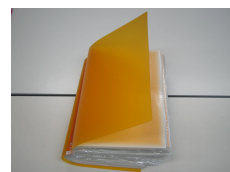


“自分のよさや資質、持ち味”が見える、自分が好きになる！

自分のよさが見えるポートフォリオをつくろう！

自己理解・自己紹介が上手くなる！進路決定に活用できる、面接にも役立つ！

鈴木 敏恵（一級建築士）



ポートフォリオとは？

- ・ポートフォリオ（Portfolio）は「紙ばさみ」や建築家やデザイナーの「作品集」をさします。
- ・これまでやってきたこと、自分の好きなもの、関心、作品などをファイルにどんどん入れていきます。

作り方

- ファイルを用意する（100円均一ショップ等で売っているA4版クリアポケットファイルでOK）
- 自分の机の引き出しやアルバムなどから素材を集める。気になったらとにかく入れてみる。
- 「自分をほめながら集める」のがコツ。「よく頑張った！」「このときは楽しかった！」と、今日までやってきたことを楽しく振り返りましょう。

こんなものを入れてみよう！

- ①自分の「願い」「目標」「目指していること」を書いていれる
- ②自分の「興味」「もちあじ」「得意なこと」「好きなもの」「関心があるもの」に関するもの。
（大好きな犬や花の写真、関心のある雑誌の記事、もらった嬉しい手紙メッセージ etc.）
- ③自分のこれまでやってきたこと（旅行、部活、読書歴、ボランティア歴 etc.）
- ④今の自分をつくったもの（習い事の記録、講習会、学会など、関する領収書 etc.）
- ⑤自分がつくったもの（作文、作品、料理の写真、レシピ、絵 etc.）
- ⑥自分がこれまで手にいれてきたもの（表彰状、寄せ書き色紙、手紙 etc.）、学んだこと、資料など
＊そこにいたる気持ち、過程、ストーリー、励ましの手紙、ぼろぼろになったノートなども入れよう



作るときに気をつけること

- ①一枚目には「未来シート＊」にビジョン（夢・願い）などを書いて入れる
 - ②入れるものには必ず「日付」「出典」「場所」を添えること（確かさ、根拠が必要！）
 - ③前から順番に「時系列」で入れていくこと（自分年表のイメージ！）
- ★ 写真、資料などその時の気持ちやエピソードなどを付箋などに書いて添えるといい！

ポートフォリオを作ると、自分のいいところや個性を発見できるだけでなく、成長への意欲がわき、自分の目標に向かってまっすぐ進む原動力になります。自己紹介やキャリアデザインに役立ちます！
さあ、つくってみましょう！

[動画説明] → YouTube 検索 鈴木敏恵 ポートフォリオ



■ ポートフォリオに入れるもの



■ ポートフォリオの効果・自分が好きになる・自己肯定感

- ☐ 自分の好きなことや「よさ、得意」が見えるので、うれしい気持ちになる
- ☐ 自分が大切にしているものが見える、自分のことを好きになる
- ☐ 自分を客観的に見ることができ、進路や未来の方向を描くことに役立つ

■ ポートフォリオで共有

- ☐ すぐに取り出せる場所に置き、いつでも自分で中身を増やせるようにする
- ☐ 友達同士や先生など互いにポートフォリオを見せ合うことで学びあおう

未来シート

■ わたしのビジョン（夢・願い）

■ その理由・動機など



■ ビジョンを実現するための 卒業後の進路

年 組 番 名前