

支援
プロジェクト

高校生
向け

道を開き
機会を広げる

高校生のための
プロフェッショナル
キャリアガイダンス
マニュアル



特定非営利活動法人
ABCジャパン



助成



目次

序文.....	3
はじめに.....	4
プロジェクトの進め方.....	5
プロジェクトの実施方法.....	7
1ー導入編.....	8
日本における若者を取り巻く状況と実態.....	8
異文化適応と文化統合.....	8
保護者へのメッセージ 在日ブラジル人の若者：選択、機会、進路.....	10
なぜ今、将来について語るのか.....	10
少し歴史を遡って：すべてはこうして始まった.....	10
現在のブラジル人コミュニティの状況と新たな課題.....	11
現在の日本：状況は大きく変化した.....	11
機会はある — しかし準備が必要.....	12
教育 — 子どもの未来への最高の投資.....	12
日本語と日本社会への統合.....	13
計画 — 将来を決めるのではなく、方向性を示す.....	13
情報は身を守る力.....	13
保護者への最後のメッセージ.....	13
2ー進路指導.....	14
職業指導.....	14
職業指導およびキャリアガイダンスとは何か.....	14
◎アクティビティ1ー自己振り返り.....	15
◎アクティビティ2ー性格診断テスト.....	17
3ー日本におけるキャリアガイダンス.....	18
キャリアガイダンス.....	18
◎アクティビティ3ー日本の職業についての調査.....	19
4ー進路指導.....	19
◎アクティビティ4ー職業クイズ.....	19
◎アクティビティ5ー研究タイム.....	19
◎アクティビティ6ー紙切れに書かれた職業.....	20
◎アクティビティ7ーラブレター.....	21
◎アクティビティ8ー未来への旅.....	21
参考文献および出典.....	23

序文

本冊子は、日本の教育制度および労働市場への統合を目指す高校生を支援することを目的とした「インセンティブ・プロジェクト」の実施を通じて得られた考察をもとに作成されたものである。このプロジェクトは、本団体代表である私の問題意識からスタートした。特に、ブラジル人を中心とする移民の若者のうち、日本の学校、とりわけ大学や専門課程へ進学できる人の数が極めて少ないという現状に対する懸念がその背景にある。

実際、多くの若者が高校を卒業した後（あるいは卒業できなかった場合でも）、日本の工場の生産ラインに関連するサービス業以外の職業的可能性を思い描くことができない状況が見られる。こうした状況は、日本には多くの専門職が求められており、多様な職業、専門教育課程、高等教育の進路が存在するにもかかわらず、それらの機会について十分な情報が得られていないことに大きく起因している。

その結果、多くの若者が日本社会の中心から遠ざかることになっている。日本語能力の不足は社会統合の可能性を大きく制限し、日常生活は「家と仕事の往復」という単調なサイクルに閉じ込められがちである。こうした生活は長期的に見ると大きなストレスとなり、若者本人だけでなく家族全体の健康や生活の質にも影響を及ぼす可能性がある。実際、多くの親世代もまた同様の過酷な生活リズムの中で暮らしており、それが来日以来、日本社会へのより広い統合を妨げてきたケースも少なくない。

このような状況は、日本への移住が始まってから少なくとも20年以上にわたり繰り返されてきた。本プロジェクトは、日本語学習の重要性を伝えるとともに、進学・就労・キャリア形成の現実的な可能性を示すことで、多くの移民が直面している厳しく、そしてしばしば見過ごされがちな現実にも光を当てることを目的としている。特に日系ブラジル人コミュニティでは、ビザ取得に日本語能力が必須とされないことから、日本語学習が後回しにされたり、十分に行われなかったりする傾向が見られる。

本冊子はそのような背景のもと、若者にとっての指針と気づき、そして希望のためのツールとして作成された。若者自身が自らの可能性に気づき、視野を広げ、日本社会の中でより統合された、健やかで希望のある人生の道を築くためのきっかけとなることを願っている。また同時に、保護者や家族に対しても、子どもたちの日本語学習を支え、励ますことの重要性を理解してもらうことを目的としている。日本語の習得は、社会的包摂、教育機会へのアクセス、職業の可能性の拡大、そしてより自立した豊かな生活を築くための重要な基盤となるからである。



はじめに



進路選択およびキャリア形成は、とりわけ異文化的な環境で生活し、学業や職業に関する重要な意思決定を迫られている若者にとって、非常に複雑なプロセスである。こうした背景のもと、本プロジェクト（インセンティブ・プロジェクト）は、以下の目的のもとに実施された。

保護者への意識啓発



子どもたちの本当の希望を理解し、その選択を尊重することの重要性について保護者の意識を高める。また、経済的な側面にも配慮しつつ、職業選択の自由を尊重し、子どもたちが自らの人生設計を実現し、日本社会へ統合していくことを支援する。



主体的かつ自律的な選択の促進

若者が自己理解と自分自身を取り巻く環境への理解に基づいて意思決定を行えるよう促す。それにより、職業的アイデンティティの形成を支援し、より良い成果や社会的なウェルビーイング（より良い生活）、そして日本社会への統合の実現を目指す。

若者への理解



若者一人ひとりの困難、不安、悩み、強み、そして主な関心を把握し、それぞれに応じた効果的かつ個別的な支援を行う。



日本社会への統合支援

大学や専門学校、各種職業分野への進路を見据えた支援を行い、情報提供や連携を通じて若者の適応と成長を促す。また、日本語学習の重要性を伝え、その習得を促進する。

* プロジェクトの進め方 *

本プロジェクトは、体系的に構成されたプロセスを通じて、自己理解、進路指導、日本におけるキャリア形成、そして日本語教育を統合的に行うものである。ここでは、日本の教育制度や労働市場の要件だけでなく、この過程に関わる感情的・文化的・社会的側面も考慮されている。

以下に示すのは、本プロジェクトの主要な柱である。これらは段階的に連動しながら、若者の個人的・学術的・職業的な成長を促進し、日本社会、あるいは将来彼ら自身が選択するあらゆる社会における統合とウェルビーイングの実現に寄与することを目的としている。

