

自分に
ピッタリの
進路・仕事・学校
が見つかる!

適性・適職診断 未来フィットネス

 生活	 食	 ウェルネス
 福祉	 人とのかかわりあい	 人間を知る
 教育	 医療	 異文化・多文化
 ネットワーク	 モノづくり	 情報技術
 地球・環境	 動物・植物	 世の中のルール
 経済・商業	 アート	 カルチャー

いまのキミの
「能力」&「適性」と
ピッタリの
「進路」&「仕事」
がわかる!

自分発見 1

未来フィットネスで
自分の可能性を
チェック!



自分発見 2

好き&興味がある
ことが学べる
学校を調べる!



自分発見 3

進路研究に役立つ
資料を集める!

Step

1

診断テスト

Web版

現在キミが持っている12のチカラと
そのチカラを生かせる
「学びフィールド」を診断。
診断結果は「自分カルテ」に書き出しておきましょう。

まずはここに
アクセス!

進路研究サイト「e-shinro」

<http://www.e-shinro.com>



適性・適職診断

『未来フィットネス』
への入口はここ!

利用は
すべて
無料!

1 必要事項を入力



2 100の質問に
直感で答えよう



質問は全部で100問。所用時間は約30分。回答結果から、現在、キミがどんな能力をどれだけ持っているのかを診断して、適性や指向性にピッタリの「学びフィールド」を紹介するよ。回答は5段階。あまり深く考え込まないで、該当するところをチェックしよう。

診断結果①

「キミのチカラ」「向いている進路」
を総合的に診断

診断結果



わかる! できる! 1
今のキミが持っている「チカラ」がわかる。

将来、学んだり働いたりするときに必要な「基礎のチカラ」と「応用のチカラ」。それらの「チカラ」を今のキミがどのくらい身につけているのかわかる。

基礎のチカラ	A 集中するチカラ	応用のチカラ	G 判断するチカラ
	B 理解するチカラ		H 応用するチカラ
	C 順序だてるチカラ		I 探究するチカラ
	D 持続するチカラ		J 思いを伝えるチカラ
	E 計画するチカラ		K ひらめくチカラ
	F 実行するチカラ		L 思いを形にするチカラ

わかる! できる! 2
「チカラ」を生かせる「学びフィールド」がわかる。

今のキミが身につけている「チカラ」に合った「学びフィールド」BEST3を紹介。自分に向いている「学び」「仕事」は何かがわかるよ。

● 学びフィールド18

1 生活	7 教育	13 地球・環境
2 食	8 医療	14 動物・植物
3 ウェルネス	9 異文化・多文化	15 世の中のルール
4 福祉	10 ネットワーク	16 経済・商業
5 人とかかわりあい	11 モノづくり	17 アート
6 人間を知る	12 情報技術	18 カルチャー

わかる! できる! 3
興味のある「学び」や「仕事」との相性をチェックできる。

各「学びフィールド」に求められる「チカラ」と、今のキミが身につけている「チカラ」との相性をマッチング。興味のある「学び」「仕事」をめざすには、どんな「チカラ」が必要なのかわかるよ。

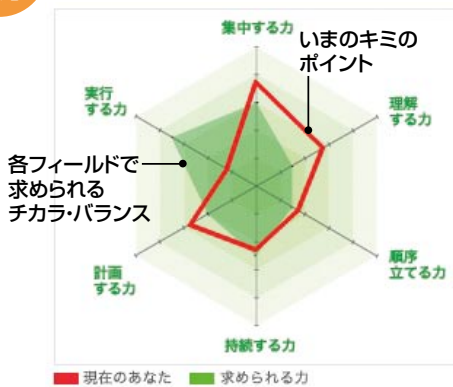
診断結果②

興味のある「学び」「仕事」との
相性がわかる

診断
結果



グラフの
見方



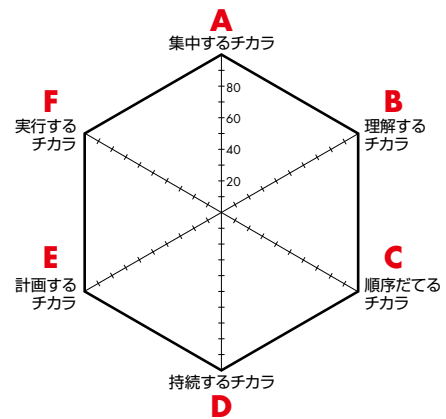
「12のチカラ」を『基礎のチカラ』と『応用のチカラ』に分けて紹介。それぞれのフィールドで夢や目標を実現させようとするとき、これぐらいあったらいいという目安を六角形で表示しています。今のキミのポイントは赤い線で表示。「自分のチカラ・バランスに似たチカラ・バランスを持つフィールド」を探すこともできるし、「興味・関心のあるフィールド」と自分のチカラ・バランスを比べて、足りないチカラを確認することもできるよ。

自分カルテ

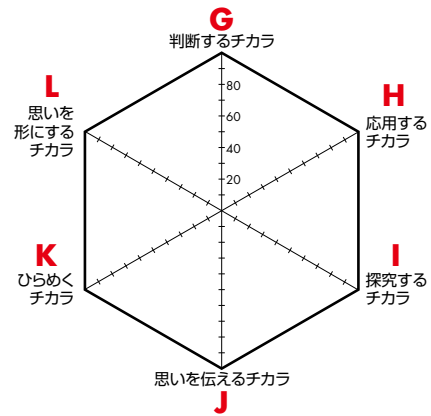
Web版の適性・適職診断
にチャレンジしたキミは
診断結果を書き出しておこう!

診断結果 ①-1

基礎のチカラ



応用のチカラ



基礎のチカラ	A	B	C	D	E	F
応用のチカラ	G	H	I	J	K	L

診断結果 ①-2

あなたの活躍フィールドBEST3

1 | _____

2 | _____

3 | _____



世のなかの仕事や大学・短大・専門学校で学べることをのフィールドに分類。興味や関心を持ったフィールドは？適性・適職診断『未来フィットネス』でキミに向いていると診断されたフィールドはどれかな？現在の自分のチカラ・バランスと各フィールドで求められるチカラ・バランスを比べれば夢や目標をかなえるためにUPさせたい『チカラ』や自分のチカラを生かせる「進路」&「仕事」が見つかるよ!

