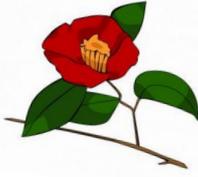


# 相談室だより



第10号

令和8年2月12日

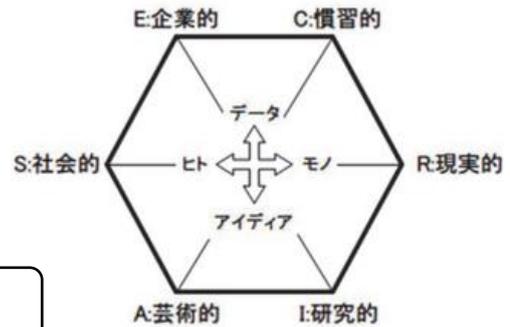
練馬区立谷原中学校相談室

## 自分の進路について考えてみよう ～キャリアガイダンスの視点から～

3年生は、受験の最中、それぞれの目標に向けてラストスパートをかけるときですね。2年生は、上級学校訪問や職業体験を終え、これから先の進路や人生について考え始めていることでしょう。1年生は、中学校生活にもだいぶ慣れてきて、職業調べなどを通して、これからの進路を考える準備を始めたことと思います。それでも、学校生活や将来の生活に対する漠然とした不安を抱えている人も多いと思います。多様化が進み、将来の進路選択が困難な時代になってきました。



【ホルランドの六角形】とは、有名なキャリア理論の一つで、アメリカの心理学者であるジョン・L・ホルランド教授が提唱した職業選択理論です。個人のパーソナリティ（性格）や興味関心と、職業（働く環境）の特徴を6つのタイプ【現実型・研究型・芸術型・社会型・企業型・慣習型】に分類し、両者のマッチングをはかるものです。



例えば、あなたが、高校生になったとします。  
その学校の文化祭で、模擬店を出すことになりました。

Q さて、あなたは以下のどの役割をやりたいと思いますか？

- 1 模擬店の看板作りや料理作りを担当する。
- 2 他のクラスがどのような出し物をするかを見てきて、どのような物を売れば人が集まるかを調査する。
- 3 宣伝用のポスターやチラシを描く。
- 4 接客を担当する。明るく接客をし、来た人が楽しく過ごせるようにする。
- 5 クラスのみんなの役割分担を決める。どんな物を売るのがかを決定する。
- 6 当日の売り上げを計算したり、全体の収支を計算したりする。



- 1 → 現実型タイプ (R) → 機械やモノを扱う・作る仕事、職人、料理人など。
- 2 → 研究型タイプ (I) → 研究する仕事、考える仕事、調査する仕事など。
- 3 → 芸術型タイプ (A) → クリエイティブな仕事、美術やデザイン、執筆の仕事など。
- 4 → 社会型タイプ (S) → 人前に出たり、人に教えたり、人に奉仕・援助する仕事など。
- 5 → 企業型タイプ (E) → リーダーシップを発揮する、組織運営、企画する仕事など。
- 6 → 慣習型タイプ (C) → コンピューターの入力など事務的、規則的な仕事など。

いかがですか。これらはほんの一例で。将来のことを考える一つの参考にしてくださいね。

★ 2月・3月相談室開室日 ★

2月

月	火	水	木	金
2 ★	3 ★	4	5 ○	6
9 ★	10 ★	11	12 ○	13
16 ★	17 ★	18	19 ○	20
23	24	25	26 ○	27

3月

月	火	水	木	金
2 ★	3 ★	4	5 ○	6
9 ★	10 ★	11	12 ○	13
16 ★	17 ★	18 ○	19	20
23 ★	24 ★	25	26	27
30	31			

【木曜日(○印)】 スクールカウンセラー本岡陽子 (9時~16時30分)

【月・火曜日(★印)】 心のふれあい相談員 井口祐子 (10時~16時)  
がいます。面談予約はお電話でできます。

①谷原中学校代表番号 (03-3995-8036) または、

②相談室直通番号 (080-7798-2454)

※②の電話番号は「相談室開室日(原則 月・火・木曜日)」に

**相談室優先番号**になります。

**生徒の皆さんへ**

○昼休みや放課後、相談室に来室して相談ができます。

原則、予約をしてからの相談になります。担任の先生や養護の先生に相談したいことを伝えてください。また、直接カウンセラーや相談員に声をかけて予約をすることもできます。相談室の部屋をノックして、気軽に声をかけてくださいね。

**保護者の方へ**

○お子様のことで何か気になることがありましたら、ご相談ください。

ご希望される方は、来室前に一度お電話で面談の予約を取ってください。予約方法は、担任の先生もしくは副校長先生や養護の先生につないでもらい、希望の日時をお伝えください。また、カウンセラーや相談員が勤務の日に、相談室直通的番号にかけていただいて、直接予約をすることもできます。