1

進路指導

1.1. 自己理解

本プロジェクトの第一の柱は、自己理解の促進にある。これは、若者が自らのアイデンティティに基づいた主体的な選択を行うための基盤となる重要なステップである。

この段階では、主に以下の点を扱う：

- 個人のスキルおよび能力
- 職業的関心および将来の志向
- 学業および職業上の将来に対する困難、不安、恐れ

このプロセスを通じて、若者は自分自身についての理解を深め「自分は何者であり、何を望み、どのような内的資源を持っているのか」を把握することができるようになる。それにより、より自信をもって意思決定を行うことが可能となる。自己理解を基盤として、進路指導のプロセスへと進む。この段階では、各個人の特性に応じた現実的かつ適切な選択肢が提示される。

具体的には、以下の内容を扱う：

- 職業および就労分野の理解
- 個人の関心や能力と職業との関連性
- 文化適応および異文化理解

本段階の目的は、将来の可能性を広げ、明確な情報を提供するとともに、実現可能で主体的な進路選択の形成を支援することである。

本段階では、日本という具体的な状況に焦点を当て、文化的・教育的・労働市場に関する側面を踏まえて支援を行う。

主な内容は以下のとおりである：

- 日本における教育および職業の進路や各種プログラム
- 学業的・言語的・文化的な要件
- 専門学校、大学、その他の教育機関に関する情報

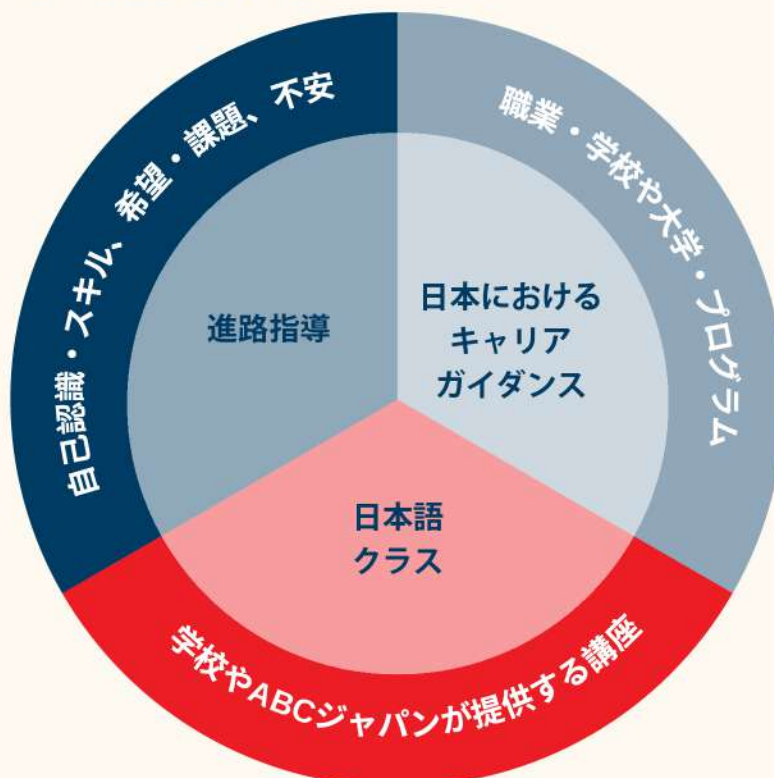
この段階を通じて、若者は日本においてどのように自らの進路を位置づけ、将来のキャリアに向けてどのような準備が必要であるかを理解することができる。

日本社会への調和に不可欠な基盤として、本プロジェクトには日本語クラスが含まれている。日本語能力は、学校や大学への進学、ならびに労働市場への参入において重要な要素である。クラスは以下の形で実施される：

- 学校内での授業
- ABCジャパンが提供する補習授業

日本語学習は、本プロジェクトにおいて、自立の促進、社会的包摂の実現、そして学業および職業における成功を支える実践的な手段として位置づけられている。

図1：インセンティブ・プロジェクトの柱



プロジェクトの実施方法



本プロジェクトの目的・概念・基盤を提示した後、次の段階として、若者が提案された指導プロセスを実践的に体験するフェーズへと移行する。

これらの活動は、自己理解、進路指導、キャリア形成のプロセスをさらに発展させることを目的として構成されており、これまでに提示された内容を、若者の日常生活の中で具体的に活用できる実践的な行動へと結びつけるものである。

プロジェクトは、以下の3つの主要な柱に基づいて構成される：

1— 導入編

主に保護者および養育者を対象とし、クラデマイラおよび松下和江がプロジェクトの基盤について解説する。あわせて、子どもの成長および職業的成功において、保護者の支援が極めて重要であることへの意識喚起を行う。

2・4— 進路指導

心理学者であるクラデマイラが担当し、自己理解の促進、関心や能力、困難の特定、そして個々の特性に応じた職業選択の可能性について扱う。

3— 日本における キャリアガイダンス

日本でのキャリア支援の専門家である松下和江が担当し、日本の教育制度や労働環境、求められる文化的・学術的な条件、そして主体的に社会に適応していくための方法について解説する。

本冊子はプロジェクトのガイドとして提供される。解説文に加え、理解を深めるための演習も収録されている。



日本における若者を取り巻く状況と実態

日本は現在、大きな社会的・人口統計的变化を経験しており、それが若者の教育・職業上の将来に直接影響を与えている。日本では少子高齢化が進む一方、近年は外国人居住者の数が増加しており、学校・労働市場・社会的共生に新たな課題と可能性をもたらしている [1]。

日本で実施された研究によると、移民のルーツを持つ若者は、特に日本語能力・異文化適応・教育支援プログラムへのアクセスに関連した困難を、教育・職業上の歩みにおいて追加的に経験する可能性があることが示されている [2]。多くの場合、こうした障壁は学業の継続や労働市場への参入に影響を与えている。