「学びフィールド」18の見方

18フィールド

興味や関心を持ったもの、適性・適職診断でキミに向いていると診断されたフィールドをすべてチェックしてみよう。

- 1 生活
- 2 食
- 3 ウェルネス
- 4 福祉
- 5 人とのかかわりあい
- 6 人間を知る
- 7 教育
- 8 医療
- 9 異文化・多文化
- 10 ネットワーク
- 11 モノづくり
- 12 情報技術
- 13 地球・環境
- 14 動物・植物
- 15 世の中のルール
- 16 経済・商業
- 17 アート
- 18 カルチャー

1
生活

キーワードは「豊かな生活」。毎日楽しく過ごす方法を考える。健康的な暮らしを実践するなど、快適で充実した毎日を過ごしたいキミにピッタリのフィールド。このフィールドで求められるのは、おもしろそうなこと、楽しそうなことは、とりあえずやってみようというチャレンジ精神や、やると決めたことは必ずやる「実行するチカラ」。昨日より今日、今日より明日を輝かせるための工夫やアイデアを「ひらめくチカラ」。

このフィールドで求められる「チカラ・バランス」

基礎のチカラ

いちばん大切なチカラは
F. 実行するチカラ

応用のチカラ

いちばん大切なチカラは
K. ひらめくチカラ

基礎のチカラ						応用のチカラ					
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
60	30	30	50	40	70	30	30	30	40	50	70

このフィールドの代表的な仕事

- 美容師
- メイクアップアーティスト
- ネイルアーティスト
- ファッションデザイナー
- スタイリスト
- フラワーコーディネーター
- 健康管理アドバイザー
- 各種セラピスト
- キッチンコーディネーター
- インテリアコーディネーター
- リフォームコーディネーター
- ブライダルコーディネーター など

関連する知識・スキルが学べる系統

大学・短大

19

家政生活科学
など

専門学校など

8

16

建築・土木測量 理容・美容
メイクエステ

20

ファッション
など

チカラ・バランス

将来、学んだり働いたりするときに必要になる12のチカラを「基礎のチカラ」と「応用のチカラ」に分けて紹介。各フィールドで目標を実現させようとするとき、これくらいあったらいいという目安を六角形で表示しています。

キミのポイントを書き込もう!

Web版の適性・適職診断にチャレンジした人は、前ページに書き出した数値をそれぞれのグラフに書き込めば、自分のチカラ・バランスに似たフィールドを探ることが可能。そのとき自分のスコアが不足しているチカラがあっても大丈夫。今後の心がけ次第で12のチカラはまだまだ伸ばせます。

代表的な仕事

各フィールドの代表的な仕事を紹介。関連する職業や仕事内容はWebで確認することもできます。

学校&進路選びのヒント

各フィールドに関連した知識や技術が学べる学習系統を「大学・短大」「専門学校」に分けて紹介。

1

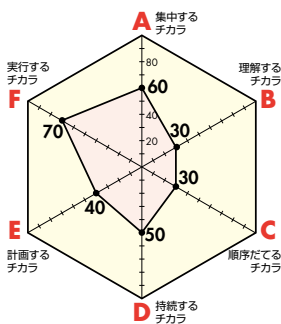


生活

キーワードは「豊かな生活」。毎日楽しく過ごす方法を考える。健康的な暮らしを実践するなど、快適で充実した毎日を過ごしたいキミにピッタリのフィールド。このフィールドで求められるのは、おもしろそうなこと、楽しそうなことは、とりあえずやってみようというチャレンジ精神や、やると決めたことは必ずやる『実行するチカラ』。昨日より今日、今日より明日を輝かせるための工夫やアイデアを『ひらめくチカラ』。

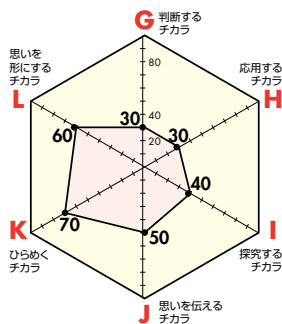
このフィールドで求められる「チカラ・バランス」

基礎のチカラ



いちばん大切なチカラは
F. 実行するチカラ

応用のチカラ



いちばん大切なチカラは
K. ひらめくチカラ

基礎のチカラ						応用のチカラ					
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
60	30	30	50	40	70	30	30	40	50	70	60

このフィールドの代表的な仕事

- 美容師
- 健康管理アドバイザー
- メイクアップアーティスト
- 各種セラピスト
- ネイルアーティスト
- キッチンコーディネーター
- ファッションデザイナー
- インテリアコーディネーター
- スタイリスト
- リフォームコーディネーター
- フラワーコーディネーター
- ブライダルコーディネーター など

関連する知識・スキルが学べる系統

大学・短大



など

専門学校など



など

2

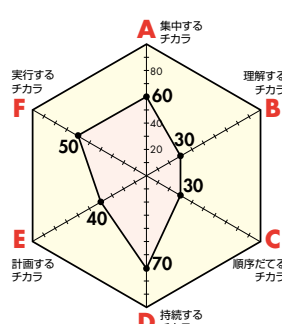


食

キーワードは「食べもの」。おいしいモノをつくる。栄養のバランスを考えるなど、食べものや栄養に関心があるキミにピッタリのフィールド。このフィールドで求められるのは、栄養に関する知識や、調理に関する基本的な知識やスキルをコツコツと身につけていくために必要な『持続するチカラ』。すでにあるレシピにアイデアをプラスしておいしさをアップさせたり、与えられた食材から新しいレシピを生み出す『ひらめくチカラ』。

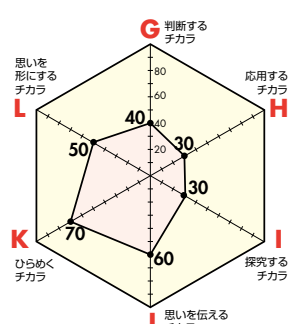
このフィールドで求められる「チカラ・バランス」

基礎のチカラ



いちばん大切なチカラは
D. 持続するチカラ

応用のチカラ



いちばん大切なチカラは
K. ひらめくチカラ

基礎のチカラ						応用のチカラ					
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
60	30	30	70	40	50	40	30	30	60	70	50

このフィールドの代表的な仕事

- 調理師
- 食品製造・流通スタッフ
- 栄養士
- フードコーディネーター
- 管理栄養士
- レストランプロデューサー
- パティシエ
- 飲食店経営者
- ベーカリー
- ソムリエ
- 酒造スタッフ
- ホールスタッフ など

