

中学 1 年生 学年初め

記入日 年 月 日

○今の自分を見つめて

今の自分（自分の好きなこと・もの、得意なこと・もの、頑張っていることなど）

私の自己PR（自分のよいところ）

こんな大人になりたい（将来の夢）

そのために、つけたい力



○なりたい自分になるために身につけたいこと（目標）と、そのために取り組みたいこと

学習面の目標

そのために



生活面の目標

そのために



家庭・地域での目標

そのために



その他（習い事・資格取得など）の目標

そのために



先生からのメッセージ

保護者などからのメッセージ

中学 1 年生 学期を振り返ろう

記入日 年 月 日

○今学期を振り返って

学期初めに身につけようと思ったことについて、 自分の気持ちに一番近いところに○をつけよう	あてはま る	やや あてはま る	あまり あてはま ない	あてはま らない
学習面で 身につけようと思ったことが身についたと思う				
生活面で 身につけようと思ったことが身についたと思う				
家庭や地域で 身につけようと思ったことが身についたと思う				
その他（習い事・資格取得など）で 身につけようと思ったことが身についたと思う				

○各項目の振り返りと、今後、挑戦・行動しようと思うこと

学習面で	今後 は
生活面で	今後 は
家庭や地域で	今後 は
その他（習い事・資格取得など）で	今後 は

今学期を振り返って、新しく発見したこと、気付いたこと

先生からのメッセージ

保護者などからのメッセージ

中学 1 年生 学年末
--

記入日 年 月 日

○この 1 年間を振り返って

自分の気持ちや行動に一番近いところに○をつけよう	いつも している	時々 している	あまり していな い	ほとんど していな い
① 友達や家の人の意見を聞く時、その人の考えや気持ちを受け止めようとしたか。				
② 相手が理解しやすいように工夫しながら、自分の考えや気持ちを伝えようとしたか。				
③ 自分から役割や仕事を見つけ、分担するなど、周りの人と力を合わせて行動しようとしたか。				
④ 自分の興味や関心、長所や短所などについて、把握しようとしたか。				
⑤ あまりやる気が起きない物事に対する時でも、自分がすべきことには取り組もうとしたか。				
⑥ 不得意なことや苦手なことでも、自ら進んで取り組もうとしたか。				
⑦ 分からないことやもっと知りたいことがある時、自分から進んで資料や情報を収集しましたか。				
⑧ 何かをする時、見通しをもって計画的に進めることができましたか。				
⑨ 何か問題が起きた時、次に同じような問題が起こらないようにするために、何を改善すればよいか考えましたか。				
⑩ 今学校で学んでいることと自分の将来とのつながりを考えるなど、学ぶことや働くことの意義について考えましたか。				
⑪ 自分の将来について具体的な目標を立て、その実現のための方法について考えましたか。				
⑫ 自分の将来の目標に向かって、生活や勉強の仕方を工夫するなど、努力しましたか。				

○この 1 年間を振り返って、頑張ったこと（成長できたと思うこと）とその理由

学習面で	なぜ
生活面で	なぜ
家庭や地域で	なぜ
その他（習い事・資格取得）などで	なぜ

○なりたい自分になるために身についたと思う力と、その理由

身についたと思う力	理由

○2年生になる自分への応援メッセージ

--

○卒業する時の自分（15歳の私）を想像しよう

卒業するときに、どんな自分になっていたいか
15歳のあなたが選んでいる道（進路・将来の夢・職業など）
そう思った理由やきっかけ
15歳でなりたい自分に近づくために、今、頑張りたいこと

先生からのメッセージ	保護者などからのメッセージ
メッセージを読んで気付いたこと、考えたこと	