また、最近の研究では、移民の親のもとで日本で生まれた子どもや若者が、多様な教育上の軌跡をたどっていることが示されている。家族のサポート・社会経済的条件・適切な教育リソースへのアクセスといった要因が、学業成績や将来の機会に直接影響を与えていることが明らかになっている [3]。

これらの課題は、異なる文化間の接触によって生じる文化的・心理的变化を含む「異文化適応（アカルチュレーション）」の過程として理解することができる。この過程は個人だけでなく、受け入れ社会にも影響を及ぼすものである [4][5]。

このような状況の中で、日本において移民への教育的・社会的・心理的支援を行うABCジャパンのような団体は、障壁の克服と、より健全で前向きな社会統合の促進において重要な役割を果たしている。

これらのデータは、日本の教育制度や労働市場への統合が自然に実現するものではないことを示している。それは、準備・語学支援・適切なガイダンス・家族の関与に依存しており、本プロジェクトはまさにこれらの要素を強化することを目指している。

異文化適応と文化統合

移民家族や若者が日本に来たとき、両者は**異文化適応**と呼ばれるプロセスを経験する。これは、新しい文化と接触することによって生じる文化的・心理的变化を伴うプロセスである。研究によると、移民背景を持つ若者は、学校や職場において追加的な課題に直面する可能性があることが示されている。そうした課題には、言語の壁・教育的・社会的価値観の違い、そして家族の期待と日本の規範を両立させる必要性などが含まれる [6][7]。

異文化適応のあり方を説明する枠組みとして、Berry (Berry, J. W) の二次元モデル(1997)がある。このモデルでは、異文化適応は主に以下の2つの軸から捉えられる:

- **自国の文化の継承**: 自らの価値観、習慣、文化的アイデンティティをどの程度維持するか。
- **受け入れ社会への参加**: 日本の文化的要素をどの程度取り入れ、社会生活にどの程度関与するか。

図2: Berryの二次元モデルの概要



これら2つの次元の組み合わせにより、図3に示されるように、4つの異文化適応の戦略が導かれる。

- **統合**: 自国の文化を維持しつつ、日本社会にも参加する状態 (最もバランスのよい望ましい形)。
- **同化**: 自国の文化を手放し、日本文化を全面的に受け入れる状態。
- **分離**: 自国の文化を維持しつつ、日本社会との関わりを避ける状態。
- **周辺化**: 自国の文化も維持できず、日本文化にも適応できない状態で、文化的孤立につながる。

文化的統合を促す要因として、以下の点が挙げられる。

- **日本語の習得**: 学校や職場でのコミュニケーションを円滑にし、機会をつかむことができる。
- **文化や人への関心**: 人々や文化に関心を持つことで、社会的なつながりや帰属意識を育む。
- **文化的柔軟性**: 自国の文化と日本の規範や習慣のバランスを取りながら適応していく力。

図3: Berryの二次元モデル

次元1: 自分の文化アイデンティティや特徴を維持することは重要ですか?

	はい	いいえ
はい	調和	同化
いいえ	分離	疎外

次元2: 他のグループとの関係を維持することは重要ですか? / 日本社会の文化アイデンティティを取り入れることは重要ですか?

異文化適応 (アカルチュレーション) は、個人の課題であるのみならず、若者と日本社会との相互作用のプロセスである。家族、学校、地域社会から適切な支援を受けることにより、若者は自らの文化的アイデンティティを維持しつつ、社会の一員であるという実感を持ちながら、教育的・職業的に成功する軌跡を築くことが可能である [6][8]。

したがって、若者の職業的成功に寄与する要因は以下の通りである。

- 異なる人々や文化との交流に対する、開かれた姿勢と関心
- 日本文化に関する知識
- 新しい文化に適応する柔軟性
- 保護者や養育者からの社会的支援

保護者へのメッセージ

在日ブラジル人の若者：選択、機会、進路

第一の考察

なぜ今、将来について語るのか

多くの保護者は、「それは後で考える」「今大切なのは働くことだ」と言う。これは理解できることである。日本での生活は決して容易ではなく、家族を支えることが常に最優先だからである。

しかし、真実は単純である。我々の子どもたちの将来は突然始まるものではない。今日彼らが下す選択によって、また保護者である我々が支援し作り出す環境や指導によって、少しずつ築かれていくものなのである。

本テキストは保護者が以下の点を理解するために作成されたものである。

- 在日ブラジル人および日系の若者を取り巻く日本の状況がどのように変化しているかを知ること
- 日本語を学習することが、今日なぜこれほどまでに重要な差を生むのかを認識すること
- 工場勤務という進路にとどまらない現実的な機会を見出すこと
- 後で変わることがあっても、将来の計画を支援する重要性を理解すること

職業指導とは「一生の職業を選ぶこと」ではない。若者が自分自身を知り、周囲の世界を理解し、より意識的な選択を行えるよう支援することが目的である。

少し歴史を遡って:すべてはこうして始まった

ブラジル人は1980年代後半に日本への移住を始めた。1990年の入国管理法の改正により、多くの日系ブラジル人は以下のような大きな利点を得て来日することが可能となったのである。

- 在留資格の取得が可能だった。
- 制限なしで働くことが許可された。
- 初期段階で日本語能力の要件はなかった。
- 学歴の要件は求められなかった。

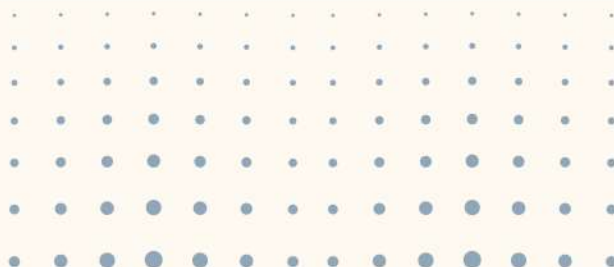
当時、日本には工場の仕事が豊富にあり、残業時間も多く、仕事上の要求も少なかったのである。多くの家族にとって、これは迅速な経済的安定を意味したのである。