関連する知識・スキルが学べる系統

大学・短大



など



など

専門学校など



など

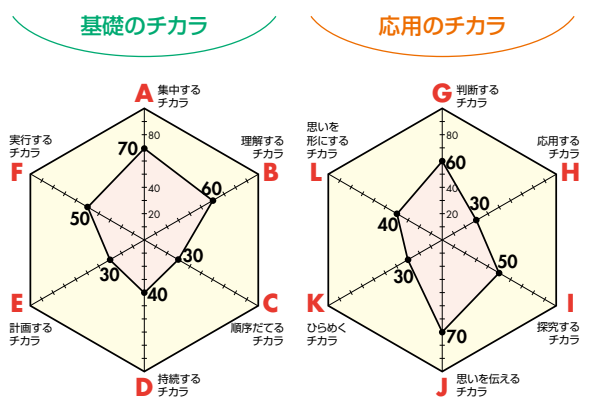
3



ウェルネス

キーワードは「心と身体の健康」。健康について考える。身体を動かす。運動やスポーツの指導を行うなど、健康やスポーツに興味があるキミにピッタリのフィールド。このフィールドで求められるのは、自分や周囲の行動に細心の注意を払い、ケガやトラブルに備えるために必要な『集中するチカラ』。スポーツを指導したり、運動やスポーツなどを行う目的や効果などを共有するために必要な『思いを伝えるチカラ』。

このフィールドで求められる「チカラ・バランス」



いちばん大切なチカラは
A. 集中するチカラ

いちばん大切なチカラは
J. 思いを伝えるチカラ

基礎のチカラ						応用のチカラ					
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
70	60	30	40	30	50	60	30	50	70	30	40

このフィールドの代表的な仕事

- スポーツトレーナー
- アスレティックトレーナー
- 健康運動インストラクター
- 健康管理アドバイザー
- 野外活動・レクリエーション指導者
- スポーツインストラクター
- 各種競技のコーチ・指導者
- スポーツプロモーター
- 児童体育教室の先生
- 体育教師
- ライフセーバー
- スポーツ施設のスタッフ など

関連する知識・スキルが学べる系統

大学・短大	専門学校など
5 体育 スポーツ 健康 など	13 スポーツ 健康 など

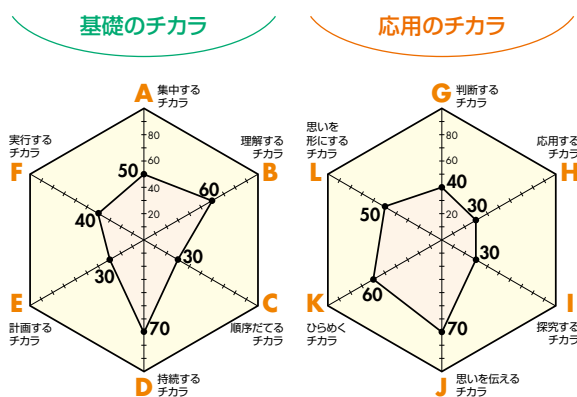
4



福祉

キーワードは「サポート」。人の役に立てる方法を考える。困っている人の力になるなど、人をサポートすることに関心があるキミにピッタリのフィールド。このフィールドで求められるのは、すぐには結果や成果の出ないサポートという活動を、思うようにいかないことがあっても決してめげることなく続けていける『持続するチカラ』。相手が何を求め、どんなことに困っているのかを正確に受け止め、その上で自分の『思いを伝えるチカラ』。

このフィールドで求められる「チカラ・バランス」



いちばん大切なチカラは
D. 持続するチカラ

いちばん大切なチカラは
J. 思いを伝えるチカラ

基礎のチカラ						応用のチカラ					
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
50	60	30	70	30	40	40	30	30	70	60	50

このフィールドの代表的な仕事

- 介護福祉士
- 社会福祉士
- 精神保健福祉士
- 社会福祉主事
- 保育士
- 児童福祉司
- 生活相談員
- 手話通訳士
- 福祉レクリエーションワーカー
- 福祉住環境コーディネーター
- 福祉施設のスタッフ
- 福祉機器の研究・開発 など

関連する知識・スキルが学べる系統

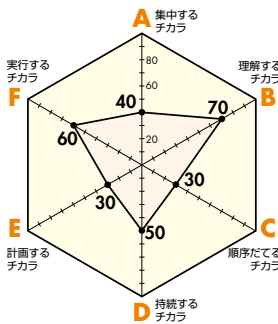
大学・短大	専門学校など
2 心理学 人間科学	11 子ども・教育
4 学校教員 幼稚園教諭 保育士養成	12 福祉 など
17 福祉 など	



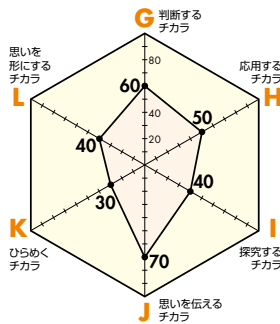
キーワードは「コミュニケーション」。相手の立場に立って考える、相手の思いをしっかりと受け止めるなど、人と人、個人と社会、国と国など、さまざまなコミュニケーションに興味があるキミにピッタリのフィールド。このフィールドで求められるのは、相手が何を考え、求めているのかをすばやくキャッチするための『理解するチカラ』。自分の考えや思いを適切な方法で相手に伝え、理解を得るために必要な『思いを伝えるチカラ』。

このフィールドで求められる「チカラ・バランス」

基礎のチカラ



応用のチカラ



いちばん大切なチカラは
B. 理解するチカラ

いちばん大切なチカラは
J. 思いを伝えるチカラ

基礎のチカラ						応用のチカラ					
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
40	70	30	50	30	60	60	50	40	70	30	40

このフィールドの代表的な仕事

- ホテル関連スタッフ
- 旅行関連スタッフ
- エアライン関連スタッフ
- 通訳・ガイド
- ショップスタッフ
- 営業スタッフ
- 受付スタッフ
- アテンダントスタッフ
- 心理カウンセラー
- 臨床心理士
- 各種言語の教師
- 福祉関連スタッフ など

関連する知識・スキルが学べる系統

大学・短大

- 2 心理学 人間科学
- 3 語学 コミュニケーション
- 7 経済・経営 商学・観光
- 17 福祉

専門学校など

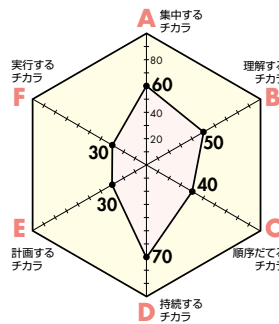
- 1 経理・会計 営業・販売 経営
- 3 トラベルホテル レジャー・エアライン 語学
- 12 福祉



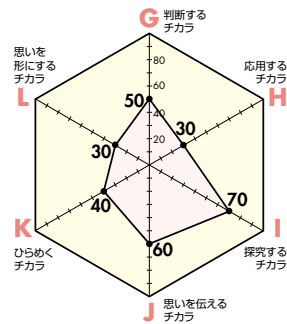
キーワードは「人間」。人間について考える。観察する。導くなど、人間と深くかかわることに興味や関心があるキミにピッタリのフィールド。このフィールドで求められるのは、複雑で繊細な人間の心と真摯に向き合い、何かを変えたり、生み出したりできるまで根気よくかかわり続けるために必要な『持続するチカラ』。知れば知るほど奥深く、ミステリアスな人間の心を、知的好奇心を持って追求していくための『探究するチカラ』。

