5</b> の島 不惑島で出会った 「ワタシ」

「ワタシってこんな人なんだ」と気づいたこと、感じたこと、考えたことを言葉にしてみよう！

# ワタシの夢宣言

卒業後のワタシは  
何をしている？  
どんな人でいたい？

25歳のワタシは  
何をしている？  
どんな人でいたい？

## キミへの応援メッセージ

(先生や友達、保護者を書いてもらおう)







## 進路目標を考えよう

※各大学等のHPでは、求めている人材や学校で学んでほしいことを「アドミッションポリシー」として示している。確認して要点をまとめておこう。いつまでに何をするかイメージできたら、「To Do」としてメモしてみよう。

第1志望	大学	学部	学科
アドミッションポリシー			
選んだ理由			
必要科目			
得点目安			
その他			
To Do 1		までに	する!
To Do 2		までに	する!
To Do 3		までに	する!
第2志望	大学	学部	学科
アドミッションポリシー			
選んだ理由			
必要科目			
得点目安			
その他			
To Do 1		までに	する!
To Do 2		までに	する!
To Do 3		までに	する!
第3志望	大学	学部	学科
アドミッションポリシー			
選んだ理由			
必要科目			
得点目安			
その他			
To Do 1		までに	する!
To Do 2		までに	する!
To Do 3		までに	する!

## 部活動の記録

部・クラブ名		
部・クラブの目標	①	②
キミの目標	成績・記録	チームの中での役割
イベント 1	大会名など	日付
	目標	
	振り返り	
イベント 2	大会名など	日付
	目標	
	振り返り	
イベント 3	大会名など	日付
	目標	
	振り返り	
イベント 4	大会名など	日付
	目標	
	振り返り	
イベント 5	大会名など	日付
	目標	
	振り返り	
イベント 6	大会名など	日付
	目標	
	振り返り	
今年度の振り返り	がんばったこと	
	次年度に向けて	

## ボランティアの記録

月	日( )	場所	時～	時
---	------	----	----	---

選んだ理由

.....

取組内容

.....

事前準備

.....

振り返り

.....

活動時間	時間	自己評価(◎○△×)
------	----	------------

月	日( )	場所	時～	時
---	------	----	----	---

選んだ理由

.....

取組内容

.....

事前準備

.....

振り返り

.....

活動時間	時間	自己評価(◎○△×)
------	----	------------

月	日( )	場所	時～	時
---	------	----	----	---

選んだ理由

.....

取組内容

.....

事前準備

.....

振り返り

.....

活動時間	時間	自己評価(◎○△×)
------	----	------------

## 留学・海外経験の記録

行先	期間	～	(	か月	日)
----	----	---	---	----	----

目的	留学・旅行
----	-------

研修内容・ 体験したこと	1
	2
	3
	4
	5

感想・成果	
-------	--

行先	期間	～	(	か月	日)
----	----	---	---	----	----

目的	留学・旅行
----	-------

研修内容・ 体験したこと	1
	2
	3
	4
	5

感想・成果	
-------	--

### 資格取得・検定試験の記録

年月日	資格・検定名 取得番号	級 スコア	特にがんばったこと なぜ取ろうと思ったのか・どう生かしたいか

### 表彰（コンクールなど）の記録

年月日	内 容	賞 順位	特にがんばったこと・チームの中での役割 挑戦しようと思った理由・今後どう生かしたいか

## その他の活動

前ページまでに書けなかった活動を挙げてみよう。

例) 地域貢献、家庭での役割、個人のチャレンジ

活動内容	時期	やろうと思ったきっかけ	チームの中での役割	活動後の感想・成果	今後に生かしたいこと





## 私の情報

氏 名

年 齢

性 別

住んでいる都道府県

学校名

学 年

最も興味がある分野

経営学／ビジネス

教育学

工学

美術・応用美術

外国語学習（英語集中コースなど）

人文科学（文学、哲学などを含む）

数学またはコンピューターサイエンス

自然科学または生命科学

社会科学（心理学、アメリカ研究、国際関係学を含む）

未定

その他 \_\_\_\_\_



# Education **USA**

[EducationUSA.state.gov](http://EducationUSA.state.gov)