長年にわたり、このモデルは機能した。生活は以下のようなものであった。

- 工場勤務
- ブラジル人コミュニティ
- 収入を得て家族を支えることに集中した日常



問題は、世界が変化したことであり、日本も同様に変化したことである。親の世代にうまく機能した方法は、もはや子どもたちの将来を保証するものではない。



現在のブラジル人コミュニティの状況と新たな課題

現在、日本におけるブラジル人コミュニティは異なる現実と直面している。人口は高齢化が進み、多くの労働者が40代、50代以上であり、若者が労働市場に参入する割合は減少している。さらに、若者たちは教育、言語能力、資格の不足から、工場勤務を辞めて他の分野に挑戦することが非常に難しい状況にある。

また、日本自体も大きな変化を迎えている：

- 出生数の減少
- 若年層の減少
- 労働力不足

その結果、外国人労働者の確保はもはや選択肢ではなく、日本経済にとって必要不可欠な存在となっている。しかし、重要な点は、日本は外国人労働者を必要としているが、どんな形でも構わないというわけではない。日本が必要としているのは、日本語でコミュニケーションが取れ、一定レベルの教育や資格を持ち、新しいスキルを習得でき、社会にうまく溶け込める人材だ。

さらに、ベトナム人、ネパール人、インドネシア人など、他の移民グループも日本に到着しており、彼らは次のような利点を持っている。：

- 若い
- 既に日本語を話せる
- より多くの教育や技術的な訓練を受けている

これにより、競争は激化し、期待も高まっている。現在では、単に一生懸命働く意欲があるだけでは不十分であり、準備が不可欠である。

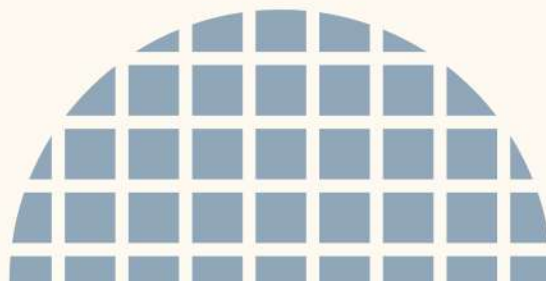
現在の日本：状況は大きく変化した

長年にわたり、ブラジル人コミュニティ内では以下のような傾向が見られた：

- 日本語学習は二の次
- 正規の教育が軽視されていた
- 長期的な計画が後回し

しかし、現在の状況は異なっている。日本はもはや、肉体的に厳しい仕事をこなすための一時的な労働者だけを求めているわけではない。日本は、ますます、長期間日本に滞在し、自己を高め、より大きな責任を担い、社会に広く貢献できる人々を求めている。

これは恐ろしいことに思えるかもしれないが、実際には若者にとって大きなチャンスをしている。日本語を学び、資格を取得し、計画的に行動する若者は、肉体的に厳しい仕事や不安定な職業に依存することなく、より安定した生活を築ける可能性ははるかに高くなる。



機会はある — しかし準備が必要

日系ブラジル人には依然として重要な利点がある：

▶制限のない就労ビザ

▶多くの雇用分野へのアクセス

これは多くの扉を開く。しかし、現在はこれだけでは十分ではない。

肉体労働にのみ依存し、教育や言語能力に投資しない場合：

- 選択肢が限られる。
- 昇進が難しくなる。
- 経済的な危機や市場の変動に対して脆弱になる。

もし経済危機が発生したり、契約内容が変更されたり、健康問題が起きたりすれば、すべてが即座に不安定になる可能性がある。

工場勤務は依然として現実的で立派な選択肢である。これに間違いはない。重要な違いは、何の計画もなく働くことと、より良い未来のために準備をしながら働くことにある。若者が勉強し、日本語を学び、技術的なコースを受講することで、次のようなチャンスが増える：

- より高い賃金を得る。
- より安定した契約を確保する。
- 将来的に他の分野に転職するチャンスを得る。

教育 — 子どもの未来への最高の投資

日本では、高校を卒業することがより良い機会にアクセスするための最低限の要件である。卒業証書は扉を開き、生活の安定性を高め、キャリアの見通しを大幅に向上させる。しかし、依然として多くの家庭では、すぐに仕事を始めることが優先され、学校教育が二の次と見なされることが多い。

確かに、早期に学校を卒業して働くことは、より早く収入を得ることができる。しかし、ほとんどの場合、それは将来的に高い代償を伴う。：

- 限られた選択肢
- 機動力の低下
- 肉体的に厳しい仕事や低賃金の仕事から抜け出す難しさ



教育は「医者になること」だけではない。教育の主な目的は「選択肢を持つ力」を得ることである。それにより、若者が代替案がないために特定の仕事に縛られることを防ぎ、選択肢を広げることができる。

日本語をよく学び、学業を終えた若者は、次のような職業に就くことができる：

- 医療従事者
- エンジニア
- 専門技術者
- 公務員
- または現在は遠い存在に感じるかもしれない他の多くの分野で働くこと

日本語と日本社会への統合

日本語を学ぶことは、単なる学校の科目で良い成績を取ることを以上の意味がある。それは生き残るための道具であり、社会的成長と尊厳を得るための手段である。日本語を習得した若者は、日々のストレスが少なくなり、自己防衛がしやすく、権利を理解し、より多くの機会を得ることができる。

さらに、日本語を上手に話すことは：

- 自尊心を高める
- ストレスを軽減する
- 若者たちが社会の一員であると感じられるようになる

多くの親が日本語を学ぶ機会を持たなかったとしても、次世代にとってこれを「普通」として扱うことは重要ではない。ちょうど、ブラジル社会に統合するために多くの日本から来た親や祖父母がポルトガル語を学んだように、子どもたちも—そして学ぶべきである—日本社会に統合する機会を持つべきである。