このフィールドで求められる「チカラ・バランス」

基礎のチカラ



応用のチカラ



いちばん大切なチカラは
D. 持続するチカラ

いちばん大切なチカラは
I. 探究するチカラ

基礎のチカラ						応用のチカラ					
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
60	50	40	70	30	60	50	30	70	60	40	30

このフィールドの代表的な仕事

- 心理カウンセラー
- 臨床心理士
- スクールカウンセラー
- 精神保健福祉士
- 社会福祉士
- ケアマネジャー
- 医療ソーシャルワーカー
- 生活相談員
- 人事コンサルタント
- 学校の先生
- 宗教家
- 哲学者 など

関連する知識・スキルが学べる系統

大学・短大

- 1 文学 文化 歴史
- 2 心理学 人間科学
- 17 福祉

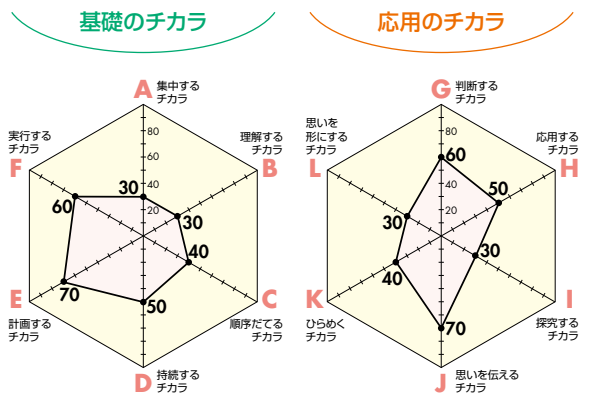
専門学校など

- 11 子ども・教育
- 12 福祉



キーワードは「子ども」。世話をする。一緒に遊ぶ。教えるなど、子どもとかかわることに興味があるキミにピッタリ。このフィールドで求められるのは、異なる個性を持つ子どもたちに、大人になるまでに身につけておかなければならないことを、年齢や個性に応じて指導していくために必要な『計画するチカラ』。繊細で傷つきやすい心を持つ子どもたちの思いをしっかりと受け止め、わかりやすい方法で自分の『思いを伝えるチカラ』。

このフィールドで求められる「チカラ・バランス」



いちばん大切なチカラは **E. 計画するチカラ**

いちばん大切なチカラは **J. 思いを伝えるチカラ**

基礎のチカラ						応用のチカラ					
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
30	30	40	50	70	60	60	50	30	70	40	30

このフィールドの代表的な仕事

- 保育士
- 幼稚園教諭
- 小学校教諭
- 中学校教諭
- 高等学校教諭
- 養護教諭
- 特別支援学校教諭
- 栄養教諭
- 各種児童教室の先生
- 各種楽器の先生
- 図書館司書
- スクールカウンセラー など

関連する知識・スキルが学べる系統

大学・短大

4 学校教員
幼稚園教諭
保育士養成
など

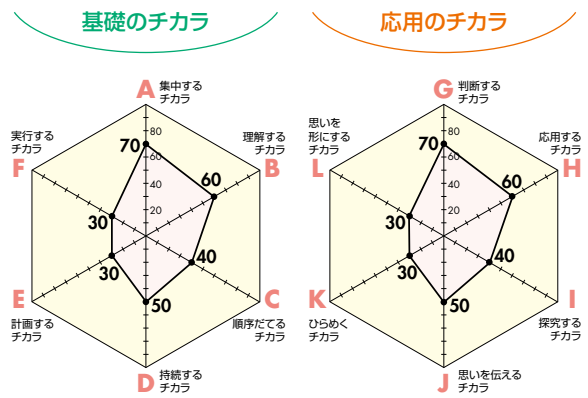
専門学校など

11 子ども・教育
など



キーワードは「生命」。傷ついた人をサポートしたい。生命を科学の視点で研究したいなど、人の命と深くかかわることに興味があるキミにピッタリ。このフィールドで求められるのは、命にかかわる現場で、いざというときに120%の力を発揮するために必要な『集中するチカラ』。緊急な場面でも戸惑ったり、あわてることなく可能な限りたくさんの選択肢を用意でき、さらにその中からベストな選択を行える『判断するチカラ』。

このフィールドで求められる「チカラ・バランス」



いちばん大切なチカラは **A. 集中するチカラ**

いちばん大切なチカラは **G. 判断するチカラ**

基礎のチカラ						応用のチカラ					
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
70	60	40	50	30	30	70	60	40	50	30	30

このフィールドの代表的な仕事

- 医師
- 歯科医師
- 薬剤師
- 看護師
- リハビリスタッフ
- 東洋医療スタッフ
- 歯科衛生士
- 歯科技工士
- 救急救命士
- 医療事務スタッフ
- 医療機器の研究・開発
- 生命科学関連の研究者 など

関連する知識・スキルが学べる系統

大学・短大

13 地球環境
生命

15 医療
保健

16 薬学
など

専門学校など

9 医療

10 医療事務
病院スタッフ

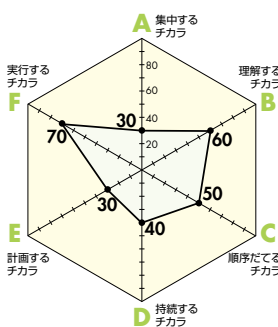
15 バイオ・植物
環境
など



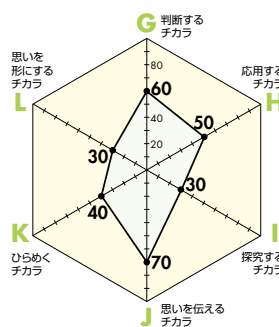
キーワードは「文化の交流」。文化や言語・宗教などへの理解を深めた上で、さまざまな国や地域、言語圏の文化の違いや類似点を知る。体験するなど、いろいろな文化に興味のあるキミにピッタリ。このフィールドで求められるのは、文化の違いに戸惑うのではなく、その違いをおもしろがりながらどんどん前進していける『実行するチカラ』。国内外を問わず言語や習慣の違う文化の中に溶け込んでいくために必要な『思いを伝えるチカラ』。

このフィールドで求められる「チカラ・バランス」

基礎のチカラ



応用のチカラ



いちばん大切なチカラは

F. 実行するチカラ

いちばん大切なチカラは

J. 思いを伝えるチカラ

基礎のチカラ						応用のチカラ					
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
30	60	50	40	30	70	60	50	30	70	40	30

