

大人の学習をサポートする まなびノート

生涯学習は
いつでも、どこでも、どんなかたちでも、
はじめることができます。
このノートはそんな学習をはじめたい人を
お手伝いするノートです。



目 次

step0	まずは“自分”を見つめてみよう	p 1
step1	自分の“学びたい!”を見つけよう	p 3
step2	“見つけた学び”を実現する計画をたてよう	p 4
step3	“学びの計画”を実践してみよう	p 5
通常版	しっかり記録をとりたい方はこちら	
step3	“学びの計画”を実践してみよう	p 6
簡易版	ざっくり記録をとりたい方はこちら	
step4	“自分の学び”をふりかえってみよう	p 7

STEP 0

まずは“自分”を見つめてみよう

大人になって、自分が何をしたいのか考えてみると、なかなか答えは見つかりませんよね…

どんなことを考えて今の自分になったのか、それをふりかえってみることが、何かの発見につながるかもしれません。

下の表に沿って、ご自身の「学びの経歴」を記入してみましょう。

● これまでの学び

0歳	西暦	年	月	日	誕生
	[名前の由来は?]				
4-6歳	幼少期に好きだった コト・モノ []				
7-12歳	小学校入学～卒業				
	得意・好きだった コト・モノ		苦手・嫌いだった コト・モノ		
	[1番鮮明に覚えているのは?]				
13-15歳	中学校入学～卒業				
	得意・好きだった コト・モノ		苦手・嫌いだった コト・モノ		
	[1番鮮明に覚えているのは?]				
16-18歳	高校入学～卒業				
	得意・好きだった コト・モノ		苦手・嫌いだった コト・モノ		
	[1番鮮明に覚えているのは?]				

お問合せ

進め方に迷ったら、相談してみよう！

学習相談員が、お話を伺いながらご相談にお応えします。
二次元コードまたは、「学び style かながわ」で検索！



STEP 0

まずは“自分”を見つめてみよう

ライフステージがすすむ中で、環境や身体、気持ちにもさまざまな変化があったはずです。
じっくり思い出して、書けるところだけでも書いてみましょう。

● これまでの学び

大人としての第一歩。自分はどのような大人になりたかった？

▼ ここから下の項目は、学習経験でも、生活の中から気づいたことでもかまいません。
それぞれの年代で印象深かったことを思い出して自由に書いてみましょう。

	学んだこと	学ばなかったこと	影響を受けたこと
20代			
30代			
40代			
50代			
60代			

● 今までの自分の人生をふりかえってまとめてみましょう。

得たもの	得られなかったもの
それを答えたのはなぜ？	それを答えたのはなぜ？

お問合せ

進め方に迷ったら、相談してみよう！

学習相談員が、お話を伺いながらご相談にお応えします。
二次元コードまたは、「学び style かながわ」で検索！



STEP 1

自分の“学びたい!”を見つけよう

STEP0で自分のこれまでをふりかえった時、今の自分と「なりたかった自分」のちがいに気づいたのではないのでしょうか？
新しい学びや、今より少しだけ好きな自分を見つけるために、自分像を鮮明にしていきましょう。

● 項目No.1～No.4の質問に答えてみましょう。

No.1 今の自分が得意 / 不得意なことは何か？	
得意	不得意

No. 2 今の自分が好きなこと / 嫌いなことは何か？	
好き	嫌い

No.3 最近興味があること / 今まで挑戦したかったけどできなかったことは何か？	
興味がある	挑戦したかったができなかった

No.4 自分の生き方のモットー / 1年後の自分の理想の生き方はどんなもの？	
モットー	1年後の理想の自分

私は	
	にチャレンジしてみたい！

お問合せ

進め方に迷ったら、相談してみよう！

学習相談員が、お話を伺いながらご相談にお応えします。
二次元コードまたは、「学び style かながわ」で検索！



STEP 2

“見つけた学び”を実現する計画をたてよう

STEP1で発見できた自分の“学びたい”を、より具体的に実践するために、まずは計画をたてていきましょう。

● 今回の目標

● 学びのスタイル ①～③で最初にすることを選んでみよう

- ① まずは参考になりそうな資料を自分で集める / 調べる
- ② 学習相談員に相談してみる / 人と話して決める
- ③ その他()

● 計画表

スタート 年 月 ゴール	ゴール(目標達成)までの間にやるべきこと、小さな目標などを書きこんでみよう。
-----------------------------------	---

お問合せ

進め方に迷ったら、相談してみよう！

学習相談員が、お話を伺いながらご相談にお応えします。
二次元コードまたは、「学び style かながわ」で検索！



もしも、つまずいたり、困ったときには学習相談員に相談してください。

年 月 日 場所:

活動内容
学びを通じてわかったこと・できたこと
感想
次回に向けて



STEP 3 - 簡易版 -

“学びの計画”を実践してみよう ざっくり記録をとりたい方はこちら

STEP2でたてた計画をいよいよ実践していきましょう。

学び続けていくことで自分自身の本当の目的が、より明確になっていくはずです。

身に付けた知識を整理するためにもこの「学びの記録」を活用してみてください。

もしも、つまづいたり、困ったときには学習相談員に相談してください。

● 学びの記録

月 日()	やったこと
😊 よくできた	次にやること
😊 できた	
😞 あと少し	

月 日()	やったこと
😊 よくできた	次にやること
😊 できた	
😞 あと少し	

月 日()	やったこと
😊 よくできた	次にやること
😊 できた	
😞 あと少し	

月 日()	やったこと
😊 よくできた	次にやること
😊 できた	
😞 あと少し	

月 日()	やったこと
😊 よくできた	次にやること
😊 できた	
😞 あと少し	

お問合せ

進め方に迷ったら、相談してみよう！

学習相談員が、お話を伺いながらご相談にお応えします。
二次元コードまたは、「学び style かながわ」で検索！



STEP 4

“自分の学び”をふりかえってみよう

STEP2でたてた「今回の目標」は達成できましたか？ 達成できても、できなくても、ここまで続けてきたことに意味があります。この学びを未来に活かすために全体をふりかえってみてください。

● 学びのふりかえり

よかったところ
改善したいところ
次にやりたいこと

心の満足度はどのくらいですか？（○をつけてください）

100% ——— 80% ——— 50% ——— 30% ——— 0%

● おわりに

学びをはじめてみてどうでしたか？ いつでも、どこでも、どんなかたちでも、はじめることができる。
それが、人生100歳時代の生涯学習です。ちょっと意識して周りを見渡してみると、いろいろな学びのきっかけにあふれていることに気づくのではないのでしょうか。あなたの学びの記録は、大変価値があるものです。
あなたの学びの未来を応援しています！

お問合せ

進め方に迷ったら、相談してみよう！

学習相談員が、お話を伺いながらご相談にお応えします。
二次元コードまたは、「学び style かながわ」で検索！



大人の学習をサポートする「まなびノート」

2023年8月25日発行

発行 神奈川県立図書館 広報・生涯学習推進課

〒220-8585 神奈川県横浜市西区紅葉ヶ丘9-2

TEL.045-263-5916 FAX.045-241-2866

[https://www.pref.kanagawa.jp/
osirase/4310/shougaku/index.html](https://www.pref.kanagawa.jp/osirase/4310/shougaku/index.html)



「まなびノート」は、神奈川県生涯学習情報サイト「学びstyleかながわ」からダウンロードすることができます。商業用を除き、自由にご活用ください。

神奈川県立図書館

Kanagawa Prefectural Library