計画 — 将来を決めるのではなく、方向性を示す

15歳や18歳で人生全体を決めなければならないということは、現実的ではない。しかし、若者たちは方向性を考え始める必要がある。

若者に次のようなことを考えるよう促すことが重要である：

- 10年後、20年後、どこにいたいのか？
- 日本に残りたいのか？ ブラジルに戻りたいのか？
- 学び続けたいのか？ どの分野で働きたいのか？

今すぐに答えが出ないのは普通のことだ。実際の問題は、全く方向性を持たず、ただ流れに身を任せてしまうことである。

計画とは、子どもを一つの道に閉じ込めることではない。それは、次のステップを考える手助けをすることであり：

- 次に何をすべきか考える。
- 情報を集める。
- 人と話す。
- 必要に応じて進む道を調整する。

計画は自由を奪うものではない。計画は、疲れや恐れ、選択肢の不足から出た選択を避けるための保護策である。

情報は身を守る力

多くの親は、ビザ、法律、規則の変更に関する噂を心配している。しかし、その情報の中には誇張されたものや単なる誤情報も多く含まれている。だからこそ、ますます重要なのは：

- 信頼できる情報源を探すこと
- 噂に基づいたパニックを避けること
- 税金や保険を最新の状態にしておくこと
- 家族の法的地位を適切に管理すること

これもまた、子どもの未来を守り、不必要なストレスを避けるための一環である。

まとめ

若者の未来において重要な鍵は以下の通りである：

- 🔑 教育
- 🔑 日本語能力
- 🔑 計画
- 🔑 家族の支援

これらの鍵を多く持っている若者ほど、開かれる扉が増える。

保護者への最後のメッセージ

多くの親は、選択肢が限られていたかもしれない。生活は厳しく、進むべき道も限られていたかもしれない。しかし、子どもたちにはまだ時間がある。支援、励まし、そして導きがあれば、彼らは学び、成長し、計画し、挑戦し、必要であれば方向転換することもできる。

子どもたちの未来は、運だけに左右されるものではない。それは、今与えられている機会、励まし、そして支援によって大きく左右される。そして、その支援は、たとえシンプルであっても、人生の進路を完全に変えることができるのだ。



2

進路指導

職業指導

このビデオレッスンでは、自己理解を深めることを目的とする。これは、自分自身を見つめ直し、現在の自分がどの位置にいるのか、何を楽しんでいるのか、どのような興味を持っているのか、家族が自分にどのような影響を与えているのか、そして家族が自分の選択にどのように関わっているのかを理解し始めることを意味する。

このコースは、実践的な形式で開発されており、ほとんどの活動は実践的で、何よりも楽しみながら進められるようになっている。ここでは、ただ読むだけではなく、体験し、反省し、そして自分自身をより深く知ることができる。

職業指導およびキャリアガイダンスとは何か

高校に在学していると、次のような質問をよく耳にする：

- 「卒業後は何をするか決めた？」
- 「働くの？ それとも大学や専門学校に進学するの？」

これらの質問は、不安や混乱、さらには恐れを引き起こすことがある。多くの人が、今すぐすべての答えを出さなければならないと感じてしまうが、実際には、一人で決める必要もないし、また、一度にすべてを決める必要もない。

ここで重要となるのが、職業訓練およびキャリアガイダンス (VCG) である。これは、自己理解とキャリアに関する指導を通じて、若者が自らの人生設計を構築できるよう支援するために設計されたプログラムである。

職業訓練は、将来についてより明確に、そして過度なプレッシャーを感じることなく考えることを助けるものである。衝動的に選択したり、他人の意見にただ従ったりするのではなく、次のような力を身につけることを目的とする。

- 自分自身についてより深く理解すること：自分の興味、能力、価値観、そして限界を把握する
- 社会についてより深く理解すること：職業、進学コース、働く分野、多様な進路の可能性を知る
- 自分の現実について考えること：家族、現在の状況、居住環境、そして自分の周りにある機会を見つめ直す
- より自覚的で責任ある意思決定を行う力を身につけること

すなわち、VCGは「この職業があなたに適している」といった既成の答えを与えるものではない。選択するための基準を示し、落ち着いて考え、選択肢を比較し、より自信を持って意思決定を行うことを支援するものである。

簡単なアクティビティを行おう。



次の問いを読み、自分自身に対して0から10で評価すること：

「現時点で、自分自身をどの程度理解しているか？」

この回答は記録しておくこと。本レッスンの最後に再度振り返る予定である。

🎯 アクティビティ 1 — 自己振り返り

本アクティビティは、Rodolfo Bohoslavsky（1987）に基づき作成されたものであり、自分自身をより深く理解し、自分の世界、経験、選択について振り返ることを目的とする。

この演習は、22の未完の文を完成させる形式で構成されている。自己理解を深めるうえで意味のあるものとするためには、「正しい答え」や「間違った答え」を過度に意識することなく、正直かつ直感的に回答することが極めて重要である。

以下の文を完成させること：

1. 私はこれまでずっと.....が好きだ。
2. 私は.....のとき心地よいと感じる。
3. もし私が.....を学べば。
4. ときどき、.....したほうがよいと思う。
5. 両親は私に.....してほしいと思っている。
6. 将来、私は.....している自分を想像する。
7. 高校では、私はいつも.....であった。
8. 子どもの頃、私は.....になりたかった。
9. 先生たちは、私が.....だと考えている。
10. 私たちが生きるこの社会では、.....する方が価値がある。
11. 私は.....のほうを好む。
12. 私は将来について.....と考え始めた。
13. 私は.....をしている自分を想像できない。
14. 大学について考えると、.....と感じる。
15. 選択することは、これまで私にとって.....であった。
16. 私が尊敬する人は.....であり、その理由は.....である。
17. 私は.....であると確信している。
18. もし私が.....であれば、.....できるだろう。
19. 人生で最も重要なことは.....である。
20. 私は.....よりも.....のほうが得意だ。
21. 私が子どもの頃、両親は私に.....を望んでいた。
22. 私は.....であれば幸せになれると思う。



すべての文を完成させたところで、ここからは記入した内容について考察を行う。正解や不正解はない。自身の記録を手元に置き、以下の各問いを読みながら一度立ち止まり、振り返りを行い、自分の考えを書き留めることが重要である。