このフィールドの代表的な仕事

- 翻訳家
- 通訳・ガイド
- 各種言語の教師
- 日本語教師
- 学芸員・キュレーター
- 図書館司書
- 文化財関連スタッフ
- マスコミ関連スタッフ
- 多国籍企業スタッフ
- ホテル関連スタッフ
- 旅行関連スタッフ
- エアライン関連スタッフ など

関連する知識・スキルが学べる系統

大学・短大

- 1 文学文化歴史
- 3 語学コミュニケーション
- 8 社会学国際マスコミ など

専門学校など

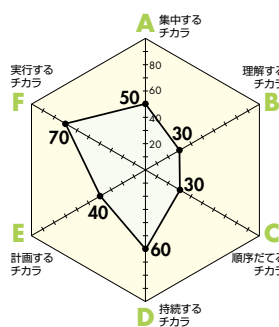
- 3 トラベルホテルレジャーエリアイン語学 など



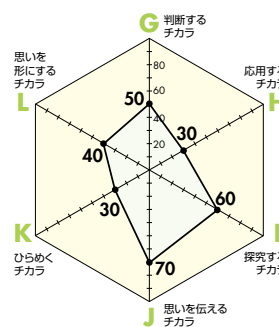
キーワードは「メディア」。インターネットや新聞、雑誌など、あらゆるメディアを使いこなし、世界中の最新情報をいち早くキャッチする。自ら新しい情報を発信するなど、メディアやジャーナリズムに興味のあるキミにピッタリ。このフィールドで求められるのは、自分がやると決めたことは迷うことなく、アクティブに『実行するチカラ』。収集した情報や自分の考えを、相手に正確かつ情熱的に伝えるために必要な『思いを伝えるチカラ』。

このフィールドで求められる「チカラ・バランス」

基礎のチカラ



応用のチカラ



いちばん大切なチカラは

F. 実行するチカラ

いちばん大切なチカラは

J. 思いを伝えるチカラ

基礎のチカラ						応用のチカラ					
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
50	30	30	60	40	70	50	30	60	70	30	40

このフィールドの代表的な仕事

- ジャーナリスト
- 記者・ライター
- リポーター
- フォトグラファー
- CGクリエイター
- アニメーター
- マスコミ関連スタッフ
- ネットワークエンジニア
- Webデザイナー
- ビデオエンジニア
- 編集者
- 番組制作スタッフ など

関連する知識・スキルが学べる系統

大学・短大

- 8 社会学国際マスコミ
- 9 情報メディア
- 18 芸術 など

専門学校など

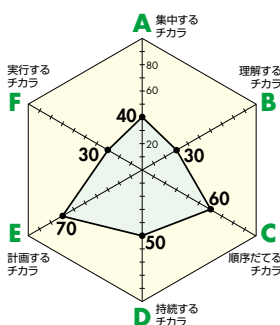
- 4 コンピュータ情報処理
- 5 ゲームアニメコンピュータグラフィックスインターネット
- 18 美術・デザイン写真・マンガ
- 19 マスコミ・音楽映画・声優 など



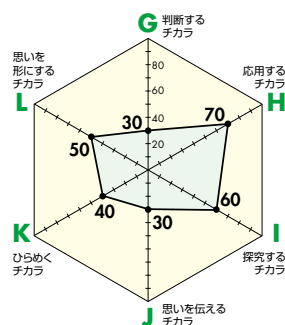
キーワードは「先端技術」。世の中で求められているモノをつくる。先端技術や新しい理論・研究結果を生かしたモノを開発する、研究するなど、モノづくりに興味のあるキミにピッタリのフィールド。このフィールドで求められるのは、「何を」「どんな方法で」「いつまでに」つくるのかを『計画するチカラ』。今までに身につけてきた知識や技術を、さまざまなモノを研究・開発するときに活用させていく『応用するチカラ』。

このフィールドで求められる「チカラ・バランス」

基礎のチカラ



応用のチカラ



いちばん大切なチカラは
E. 計画するチカラ

いちばん大切なチカラは
H. 応用するチカラ

基礎のチカラ						応用のチカラ					
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
40	30	60	50	70	30	30	70	60	30	40	50

このフィールドの代表的な仕事

- 建築家
- 測量士
- 土木技術者
- カーデザイナー
- 自動車整備士
- 航空・宇宙機器の開発
- 電気・電子エンジニア
- メカトロニクスエンジニア
- ロボットエンジニア
- 化学工業関連
- 造船・重工業関連
- プロダクトデザイナー など

関連する知識・スキルが学べる系統

大学・短大

10 理学
11 工学
12 理工
など

専門学校など

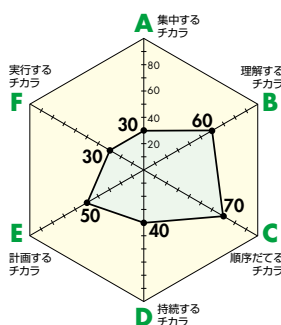
6 自動車 航空・船舶
7 機械、電気・電子 エンジニア
8 建築・土木 測量
18 美術・デザイン 写真・マンガ
など



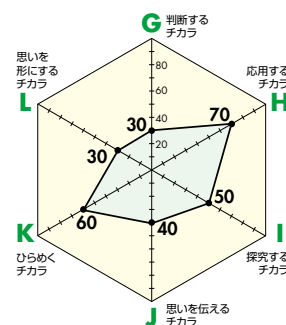
キーワードは「コンピュータ」。システムを開発する。情報機器を使いこなすなど、情報処理やITビジネスに興味があるキミにピッタリ。このフィールドで求められるのは、利用目的に合ったプログラムを開発したり、プログラミング作業や操作などを行うときに不可欠な『順序だてるチカラ』。どんどん進化するコンピュータに適応していくため、すでに身につけている知識や技術に自分なりの工夫や変更を加えていく『応用するチカラ』。

このフィールドで求められる「チカラ・バランス」

基礎のチカラ



応用のチカラ



いちばん大切なチカラは
C. 順序だてるチカラ

いちばん大切なチカラは
H. 応用するチカラ

基礎のチカラ						応用のチカラ					
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
30	60	70	40	50	30	30	70	60	40	60	30

このフィールドの代表的な仕事

- システムエンジニア
- アプリケーションエンジニア
- データベースエンジニア
- プログラマー
- セキュリティエンジニア
- システムアドミニストレーター
- カスタマーエンジニア
- ヘルプデスク
- OA・PC インストラクター
- IT 関連ビジネス
- ハードウェア開発者
- 電気・電子エンジニア など

