「2040 年の未来に向けて」
～子ども・家庭・地域で描くキャリア～

11月 4 日13:20~15:10
令和8年度進路指導研修会

自己紹介：佐藤 智（さとう・とも）



- 大学・大学院で教育学を専攻。中学・高校の教員免許を取得。出版社勤務を経て、ベネッセコーポレーション教育研究開発センターで学校情報誌『VIEW21』を制作
- 独立し、ライティング・編集の株式会社レゾンクリエイトを設立
- 全国1,000人以上の教育関係者に取材。現場の情報をわかりやすく伝える教育ライターとして、執筆・講演を中心に活動
- ブックライターとして約60冊の書籍に携わる
- ４年前に青森県に移住

教育ライター

青森県教育改革有識者会議 メディア戦略チーム
青森県総合計画審議委員

▶ voicy

今日の内容

1. 子どもが生き抜く社会の実態
2. 子どもたちの実情
3. 高等教育の動き
4. ローカルキャリアという歩み方
5. 探究学習を人生（キャリア）に活かす
6. 子どもの意見表明の機会と仕組み
7. 変化する社会において自分で人生をデザインする力が重要

著書・活動：「教育×〇〇」を続けてきた

1,000人以上
取材してきた全国の教育関係者

7万部超
自著累計発行部数

約60冊
ブックライターとして携わった書籍

主な著書







青森県教育改革有識者会議のご案内

























「なんだか青森県すごいことになっているよね」と全国から注目されている…！

出典：メディア戦略チームが発信する、青森県教育改革有識者会議 note（こどもたちの幸せを考えるラウンドテーブル）

PART 1

子どもが生き抜く社会の実態

日本はこの30年でこう変わった（1995→2025）

少子高齢化

出生率は低下、平均年齢は上昇

共働きが主流

女性就業率・共働き世帯が増加

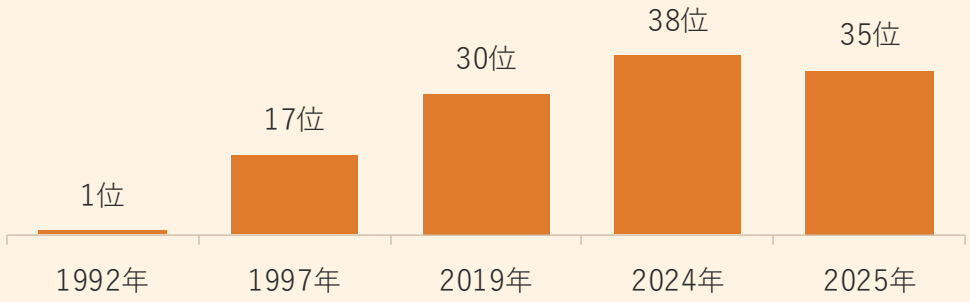
非正規雇用増

雇用の形が多様に

初任給が急上昇

ここ数年、人手不足で上昇

日本の世界競争力ランキング（総合順位）



1位 → 35位

1992年 → 2025年（69か国・地域中）

- 1997年に17位へ急落（金融不安）
- 2024年は過去最低の38位

※順位は小さいほど上位。指標が変わるため年代比較は参考値

出典：リクルート『キャリアガイダンス』Vol.460（2026年10月）／IMD「世界競争力年鑑」

18歳人口の減少：東北は特に顕著

全国

83.2%

全国の2037年（2025年比）までの18歳人口の減少

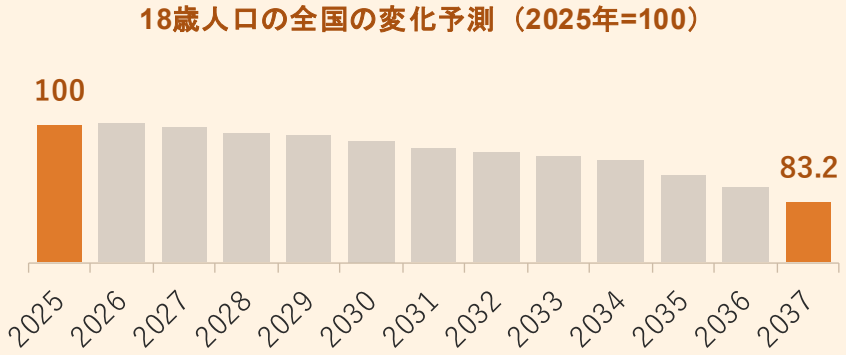
