



Apr. 2025  
Vol. 01



一色中学校 生徒・保護者のみなさまへ

# キャリアナビ通信

Career Navigator Communication

(受託事業団体) NPO 法人 ICDS



【発行】一色中学校  
キャリアナビゲーター  
寺本 美加 (てらもとみか)

新入生・在校生・保護者のみなさま  
ご入学・ご進級 おめでとうございます

やわらかな春風に心華やぐ季節となりました。新しい一年が始まります。たくさん学び、経験を積み、すてきな思い出を作っていきます。さまざまな学びと経験のすべてが、自分で考え、自分で選び、自分で決める力を育むことにつながります。

まず、中学校生活を「自ら楽しむ」こと…一緒に意識（一色）していきましょう！

一色中学校では、「名古屋市立中学校におけるキャリアサポート事業」として、キャリアナビゲーターが常勤しています。産業・経済の構造的変化、雇用の多様化・流動化などの影響により変化の激しい時代のなか、生徒のみなさんが将来に希望をもち、生き抜く力が身に付けられるようサポートします。よろしくお願いいたします。

## キャリアナビゲーターって？

キャリアナビゲーター（通称：キャリアナビ）は、みなさんが **将来のことを考え、自分らしくイキキと生きていくための支援** をします。



「自分らしいってどういうことかな」「自分の好きなことややりたいことがわからない」「どんな考え方や力を身に付けることが大切なのかな」などみなさん自身の気づきや学びにつながるよう、学校生活のさまざまな場面で先生方とともにサポートしていきます。

一色中 キャリアナビゲーターの 寺本 美加 (てらもとみか) です

○好きなこと 食べること、テニス、旅行、DIY etc...

○苦手なこと 水泳、道具のない球技 (全般) etc...

○してきた仕事 事務業務全般、PCインストラクター、電子機器ショールームアシスタント、ホテルスタッフ、テニス指導員・審判員・普及員、高等学校・専門学校・短期大学 講師 etc...

キャリアナビさん  
寺本さん、みかさんなど  
気軽に声をかけて  
くださいね！





## キャリアってなに？

キャリアとは？…仕事？職業？経験？…みなさんはどのようなイメージですか？

キャリアとは「人の生きかた」そのものです。これまでとこれからの「人と人とのつながりや経験、生活すべての積み重ね」がすべて「キャリア」となります。学校生活はもちろん、日々の生活、家族との暮らし、趣味や特技・特性（長所・短所）もみなさんのキャリアです。



学習/授業



学校行事



家庭生活



趣味/特技

キャリアナビ通信では、キャリアに関するさまざまな考え方や理論、情報を紹介していきます！ぜひ、目を通していただき、今の自分について、自分の将来について、自分の大切なヒト・モノ・コトについて、意識（一色）する時間にしてください！



ときどき

朝の活動時間に

朝  
あさ

キ

ヤ

リ

します！



### 「朝キャリ」ってなんだ？！

朝の活動時間 8:25～8:35 に、養護教諭「澤野唯先生」（保健室の先生）と一緒にみんなの毎日がさらに「安心」で「安全」に「安定」して過ごせるよう、モノの見方や考え方、日常生活の基礎知識を学習します。短い時間だけれど少しずつ積み重ねて「良い習慣」を増やそう！

<1クラス：1回／1～2か月>



### 「朝キャリ」では…

防災（災害対策）、日々の生活（食事・睡眠・運動）、性に関する知識…など、**たくましく生き抜く**ために「知っている」と、ちょっと安心「聞いておけば、いざというとき自分で調べられる」知識を紹介していきます。また、自分で「体を整える（安定させる）」ことができれば、「**自ら気づき、考え、判断し、行動する！**」気持ちの余裕が生まれます。自分の「体のこと」を大切にすることは「心」を大切にすること。「体と心を整える」…習慣をはじめよう！