関連する知識・スキルが学べる系統

大学・短大

9 情報 メディア
10 理学
11 工学
12 理工
など

専門学校など

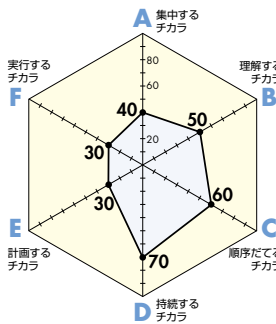
4 コンピュータ 情報処理
5 ゲーム・アニメ コンピュータグラフィックス インターネット
7 機械、電気・電子 エンジニア
など



キーワードは「地球の未来」。自然や環境を守る。限られた資源を有効に活用するなど、地球や環境の未来に関心のあるキミにピッタリ。このフィールドで求められるのは、地球や環境の再生や保護という大きなテーマを前にしてもひるむことなく、自分のすべきことをコツコツと続けていける『持続するチカラ』。地球に大きな影響を及ぼしながら、見過ごされがちな問題について徹底的にこだわり、追求していける『探究するチカラ』。

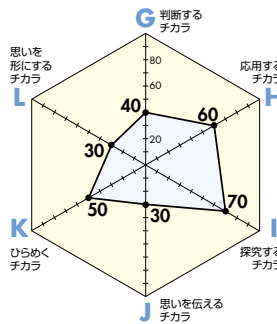
このフィールドで求められる「チカラ・バランス」

基礎のチカラ



いちばん大切なチカラは **D. 持続するチカラ**

応用のチカラ



いちばん大切なチカラは **I. 探究するチカラ**

基礎のチカラ						応用のチカラ					
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
40	50	60	70	30	30	40	60	70	30	50	30

このフィールドの代表的な仕事

- 環境コンサルタント
- エネルギー関連
- ビオトープ管理士
- 電力・石油・ガス関連
- 環境分析技術者
- 鉄鋼関連
- 公害防止管理者
- 林産・材木関連
- 環境保護・保全スタッフ
- 海洋資源関連
- バイオ技術者
- リサイクル関連 など

関連する知識・スキルが学べる系統

大学・短大

10 理学

13 地球環境生命

14 農林水産 獣医畜産

など

専門学校など

15 バイオ・植物環境

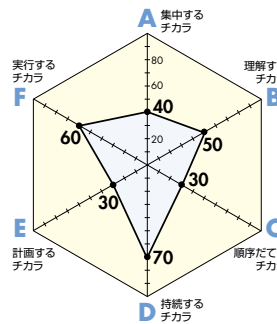
など



キーワードは「生きもの」。動物や植物を保護し育てる。動物や植物を「資源」と捉えて活用方法を考えるなど、生きものに興味のあるキミにピッタリのフィールド。このフィールドで求められるのは、自分の活動は命にかかわっているのだという自覚を強く持ち、責任感を持って毎日すべきことをコツコツと続ける『持続するチカラ』。今までに身につけた知識や経験を生かして、問題を解決しようとするときに必要となる『応用するチカラ』。

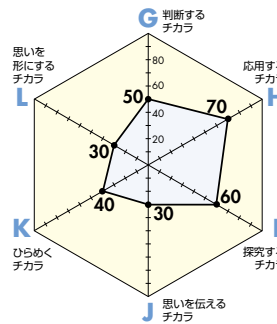
このフィールドで求められる「チカラ・バランス」

基礎のチカラ



いちばん大切なチカラは **D. 持続するチカラ**

応用のチカラ



いちばん大切なチカラは **H. 応用するチカラ**

基礎のチカラ						応用のチカラ					
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
40	50	30	70	30	60	50	70	60	30	40	30

このフィールドの代表的な仕事

- 獣医師
- 飼育係
- 動物看護師
- 農業従事者
- 酪農家
- 漁業関連
- トリマー
- 育種・育苗関連
- ブリーダー
- 食品製造・流通関連
- トレーナー
- 造園技術者 など

関連する知識・スキルが学べる系統

大学・短大

13 地球環境生命

14 農林水産 獣医畜産

など

専門学校など

14 動物

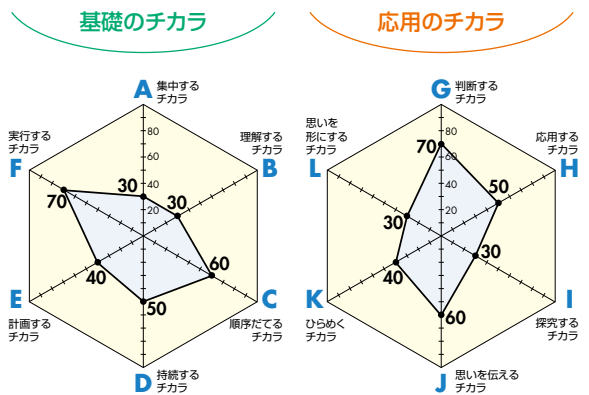
15 バイオ・植物環境

など



キーワードは「安全・安心に暮らせる社会」。社会システムの基本である法律や行政に携わる。運用するなど、私たちが安全で安心に暮らせる社会づくりに興味のあるキミにピッタリのフィールド。このフィールドで求められるのは、決められたこと、やるべきことを確実にスピーディに行動に移していく『実行するチカラ』。問題が次々に起こる現場で、どれから先にどんな方法で解決していくべきかを冷静かつ的確に『判断するチカラ』。

このフィールドで求められる「チカラ・バランス」



いちばん大切なチカラは **F. 実行するチカラ**

いちばん大切なチカラは **G. 判断するチカラ**

基礎のチカラ						応用のチカラ					
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
30	30	60	50	40	70	70	50	30	60	40	30

このフィールドの代表的な仕事

- 公務員
- 裁判官
- 弁護士
- 検察官
- 政治家
- 警察官
- 消防官
- 郵政職員
- ボディガード
- 司法書士
- 行政書士
- 企業の法務関連スタッフ など