東北

74.7%

東北の2037年（2025年比）の18歳人口の減少
（全国では83.2%減の変化）

250校以上

国が示す私立大削減の目標（～2040年）

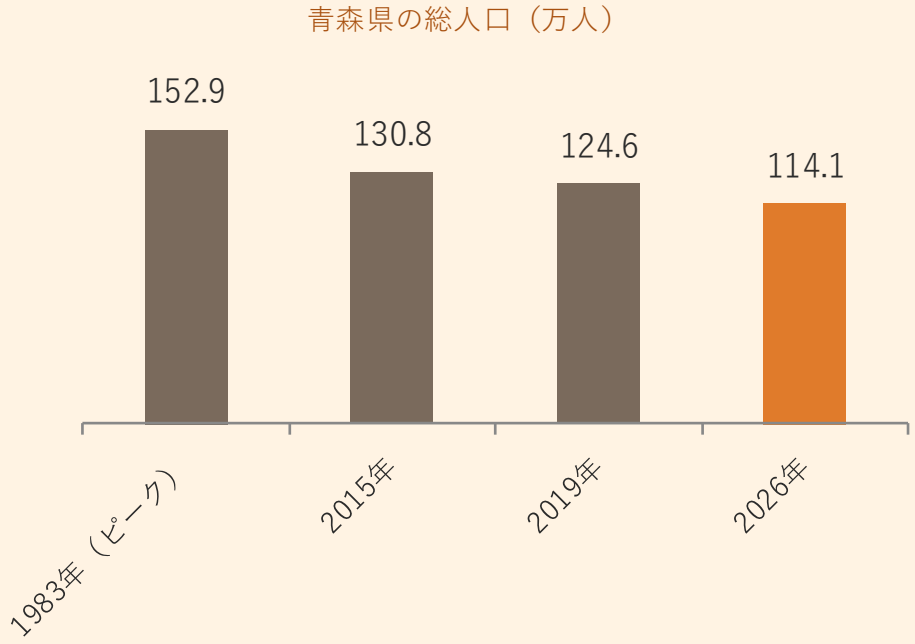


- 中教審答申では、1学年の大学生は約63万人→2040年に約46万人（青森県教育改革有識者会議より）
- 大学は「教育力」を問われる時代に。学校選びは“名前”より“中身”へ

※中間年はグラフからの読み取り概数

出典：リクルート『キャリアガイダンス』Vol.460（2026年10月）／文部科学省「学校基本調査」

青森県の人口：ピークから約38万人減り、114.5万人に



9.7% 15歳未満の割合。1920年以降で最低

36.3% 65歳以上の割合。1920年以降で最高

- 生産年齢人口（15～64歳）は約60.8万人（54.0%）
- 現在の高校生が社会に出る2030年代は、人口減少が本格化。働き盛りの30代になる2040年には90万人（100万人を切る）と推計されている

出典：青森県「人口の将来展望」／青森県推計人口（2025年10月1日現在）／青森県の推計人口年報 令和7年（2026年03月09日）

青森県の人口：「自然減」が大きく、若者の転出も続く

－15,396人

自然減（出生4,839人・死亡20,235人）※ 2024年～2025年

－3,881人

社会減（転入18,629人・転出22,510人）※ 2024年～2025年

約8割

転出先に占める首都圏と東北（主に宮城）

- 18歳での転出超過が突出（2013～18年累計：男性約5,400人、女性約4,600人）。大学・専門学校・就職で県外へ
- 20～24歳は、特に女性の転出超過が大きい（22歳：女性約3,000人、男性約2,000人）
- 転入・転出ともに22歳前後が最多
- 県外に出た若者の動向や意向を追えていない現実…

出典：青森県推計人口（2025年10月1日）／青森県「人口の将来展望」（2013～2018年の累計）

全国：2040年には約1,100万人の労働者が足りなくなる

約1,100万人

2040年の労働供給不足（推計）

約339万人

2040年 のAI・ロボット活用人材の不足（推計）

- 不足が大きいのは、輸送・建設・生産工程・介護・販売・接客・医療などのエッセンシャルワーカー
- 大手企業でも採用未達が起き、公務員の競争率も下降傾向
- 逆に、事務職は供給過多になる見通し（AIによる代替）
- 年収上昇率が高いのは、エッセンシャルワーカー。ただし、どこまで続くかは限らない（例：自動運転による代替など）。AIやデジタルによる専門職も高騰

