

# 学習ポートフォリオのすすめ

## 01 学習ポートフォリオとは

学習ポートフォリオとは、学習過程を記録し、そこでの成果を収集したものです。自分自身の未来に向かって、ぜひ学習ポートフォリオを作成し、活用してみましょう。

## 02 学習ポートフォリオのメリット

**メリット1**：自分自身を知り、目標を考える情報源になります

**メリット2**：自身の成長を実感できます

**メリット3**：就職活動にも役立ちます

## 03 はじめてみよう

まずは、目標設定からはじめてみましょう。ノートでもクリアファイルでもスクラップブックでも何でも構いません。あとは自分がやったこと、考えたことを記載し、その時の資料を蓄積し、振り返って気づいたことをメモしましょう。

次のページで紹介する目標管理カードは、法政大学のとある授業内で実際に使用しているフォームです。学期のはじめにまず目標を記入し、学期の終わりに改めて振り返ってみることで、学生は多くの気づきがあるようです。これはほんの一例ですが、これを参考にして、自分に合ったポートフォリオ作りをしてみましょう。自分の使いやすいかたちが見つかるまでは試行錯誤すると思いますが、それも学習のうちです。一部の学部や授業ではすでにインターネットを利用した「eポートフォリオ」を導入していることもありますので、それらと組み合わせて、うまく活用するのもよい方法です。まずは始めてみることに、そして続けることが大切です。



### こんな内容を記録してみよう

- 授業で作成したレポートや論文、成績表
- 読んだ本や新聞雑誌の記事
- サークル活動、正課外活動
- インターンシップ活動、OB・OG訪問



## 目標管理カードの作成例 A4用紙1枚から簡単に始めることができます!

### ① 目標設定

↓ 将来の目標やなりたい自分をイメージして書き出してみよう。

### ② 目標達成方法

↓ 次にそのイメージに向かうためにやることを挙げてみましょう。

### ③ 資料や気づきの保存

↓ 学習や生活の中で、実際に、自分のやったこと、考えたことを文字にまとめてみましょう。資料があればファイルなどにまとめておきましょう。

### ④ 振り返り・自己評価

あとで、もう一度振り返って記入した内容を見てみましょう。書いた当時より今の自分が成長していることを感じられるはずです!

※この作業を繰り返していくことで、自己分析の資料が自然と仕上がります。

○○○○年度 目標管理カード

記入日: \_\_\_\_\_

	①		②		③	④	
	目 標 (何を)	設定理由 (なぜ)	難 易 度	ウ エ イ ト	達成方法 (どのように、いつまでに)	取り組みメモ (やったこと、考えたことの記録)	自己評価
個人目標							
授業での目標							
反省							
コメント							

- ・ 難易度は、S (極めて達成が難しい)、A (達成が難しい)、B (通常努力で達成が可能)、C (達成は容易) の4段階で評価すること。
- ・ ウェイトは、合計が 100% になるように記入すること。
- ・ 取り組みメモは、そのために自分が何をやったか記録すること。書ききれない場合や、他に資料がある場合は、別紙を貼ったり、ファイルを用意して関連する資料をまとめておくとよい。
- ・ 「自己評価」、「反省」、「コメント」は、事後に記入します。

▲教員や友人からのアドバイスなども書き留めておくのも、いいかもしれませんね。