



# シゴト★ジブン 発見カード

## -使い方シート-

興味がある仕事や自分の強みを発見しよう!

### 入っているもの



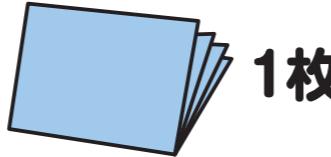
●お仕事カード  
×72枚  
●カード予備(白)×6枚

### ●ワークシート



1枚

### ●使い方シート



1枚

### カードの説明

#### ●オモテ



大きく書かれている文字。  
(R:現実的) が一番強い  
タイプですが、  
それだけではなく  
(A:芸術的) (S:社会的)  
な要素もあるとい  
うことを表しています。

#### 仕事について

仕事の内容や特徴を簡  
単に説明しています。  
わからない言葉があつ  
たら、大人に質問しま  
しょう。

#### 資格・試験

仕事につくために、必ず資  
格取得や採用試験に合格す  
ることが必要な仕事には、  
ここに資格・試験マークが  
ついています。

#### 和菓子職人・パティシエ

ホランドタイプ  
**RAS**  
タイプです!

#### ●ウラ

#### お仕事について

日本の伝統的な和菓子をつくる和菓子職人、  
ケーキ、チョコレート等をつくる洋菓子職人(パ  
ティシエ)があります。菓子専門店やレストラン、  
ホテル、食品工場で働くなど活躍の場は多く、同  
じ味、形の商品をつくり続ける伝統的技術を身  
につけることや新しい菓子を開発するためのセ  
ンスも必要です。

#### 似たタイプの お仕事

●料理人  
●パン職人

似ている  
仕事  
こんなことが  
好き・得意

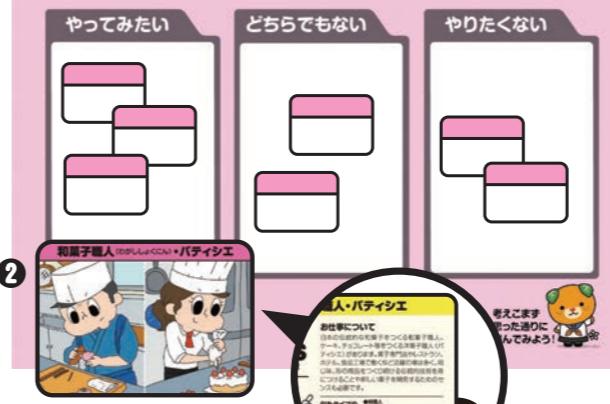
「好きなこと」「得意なこと」は仕事に  
つながっています。ほんの一例です  
が、ビビッと感じるものがあるかな?!

### 使い方 STEP1

#### 基本のワーク 興味のある仕事や自分のタイプを知る

##### ●ワークシート(オモテ)

##### ① カード分類シート



②



③

- ① カード分類シートを広げる。
- ② カードのオモテを見て、「やってみたい」「どちらでもない」「やりたくない」に分類する。
- ③ 「やってみたい」に分類されたカードのウラを見て、タイプ(色)別に分けてマイタイプシートに置いてみる。

##### ●ワークシート(ウラ)

##### マイタイプシート



④ それぞれのタイプの枚数を数えて記入する。

⑤ マイタイプシートの「結果を整理しておこう」を記入する。

⑥ 「やってみたい」カードの裏や枚数が多いタイプについてホландタイプ表を読んで、裏面の「自己理解シート」などを活用して自己理解を深めよう。

### 使い方 STEP2

#### 自分探求ワーク (性格・得意なこと・興味があること)



- ① 裏面の「自己理解シート」を活用して、家族や先生、友達とSTEP1の結果について話し合おう。  
人と話すことで、自分では見つけにくい自分の「長所」を教えて  
もらえたり、今まで「短所」だと思っていたことが「長所」だと  
気づいて、新しい自分を発見することができます。