出典：リクルート『キャリアガイダンス』Vol.460（2026年10月）／リクルートワークス研究所「未来予測2040」

全国：就活は「最後の選択」から「最初の選択」へ

転職満足度↑

転職した人の方が、継続者より仕事満足度の改善率が高い

副業・兼業OK

半数以上の企業が容認

出戻りOK

半数以上の企業が受け入れ

- 最初の就職は「失敗できない一発勝負」ではなく、経験・人間関係・自己理解を得るプロセス
- 道を変更しやすい社会に（少しずつ）なってきている
- 新卒採用で企業が重視：主体性、学び続ける力、チームワーク・協調性

出典：リクルート『キャリアガイダンス』Vol.460（2026年10月）

「大企業だから安泰」から「大企業も生き残りに向けた挑戦」へ

どこでも求められるのは、
新たな価値を生み出す力（主体性・創造性）

大企業の中でも、新規事業（新たな価値）を生む力が求められる（事例紹介）

JR東日本

鉄道会社が新規事業をつくる

Honda

技術者が社会起業家になる

京セラ

「電機メーカー」、食への挑戦

大企業の事例①　JR東日本：鉄道会社が新規事業をつくる

2018年2月
CVC「JR東日本スタートアップ」設立。社内決定からわずか34日

3人
最初のメンバー。出発式は「0哩標識」（日本の鉄道の起点）で

約150件
スタートアッププログラム採択。実証実験を重ねている

きっかけ	人口減少で鉄道事業は先細り。「これまでと同じでは立ち行かない」という危機感と、「もっとやれるはず」という渇望感
逆風	自分たちだけで生み出すのではなく、スタートアップと共創する。事業部門から「不良案件はもう持って来ないで」と言われることも
突破口	無人決済店舗「TOUCH TO GO」（無人決済システム）など、小さな実証実験を重ねて実績に。2019年に経済産業大臣賞を受賞

どんな巨大企業でも新たな価値を生み出さなければ生き残れない時代。「鉄道の会社」と思って入社したら、急にスタートアップのように、生み出し、壁にぶつかり、また生み出す活動へ

出典：守屋実「出版しない出版の売らない BOOKS シリーズ」『JR東日本スタートアップ』（2025年）

大企業の事例②　Honda：技術者が社会起業家になる

2017年～

社内の新事業創出プログラム「IGNITION」。2020年に起業・独立（カーブアウト）の選択肢が加わる

地球5周分

現地を見て回るべく、３ヶ月で費やした移動距離

30社

出資交渉で連敗。廃案まで残り1週間で、出資が決定

- 伊賀将之さんは材料研究の技術者。約60人の「ワイガヤ」から、アフリカの未舗装道路を砂で固めるアイデアが生む
- 「車の会社の技術者」だったはずが、アフリカの大きな社会解決に挑む社会起業家へ
- 2026年3月、Honda発のカーブアウト「PathAhead」を創業

「技術者・理系人材だからその専門性の中に閉じこもっていてOK」という時代ではない。どんな大きな課題でも「解決できる」という信念と、徹底的に現場に向かう当事者性が求められる

出典：守屋実「出版しない出版の売らない BOOKS シリーズ」『Honda×PathAhead』（2026年）

大企業の事例③　京セラ：電気メーカー、「食」への挑戦

「京セラで食？」

アレルギー対応食の新規事業。社内では「正論」の反対が続いた

社外で評価

2023年 TMIP Innovation Award で最優秀賞（丸の内）

東京駅で実証

2024年10月 冷蔵ロッカーで弁当受取。2025年にサービス開始

- スマホ部門のデザイナー・谷美那子さん。「旅行時にアレルギー源を避けて食事をする難しさ」という自らの原体験から社内の新規事業コンテストに応募
- 社内では「京セラの強みは？」「市場は小さい」と問われる中、世田谷の小さなキッチンで当事者に喜ばれる実績を重ねた
- 社外のコンテストで認められ、インバウンド旅行者にも広がり、ベジタリアンなどへ「食のバリアフリー」が拡張。社内事業へ

社内・社外で多くの新規事業コンテストが開催されている。その機会を活かせるかどうかは自分次第。大事なことは自分の「関心」「好き」「このことならば頑張れる」を見つけること。