ブロック1-私を動機づけるものは何か？

▶「私はこれまでずっと…が好きだ」と書いたとき：

- それはあなたの人生にどれくらい長く存在している？
- 今でもそれをしている？ それは楽しみのため？ それとも誰かが評価するから？

▶「私は…のとき心地よいと感じる」と記入したとき：

- これらの状況に共通する点は何か？
- あなたは、何かをしたり、助けたり、創造したり、学んだりしたときに良い気分になる？

▶「私は…のほうを好む」と書いたとき：

- この好みは、あなたの学業だけでなく、他の生活の分野にも現れる？
- 通常、この好みを尊重している？ それとも無視してる？

ブロック3-家族、期待、そして影響

▶「両親は私に…してほしいと思っている」と記入したとき：

- この期待について、あなたはどう感じる？
- それはあなたを動機づける？ それともプレッシャーを感じさせる？
- 自分の希望について、両親と率直に話したことはある？

▶「私が子どもの頃、両親は私に…を望んでいた」と記入したとき：

- この希望は現在も存在していると思う？
- 時間が経つにつれて変わった？
- 現在のあなたの決定にどれくらい影響を与えている？

▶あなたの家族の歴史について考えたとき：

- あなたに受け継がれた価値観は？
- 繰り返したくない苦勞は？
- あなたを鼓舞する家族の例は？



家族の影響は自然で重要なものである。しかし、自分の声を沈黙させることなく、他者の声にも耳を傾ける方法を学ぶことが必要である。

ブロック2-学校、学業、そして選択

▶「高校では、私はいつも…」と記入したとき：

- これはあなたが選んだこと？ それとも当時可能だったこと？
- この記述から、あなたの学び方について何がわかる？

▶「もし私が勉強したら…」を考えたとき：

- このアイデアに引き寄せられるのは何？
- それから遠ざけるのは何？
- この「もし」はあなたにとって何を意味する？
- 恐れ、不安、自己信頼の欠如？

▶「大学について考えると、…」を思い浮かべたとき：

- 最初に思い浮かぶのは好奇心？ プレッシャー？ それとも不安？
- あなたは、コース自体について考えることが多い？それともその後の未来について考えることが多い？

ブロック4-アイデンティティ、限界、そして可能性

▶「私は…をしている自分を想像できない」と記入したとき：

- これは経験に基づいている？ それとも恐れに基づいている？
- それは試して嫌になったこと？ それとも試したことがないこと？

▶「私は…よりも…のほうが得意である」と記入したとき：

- この能力をどのように発見した？
- 誰かにその能力を認められたことがある？

▶「もし私が…であれば、…できるだろう」と記入したとき：

- 今日、あなたがその人物になることを妨げているものは何？
- それは内面的なもの（恐れ、不安）？ それとも外的なもの（時間、お金、言語）？



限界を認識することは、諦めることではない。それは、自分がどこから始めたかを理解することを意味する。

ブロック5- 価値観、幸福、そして未来

▶「人生で最も重要なことは…」と記入したとき：


- この信念はどこから来た？
- 家族、文化、または個人的な経験から来ている？

▶「もし…であれば、私は幸せになれると思う」と記入したとき：

- 幸福は、仕事、人間関係、安定、自由、または認知と結びついている？
- 幸福は永続的なものだと思う？ それとも時間をかけて築くものだと思う？

▶未来の自分を想像したとき：

- 最初にどんなイメージが浮かんだ？
- 一人だった？ それとも他の人と一緒だった？
- 勉強している？ 働いている？ それとも誰かを助けている？

 あなたの答えは、単なる職業以上のことを示している。それは、あなたの人生に意味を与えているものを表している。



今、自分の答えを見返し、**繰り返し現れたことを強調**してみる。それらにパターンがあることに気づいたか？

もし、いくつかのことが繰り返し登場している場合、それは偶然ではない。この繰り返しは、**あなたが誰であるか、何を大切にしているか、そして未来に何を期待しているか**について重要な手がかりを示している。

🎯 アクティビティ 2- 性格診断テスト

これまでの振り返りを終えたので、次はもっと実践的なことに進んでいこう。

ここでは、**16の性格診断テスト**を使って、さらに自分自身とそのパーソナリティについて深く知っていく。下記のリンクからアクセスできる：



<https://www.16personalities.com/free-personality-test>

このテストは、10のセクションにそれぞれ6つの質問があり、各質問には「賛成」から「反対」までのスケールを使って回答する形式である。回答は、考えすぎず直感的に答えることが大切だ。正解や不正解はなく、あなたを最もよく表すものを選んでください。

では、始めましょう！

テストが完了したら、結果を読んで振り返りを行うこと：

- 読んだ内容は自分にとって納得できるものだった？
- 本当に自分の性格に合っていると感じた？
- 活動1の回答と共通点があった？

これまでの進捗は素晴らしい！この答えを記録しておきましょう。次のビデオレッスン4でこれらの回答を使ってさらに進めていきます。



最終質問

「自分自身や自分の性格、行動について、これまであまり考えたことがなかったことを発見した？」

最初の問い、「現時点で自分自身をどれほど理解しているか」に戻ると、0から10の間で、今の自分にはどのくらいのスコアをつけるだろうか？

3

日本におけるキャリアガイダンス

キャリアガイダンス

自分自身について少し理解が深まったところで、次は日本で追求できる可能性のあるキャリアパスについて学んでいこう。

高校を卒業した後、進学するための選択肢は複数ある。大学、短期大学、または専門学校がその代表的な選択肢である。それぞれの選択肢には異なる目的があり、異なるタイプの仕事に向けた準備となる。

そのため、各選択肢がどのように機能するのかを調べ、理解し、どれが自分に最も合っているか、そして自分は未来に何を求めているかを考えることが重要である。

以下の図は、これをさらに詳細に説明している：

**覚えておくべきこと：**

もしまだ高校を卒業していないとしても、それがあなたの道が終わったことを意味するわけではない。努力と意欲があれば、前進する方法は必ずある。中学校を卒業したあと高校に進学しなかったり、途中で学業を中断した場合でも、高校卒業と同等の資格を取得するための試験を受けることができる。しかし、それは簡単ではない。高校レベルの試験の準備をして合格する必要がある、その試験は日本語で行われる。ただし、努力と集中があれば、これも新しい機会への扉を開く手段となる。

