

教員のライフキャリアとリスク

について考えよう

キャリアとは〓

※ 出所：文部科学省 HP「キャリア教育」, https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/career/index.htm

人が生涯の中で様々な役割を果たす過程で、
自らの役割の価値や自分との関係を見いだしていく連なりや積み重ねのこと

職業・職務・職能 などのこと ワークキャリア
家庭・生活・余暇 などのこと ライフキャリア



あなたのライフキャリアの中で、「楽しい・うれしい・幸せな」時間はどんなとき？

ひとりで？ 誰かと？ どんなことをしているとき？ どのようなところが楽しい／うれしい／幸せ？



これからのライフキャリアで挑戦してみたいことは？

休息のため／リフレッシュのため／自己成長のため で考えてみましょう！

参考になるかも？ キーワード

動物園／植物園／水族館／博物館／美術館／神社仏閣／歴史／読書／マンガ／アニメ／週刊誌／映画鑑賞（映画館で）／テレビ／ラジオ／演劇／お笑い／音楽鑑賞／ゲーム／ダーツ／ボウリング／ビリヤード／トランプ／オセロ／囲碁／将棋／麻雀／マジック／競馬／ジグソーパズル／外食（日常的なものは除く）／サバイバルゲーム／スポーツ観戦／eスポーツ／カラオケ／ゴルフ／ダンス／野球／サッカー／フットサル／バスケットボール／バレー／テニス／水泳／バドミントン／乗馬／スキー／スノーボード／卓球／ルグビー／モータースポーツ／マラソン／ウォーキング／散歩／筋トレ／ヨガ／買い物／ネットショッピング／おしゃべり／国内外の旅行／家族との団らん／温泉／サウナ／岩盤浴／マッサージ／アロマ／ペット（遊ぶ・世話する）／ごろ寝／ぼーっとする／料理／お菓子／ワイン／日本酒／紅茶／コーヒー／ギター／ピアノ／ウクレレ／トランペット／フルート／ドラム／サクソフ／ヴァイオリン／楽器演奏／絵を描く／合唱／DJ／占い／コスプレ／執筆／動画編集／動画配信／プログラミング／サイト運営／資格や検定／ボランティア／地域の行事／茶道や華道などの「〇〇道」／習い事／書道／俳句／短歌／飲み会／食べ歩き／カフェ／投資／ドライブ／DIY／英会話／カメラ／テーマパーク／アイドル／天体観測／〇〇収集（コレクション）／手芸／工芸／家庭菜園／ガーデニング／観葉植物／美容／山登り／キャンプ／バーベキュー／釣り／車／自転車／バイク／鉄道／ドローン／サイクリング／サーフィン／ダイビング／陶芸／プラモデル／工作／アクアリウム etc.

ちなみに...

教員の余暇ランキング 1～5位は何が入るかな？

順位	余暇活動 (N=226)	%	順位	余暇活動 (N=226)	%
1	?	65.3	6	ショッピング・旅行	46.2
2	?	56.4	7	国内外の旅行	44.0
3	?	48.9	8	温泉・サウナ・岩盤浴	42.7
4	?	48.4	9	友人との外食	39.6
5	?	47.6	10	マンガ・週刊誌	36.0

※ 答えは研修進行ガイドに書かれています。

※ 出所：塩田真吾ほか (2024)「学校教員の余暇活動及び余暇観に関する調査」、『余暇ツーリズム学会 2024 年度全国大会予稿集』, p.11



もし仮に、〇〇で懲戒処分を受けたとしたら…？

ハラスメント／わいせつ行為／体罰・不適切な指導／飲酒運転／速度超過・交通事故 etc.

生活はどう変わる？

住まいはどうなる？ 趣味は続けられる？

家族・友人・児童生徒・同僚はどう思う？

人との関係はどう変わる？