## 自己理解ワークシート（サンプル）

- ① やってみたい仕事ベスト3のカードの裏の説明を読んで、気づいたことや知ったこと思ったことを書いてみよう。

- ② マイタイプ（上位3タイプ）のホーランドタイプ表を読んでわかった自分の特徴や興味のある仕事の特徴を書いてみよう。

- ③ シゴト☆ジブン発見カードを通して、わかったこと、感じたことを書いてみよう。

- ④ ①～③について、友達や家族などまわりの人から質問してもらったり、感想をもらったりすると、もっと自分がよくわかってきます。

### 質問例

- ・どんな〇〇（シゴト）になりたいですか？
- ・〇〇になって、どんなことをしたいですか？
- ・〇〇になって、どんな人の役に立ちたいですか？
- ・その仕事の楽しいこと、やりがいは何ですか？

### 感想例

- ・あなたのいいところは△△ですね。
- ・その仕事、こんな理由で向いていると思うよ。
- ・タイプは違うけど、こんな仕事も向いていそうだよ。

## 使い方 STEP3

### 仕事探求ワーク（情報を集める・見る・体験する）

#### ①調べ学習

##### 役立つWEBサイト

- 13歳のハローワーク  
<http://www.13hw.com>
- EDU TOWN あしたね  
<https://ashitane.edutown.jp/>

##### 職業図鑑、職業ガイドブック

図書館や書店で探してみよう。

#### ②体験学習

- 働いている大人（家族や親せきなど）に話を聞こう。
- 興味のある仕事をしている大人の話を聞こう。
- 興味のある仕事について見学や、体験をしよう。

ハタラク×未来研究所HP  
<http://www.ai-work.jp/hatamilabo/>

STEP①②③で活用できるワークシート、「働く大人の話の聞き方」「仕事の見学、体験方法」、シゴト☆ジブン発見カードを活用したワーク事例などを掲載しています。



### 保護者の方、先生方へ

#### お子さんと一緒に使う際のポイント

- ① 将来の職業選択のヒントが得られるカードです。

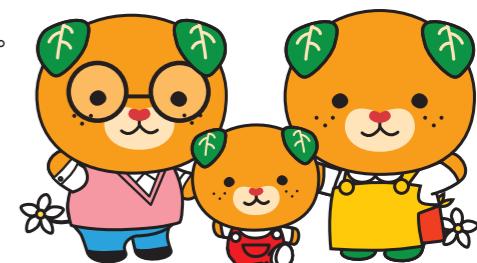
このカードでわかったタイプや興味のある職業は、あくまでも参考として扱うものであり、決して、その職業を選んだらよいといった様に子どもの選択肢を限定するものではありません。選んだカードやタイプについて、子どもの会話を楽しみながら、自己理解や仕事理解をサポートしましょう。

- ② 子どもの強みがわかるカードです。

人の強み（長所）と欠点（短所）は表裏一体で、全て合わせてその人らしさを形成しています。子どもの欠点だと思っていたことが、実は大切な強みでもあるのです。このカードでわかる子どもの強みに焦点をあてて関わってみると、子どもの自信ややる気につながります。

- ③ STEP3に進むことが大切です。

カードを使っての職業世界や自分の強みの探索だけに留まらず、調べ学習、体験学習の次のSTEPに子どもが進めるようにサポートしましょう。大人でも自分が知っている職業は数少なく、仕事内容、やりがい、おもしろさ、苦労などの本当の姿は知らないものです。将来の仕事や進路とのミスマッチを防ぐためにも、その職業のリアルな姿を知る調べ学習、体験学習の機会を子どもと共に作りましょう。



■企画・制作 一般社団法人  
えひめ若年人材育成推進機構

■デザイン 株式会社エス・ピー・シー

■イラスト バンブーデザイン／川下あかね

■職業の解説、職業名、ホーランドコードの確認のために、下記の文献を参考にしました。

①「DICTIONARY OF HOLLAND OCCUPATIONAL CODES THIRD EDITION」

Psychological Assessment Resources, Inc.

②「ホーランドの職業選択理論」一般社団法人雇用問題研究会

③「VPI利用者のための職業ガイド」VPI研究会

（職業の内容の変化を反映させるため、ホーランドコードの一部に変更を加えています。）