🎯 アクティビティ 3 – 日本の職業についての調査

以下の資料を読み、日本のキャリアパスについてさらに詳細に理解を深めること：

『大学進学ガイドブック』 – 第1章（高校卒業後の学校の種類）および第21章（先輩や保護者の体験談）。



www.abcjapan.org/pt/guia-de-ingresso-na-universidade/

『高校進学ガイドブック』 – 16ページから（高校卒業後のさらなる教育）。



www.abcjapan.org/pt/ensino-medio/



振り返り

- 日本の教育システムやキャリアの可能性について、すでに知っていたことはあった？
- どのタイプの教育が最も魅力的だった？ それはあなた自身に合っている？
- すでに働きたい分野が決まっている？

この時点で、あなたは日本で追求できるキャリアについて、より多くのアイデアや情報を得ることができたはずだ。次は、職業そのものについて学ぼう。

4

進路指導

4

日本でのキャリアパスについてさらに理解が深まったところで、職業選択に関する最初の活動を始めよう。

🎯 アクティビティ 4 – 職業クイズ

自分に適した職業を探るために、こちらの「未来をデザインする」ウェブサイトに参加し、職業クイズを完了してください。（ブラウザの翻訳機能を有効にしてください）

結果が自分に合っているかを確認し、自分の興味やプロフィールに最も合った職業を記入してください。



www.designthefuture.pt

🎯 アクティビティ 5 – 研究タイム

次は、各職業についてさらに学ぶ時間だ。

1- 自分が最も興味を持った職業を調査しなさい。

以下のリソースをはじめ、好きなリソースを利用することができる。

（未来をデザインするウェブサイト（www.designthefuture.pt）。ここでは、興味のある分野や個人的な好みによって検索できる。（ブラウザの翻訳機能を有効にすること）

2- 職業に関するビデオ 「未来をデザインするウェブサイト」にも職業やプロフェッショナルについてのビデオがある。（英語の字幕を有効にすること）

3- 将来の仕事MAP – www.abcjapan.org/pt/mapa-das-profissoes/ NPO ABCジャパンにも職業が紹介されている。選んだ職業が含まれているか確認すること。

(*)補足資料

また、NPO ABCジャパン発行の「高校生のための就職ガイド – 第8章（理想の仕事の選び方）」も併せて読むことをお勧めする。 www.abcjapan.org/pt/guia-de-emprego/

調査が終わったら、最も自分に当てはまる職業を以下に記入すること：

職業クイズで選んだ職業と同じ？各職業について、どんな点に注目した？

⑥ アクティビティ 6 – 紙切れに書かれた職業

Assunção と Oliveira (2016) より改変、[9]に基づく。

1. 紙を1枚用意し、それを好きな大きさに5枚に切りなさい。
2. その中から3枚の紙を選び、残りの2枚は捨てなさい。
3. 最も興味のある職業3つを、それぞれ1つずつ紙に書きなさい。
4. 書いた紙を目の前に置きなさい。紙には触れず、ただ観察しなさい。
 - どの紙が一番遠くにある？
 - 紙の大きさはそれぞれどのくらい？
 - 最も大きい紙に書かれている職業は？
 - 最も小さい紙に書かれている職業は？
5. 1枚の紙を選び、それを見ないようにしなさい。その職業がもはや存在しないと想像し、その職業を選ぶことができない状態を感じてみなさい。
 - この職業がもはや存在しないと気づいたとき、どんな気持ちになる？
 - どんな思いが頭に浮かぶ？
 - どんな感覚を感じる？
 この答えを紙の裏に書きなさい。
6. その紙を戻し他の2枚の紙と一緒にし、次にもう1枚の紙を見ないようにしなさい。再度、この職業がもはや存在しないと想像しなさい。
 - この職業がもはや存在しないと気づいたとき、どんな気持ちになる？
 - どんな思いが頭に浮かぶ？
 - どんな感覚を感じる？
 この答えを紙の裏に書きなさい。
7. 最後に残った1枚の職業を見なさい。この職業がもはや存在しないと想像し、その職業に就くことや、そのプロフェッショナルになれないことを感じなさい。
 - この職業がもはや存在しないと気づいたとき、どんな気持ちになる？
 - どんな思いが頭に浮かぶ？
 - どんな感覚を感じる？
 この答えを紙の裏に書きなさい。
8. 最後に、3枚の紙を見ながら、存在しない2つの職業を選びなさい。
 - 1つの選択肢しか残っていないという状況をどう感じる？ この職業がもはや存在しないと気づいたとき、どんな気持ちになる？
 - どんな思いと感覚が頭に浮かぶ？
 - それはあなたの一番好きな職業だった？ 最も望んでいた職業だった？

それは自分の最も望む職業である場合もあれば、そうでない場合もある。また、それが最終的な選択となる場合もあれば、他の選択肢の方により魅力を感じると気づく場合もある。

ここで最も重要なのは、どの選択肢がより強い感情的な重みを持つのか、どの選択肢がより大きな興味を引くのか、そしてどの選択肢があまり影響を与えないのかに気づくことである。これにより、ある職業を選択する際には、何かを得る一方で他の可能性を諦める必要があるということを理解することができる。

⑨ アクティビティ7 – ラブレター

[9] を基に改変

いよいよ終盤に近づいており、すでにいくつかの職業が頭に思い浮かんでいると考えられる。

- 1- 疑いが残っていても、自分の中で最も好奇心や興味を引く職業または分野を1つ選択すること。
- 2- その職業に対して「パートナーになってほしい」と願うかのように手紙を書く。

以下の内容を含めること：

- なぜその職業に惹かれるのか。
- その職業のどのような点を尊敬しているのか。
- その職業を選ぶことでどのような経験をしたいのか。
- その職業とともにどのような将来を思い描いているのか。