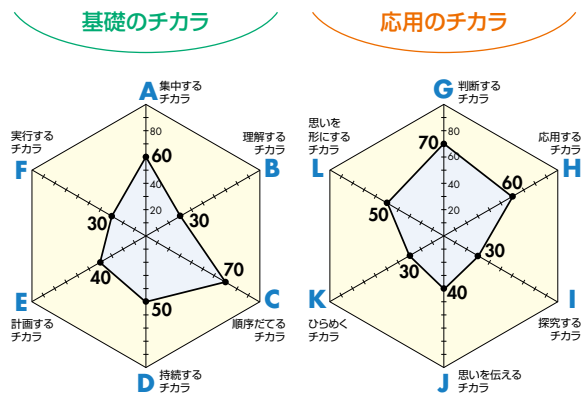
関連する知識・スキルが学べる系統

大学・短大	専門学校など
6 法律 政治 行政	1 経理・会計 営業・販売 経営
8 社会学 国際 マスコミ など	2 公務員・警察 消防・郵政 など



キーワードは「人・モノ・お金」。商品やお金の流れを知る。商品企画から製造→流通→販売の仕組みを知るなど、経済や経営、商業、流通に興味のあるキミにピッタリのフィールド。このフィールドで求められるのは、問題が起きたとき、その原因を突き止めて次に生かすために必要となる『順序だてるチカラ』。常にできるだけたくさんの情報源を確保しておき、あらゆる場面で複数の選択肢の中からベストな選択を行える『判断するチカラ』。

このフィールドで求められる「チカラ・バランス」



いちばん大切なチカラは **C. 順序だてるチカラ**

いちばん大切なチカラは **G. 判断するチカラ**

基礎のチカラ						応用のチカラ					
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
60	30	70	50	40	30	70	60	30	40	30	50

このフィールドの代表的な仕事

- 営業スタッフ
- ショップスタッフ
- バイヤー
- マーケティングスタッフ
- 企画・開発スタッフ
- 広報・宣伝スタッフ
- 税理士
- 公認会計士
- 経営コンサルタント
- 金融・保険関連
- ファイナンシャルプランナー
- 不動産取引スタッフ など

関連する知識・スキルが学べる系統

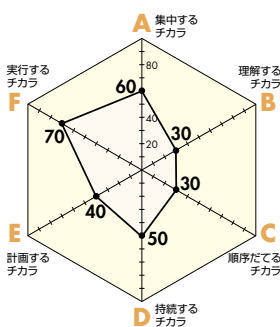
大学・短大	専門学校など
7 経済・経営 商学・観光	1 経理・会計 営業・販売 経営 など
11 工学	14 農林水産 獣医畜産 など
9 情報 メディア	



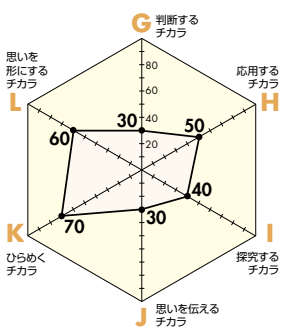
キーワードは「クリエイティブ」。作品を生み出す。デザインする。独自の感性で演奏する。コーディネートするなど、アートに興味があるキミにピッタリのフィールド。このフィールドで求められるのは、頭の中に浮かんだイメージやアイデアを、とにかく形にしてみる『実行するチカラ』。ひとつのアイデアから次々に関連するモノを思い浮かべることができる連想力や、まったく新しいモノを生み出せる発想力といった『ひらめくチカラ』。

このフィールドで求められる「チカラ・バランス」

基礎のチカラ



応用のチカラ



いちばん大切なチカラは

F. 実行するチカラ

いちばん大切なチカラは

K. ひらめくチカラ

基礎のチカラ						応用のチカラ					
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
60	30	30	50	40	70	30	50	40	30	70	60

このフィールドの代表的な仕事

- 画家
- 彫刻家
- 美術教師
- 小説家
- 茶道家
- 華道家
- 演奏家
- 音楽教師
- ジュエリーデザイナー
- グラフィックデザイナー
- フォトグラファー
- 各種アーティスト など

関連する知識・スキルが学べる系統

大学・短大

- 1 文学文化歴史
- 18 芸術
- 19 家政生活科学 など

専門学校など

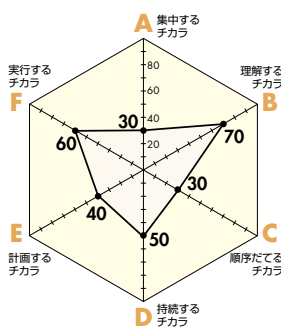
- 5 ゲームアニメ コンピュータグラフィックス インターネット
- 18 美術・デザイン 写真・マンガ
- 19 マスコミ・音楽 映画・声優 など



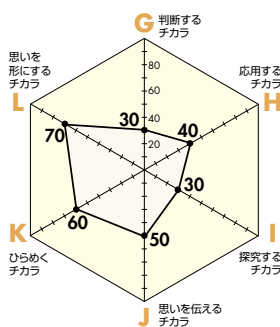
キーワードは「文化・カルチャー」。小説や絵画、遺跡などを通して、その時代の息吹を知る。流行、モノ、自分が楽しいと思えることなどを世の中に広めてみたいキミにピッタリのフィールド。このフィールドで求められるのは、ファッションやアニメなどさまざまなモノが時代に求められる理由や背景などをしっかりと『理解するチカラ』。幅広い理解や共感を得るため、自分の頭の中にあるイメージやアイデアなど『思いを形にするチカラ』。

このフィールドで求められる「チカラ・バランス」

基礎のチカラ



応用のチカラ



いちばん大切なチカラは

B. 理解するチカラ

いちばん大切なチカラは

L. 思いを形にするチカラ

基礎のチカラ						応用のチカラ					
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
30	70	30	50	40	60	30	40	30	50	60	70

このフィールドの代表的な仕事

- ファッションデザイナー
- アニメーター
- マンガ家
- ミュージシャン
- ゲームクリエイター
- フォトグラファー
- 雑誌編集者
- 音楽関連
- ファッション関連
- マスコミ関連
- 映画・演劇関連
- 学芸員・キュレーター など

関連する知識・スキルが学べる系統

大学・短大

- 1 文学文化歴史
- 8 社会学 国際 マスコミ
- 9 情報メディア
- 18 芸術 など

専門学校など

- 5 ゲームアニメ コンピュータグラフィックス インターネット
- 18 美術・デザイン 写真・マンガ
- 19 マスコミ・音楽 映画・声優
- 20 ファッション など

Step 2

12のチカラとその伸ばし方

基礎のチカラ 6

キミが学んだり働いたりするときに、土台となるチカラ

どんなチカラ？

集中するチカラ A

すべての意識をひとつの事柄に集めることができるチカラ。たとえば、勉強や遊びに夢になると、話しかけられてもまったく気がつかないことが多いキミは、この能力が高め。すぐ他のことに気をとられてしまうキミはこの能力が少し低め。

理解するチカラ B

聞いたり、読んだりしたことを頭の中で整理し、その意味や内容を正しく受け取ることができるチカラ。たとえば、人から聞いた話を、要点を簡潔にまとめて他の人に伝えることができるキミは、この能力が高め。要点が何かわからないキミはこの能力が少し低め。