必ずしも確信を持っている必要はない。自分自身の可能性を探ることを重視すること。

手紙を書いた後は、それを読み返し、この経験をどのように感じたかを振り返ること。この手紙は大学進学や就職の時期まで保管し、その後、自分がその選択を維持したのか、あるいは職業や進路を変更したのか、またその理由について比較・検討することができる。

⑩ アクティビティ8 – 未来への旅

Dulce Lucchiari (1992) を基に改変、[9] による

以下の指示に従って活動を行うこと。

活動を始め、未来を想像する前に心を落ち着けることが重要である。

- 1- 静かな場所を選ぶこと。
- 2- 楽な姿勢で座る、または横になること。
- 3- ゆっくりとした深呼吸を数回行うこと。
- 4- 落ち着いたと感じたら、目を閉じること。

次に、10年後の自分を想像すること。

- 目が覚めたのは何時？
- どこにいる？
- 一人？ それとも誰かと一緒にいる？。
- 一日はどのように始まる？
- 特定の服装をする必要がある？
- 仕事や活動のためにどこへ行く？
- その場所はどのような環境？（広い？狭い？静か？にぎやか？）
- 他に誰か、一緒にいる？
- その環境でどのように感じている？
- 最初に行う活動は何？
- その日に困難なことや予期しない出来事はある？それにどう対処する？
- 仕事ややることが終わった後、どこへ行く？
- 誰と会う？
- 一日の終わりに何を感じた？
- 今日の中で忘れたくないことは何？

> 再び深呼吸を行うこと。

> そして、ゆっくりと現在に意識を戻すこと。

> 十分に落ち着いたと感じたら、目を開けること。

パート1 – 体験の記録

以下について振り返ること。

- 未来の自分はどこにいる？
- 何をしていた？
- どのように感じていた？
- 誰かと一緒にいた？
- このイメージの中で最も印象に残ったことは？



すべてが明確でなくても問題はない。重要なのは、その時点で自分に現れたイメージである。

Parte 2 – パート2 – 自分の選択との結びつき

A前の活動で「パートナーになってほしい」と願った職業や進路について考えること。

- 想像した未来の自分は、その選択と一致している？
- 一致している点は？
- 距離を感じる点や異なる点は？
- この結果は自信を高めるもの？ それとも何かを再考するきっかけになる？



正解や不正解は存在しない。

この振り返りの目的は、自分自身が何者であり、何を望んでいるのかについての理解を深めることである。

パート3 – 総括：これまでの歩みを振り返る

本講座も終わりに近づいているが、最後に以下の点について率直に答えること。

- この進路指導のプロセスの初めに、どのように感じていた？
- 現在はどのように感じている？
- 自分の中でどのような変化があった？
- この経験から何を得た？

以上をもって、これらの進路探求のプロセスは終了となる。現時点ですべての答を知っている必要はない。重要なのは、この瞬間から、自分が何者であり、何を感じ、将来に何を望んでいるのかについて、より深く認識できていることである。

選択は一度で終わるものではなく、一步一步積み重ねていくものである。そして、すでに重要な一歩を踏み出している。

また、この道を一人で歩む必要はない。必要なときには、ABCジャパンが支援を行う。

今後の社会人生活が、発見と学びに満ち、自分にとって意味のある選択にあふれたものとなることを願う。

参考文献および出典

- [1] OECD. (2023). *Recruiting immigrant workers: Japan*. Organisation for Economic Co-operation and Development. <https://www.oecd.org/japan/recruiting-immigrant-workers.htm>
- [2] Skrobanek, J. (2009). *Perceived discrimination, ethnic identity and youth integration*. Springer.
- [3] Springer. (2025). *Desempenho educacional de filhos de imigrantes no Japão*. Springer.
- [4] Berry, J. W. (1980). *Acculturation as varieties of adaptation*. In A. M. Padilla (Ed.), *Acculturation: Theory, models, and some new findings* (pp. 9–25). Westview Press.
- [5] Berry, J. W. (2018). *Varieties of acculturation and adaptation*. *International Journal of Intercultural Relations*, 64, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2018.02.002>; Kunst, J. R., Sam, D. L., & Berry, J. W. (2021). Contextualizing acculturation: Integrating theory and research. *International Journal of Intercultural Relations*, 82, 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2021.01.001>
- [6] Berry, J. W. (1997). *Immigration, acculturation, and adaptation*. *Applied Psychology*, 46(1), 5–34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
- [7] Nakazawa, M., & Sue, S. (2019). *Challenges and support for immigrant youth in Japan*. *International Journal of Intercultural Relations*, 71, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2019.01.003>
- [8] Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology – Japan (MEXT). (2021). *Support for multicultural students in Japanese schools*. Tóquio: MEXT.
Design the future - designthefuture
- Bohoslavsky, R. (1987). *Orientação vocacional: A estratégia clínica*. São Paulo: Martins Fontes.
- [9] Botelho, N.; Brasil, M. (2022) *Um manual de Orientação Profissional e de Carreira para Adolescentes do Ensino Médio*. Instituto Federal Goiano. Produto Educacional_Nadine Botelho.pdf

令和6年度（補正予算）独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業
「外国につながりを持つ子どもとその家族の社会的孤立の解消」
高校生のためのプロフェッショナルキャリアガイダンスマニュアル（日本語版）

-
- 発行日：2026年3月31日
 - 発行者：NPO 法人 ABC ジャパン
〒230-0051 横浜市鶴見区鶴見中央 4-7-15 ラカンパーナ キソヤ 3F
TEL：045-550-3455
 - 執筆：クラデマイラ | 松下和江
 - 制作：ABCジャパン活動報告書編集委員会
 - デザイン：佐藤エジナ

ABC Japan
とは？



支援
プロジェクト

高校生
向け

道を開き
機会を広げる

高校生のためのプロフェッショナル
キャリア・ガイダンス・マニュアル

Realização



Apoio