順序だてるチカラ C

物事の間にある法則のようなものを理解し、それに従って考えることができるチカラ。たとえば、友だち同士がケンカ。その時、目の前にある結果から原因を推測し、次に自分が取るべき行動を導き出せるキミは、この能力が高め。オロオロしてしまうキミはこの能力が少し低め。

持続するチカラ D

やるべきことに根気よく取り組み続けられるチカラ。たとえば、細かくて手間がかかることや、長時間を要することでも、やると決めたことはやり続けるというキミは、この能力が高め。途中で投げ出してしまふキミはこの能力が少し低め。

計画するチカラ E

やるべきことの内容を整理し、優先順位を決め、達成可能なスケジュールを組むことができるチカラ。たとえば、朝、家を出るときにはすでに一日のタイムスケジュールが頭の中であり、それに従って行動できるキミは、この能力が高め。行き当たりばったりのキミはこの能力が少し低め。

実行するチカラ F

やると決めたら迷うことなく行動に移せるチカラ。たとえば、仮に失敗する可能性があっても「やってみなければわからない」と、自分の意志で最初の一步を踏み出せるキミは、この能力が高め。いざというときに足踏みしてしまうキミはこの能力が少し低め。

それぞれの「チカラ」をUPさせる方法！

- 1 「今、集中できてないな」というときは、その理由を考えてみよう。
- 2 物事にとりかかる前に終了時間を決め、その時間内は他のことはしないクセをつけよう。
- 3 深呼吸やストレッチなど、「あきちゃった」ときのためのリフレッシュ法を作っておこう。

- 1 今日の授業のポイントを、それぞれ3点にまとめてみよう。
- 2 寝る前に、今日聞いた話や読んだ文章を思い出して、内容を理解しているかどうかチェックしてみよう。
- 3 疑問点はその都度聞き直し、解決するようにしよう。

- 1 話しは始める前に、「自分は何を伝えたいのか？」考えてから話しはじめよう。
- 2 「うまくいったこと」「うまくいかなかったこと」を整理して、自分の傾向をつかんでおこう。
- 3 相手の言いたかったことを「ひとこと」で言い換えてみよう。

- 1 短期的に片付けることと、じっくり取り組むことに分けて行動してみよう。
- 2 授業のノートを手帳に書く習慣をつけよう。
- 3 日記またはお小遣い帳をつけてみよう。

- 1 計画を実行する前に、「ムリのない計画」かどうか、確認するようにしよう。
- 2 今日一日の行動をスケジュール表にしてみよう。
- 3 誕生会のような楽しいイベントを計画して、進行表をつくってみよう。

- 1 行動する前にスケジュールを立て、その通りに実行してみよう。
- 2 週に一度は、誰よりも早く登校してみよう。
- 3 毎日小さいことでもいいから、何か1つ、新しいことにチャレンジしてみよう。

「12のチカラ」とは、キミたちが学んだり、働いたりするときに必ず必要になる力のこと。
Web版の診断結果はあくまでも「今のキミ」に備わっている力の高さ。
今後の心がけ次第で、いくらでもその力を伸ばすことは可能です。

応用のチカラ 6

キミが学んだり働いたりするときに、
今よりもさらに一步前に進むために必要なチカラ

どんなチカラ？

判断 する チカラ G

ひとつの問題に対して複数の対処法や解決策を提示でき、さらにその中からベストな選択を行えるチカラ。たとえば、友だちから相談を受けたとき、思い浮かんだいくつもの解決策の中から最適なものをアドバイスできるキミは、この能力が高め。友だちと一緒に考え込んでしまうキミは、この能力が少し低め。

応用 する チカラ H

身につけた知識や経験をいろいろな場で使いこなし、ときにはそこから新しい何かを生み出せるチカラ。たとえば、学校で得た知識や技術を、遊びや趣味などに生かしたことがあるキミは、この能力が高め。そんなこと考えたこともないキミは、この能力が少し低め。

探究 する チカラ I

ひとつの事柄を徹底的に追求できるチカラ。たとえば、気になること、疑問に感じるがあったとき、納得できるまで調べるキミは、この能力が高め。そのまま流してしまうキミは、この能力が少し低め。

思いを 伝える チカラ J

相手の気持ちをしっかりと受け止めた上で、自分の思いや考えをわかりやすく伝えることができるチカラ。たとえば、相手をリラックスさせ、かつ自分自身もストレスを感じない会話ができるキミは、この能力が高め。相手をイライラさせたり、自分自身もストレスを感じることが多いキミは、この能力が少し低め。

ひら めく チカラ K

ひとつの物事から複数のモノを連想したり、まったく別のモノを発想することができるチカラ。たとえば、クイズを出題され、次々にいろいろな答えが頭の中に浮かんでくるキミは、この能力が高め。さっぱりわからないキミは、この能力が少し低め。

思いを 形にする チカラ L

頭の中にある考えやイメージを言葉や絵、文章などの形にして表現するチカラ。たとえば、伝えたいことはきちんと相手に伝わっていると感じられるキミは、この能力が高め。なかなか上手く伝わらないと感じているキミは、この能力が少し低め。

それぞれの「チカラ」をUPさせる方法！

➡ ① ほしいものを2つ以上イメージし、そのうち1つを選んで、それを選んだ理由を書き出してみよう。

➡ ② 常に優先順位を意識して行動してみよう。

③ どんな場面でも、自分はどうすべきか、どうしたいと思っているかを客観的に考えてみよう。

① 冷蔵庫の中の材料で、どんな料理ができるか、できるだけたくさん考えてみよう。

➡ ② 手持ちの洋服の組み合わせで、いかにオシャレに見えるか工夫してみよう。

③ 昨日の授業で習ったことを、日常に生かすとしたらどういうことができるか考えてみよう。

① 雑誌や広告で見た面白そうなものを、詳しく調べてみよう。

➡ ② 気になった曲を、インターネットで徹底的にリサーチしてみよう。

③ 憧れの職業にどうやったらなれるか、その方法を調べてみよう。

① 家や学校で、できるだけたくさん挨拶をしてみよう。

➡ ② 時には相手のジャマをせず、じっくりと話を聞くようにしよう。

③ 相手の気持ちを受け止めてから、自分の話をするクセをつけよう。

① アイデアを思いついたら、できるだけ人に話してみよう。

➡ ② 大好きな人を喜ばせるプレゼントを10個くらい考えてみよう。

③ もっと違うやり方はないのか？ という視点で物事を考えてみよう。

① できるだけ「あれ」「それ」という言葉を使わずに、自分の気持ちを具体的に話してみよう。

➡ ② 新聞のコラムを読んで、同じテーマについて自分なりの意見を文章に書いてみよう。

③ 今年の抱負を「図解」して人に説明してみよう。