出典：守屋実「出版しない出版の売らない BOOKS シリーズ」『TMIP 4つの物語』（2026年）／matoil

PART 2

子どもたちの実情

子どもたちの実情①：不登校は12年連続で増加

353,970人/全国

小・中学校の不登校
（過去最多、12年連続増）

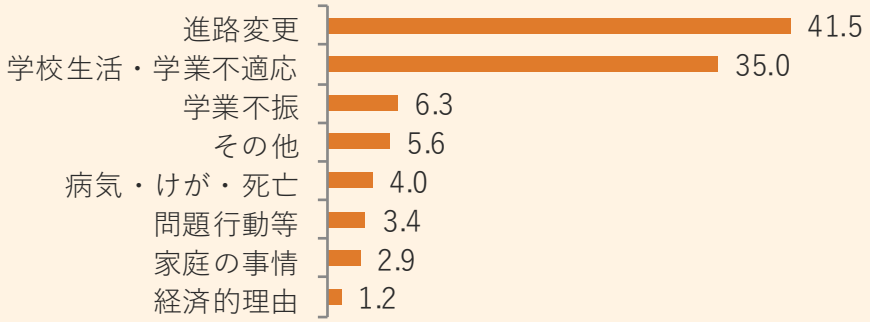
67,782人 /全国

高校の不登校
（前年より約1.4%減）

44,571人/全国

高校の中途退学者（中退率1.4%）
（前年度46,238人）

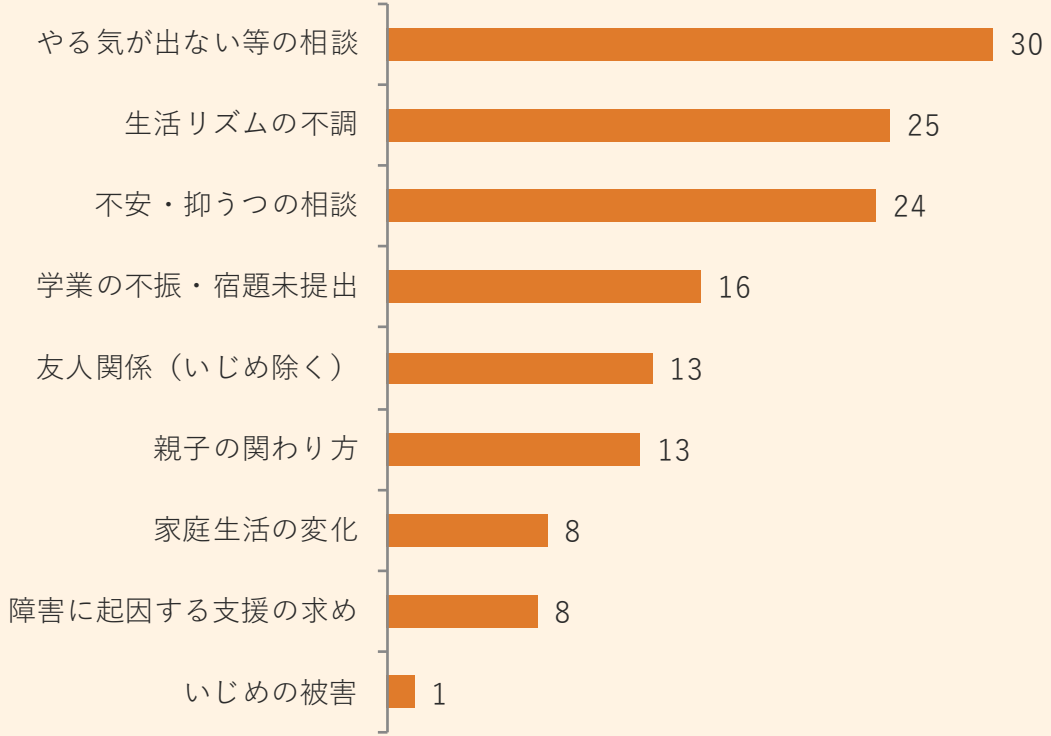
高校の中退の事由（主たる理由・%）



- 小学校137,704人（+5.6%）、中学校216,266人（+0.1%）。
- 青森県の小・中学校は1,000人あたり36.3人で、全国平均を下回る
- 中退の理由の約77%が「進路変更」と「学校生活・学業不適応」。不登校の延長で中退に至るケースも少なくない
- 青森県の高校（国公私立）の中退者は368人、中退率1.3%（全国平均1.4%）

出典：文部科学省「児童生徒の問題行動・不登校等調査」（令和6年度）

子どもたちの実情②：不登校の理由（学校が把握した事実　％）



- 「やる気が出ない」や「不安」は、言葉にできない不安定さやもどかしさ
- 「問題なく通っていると思っていたのに、急に学校に来られなくなる子が出るようになった」「コロナ禍以降、自分の気持ちや他者の気持ちに向き合うのが苦手な子が増えた」（先生のコメント）
- 大人は学校に行けない理由を探すが、明確な理由を自覚しているケースは多くない
- エネルギーが出ない状態に対してできることは、安心安全の場で充電をすること（家庭・地域も大きく貢献できること）

出典：文部科学省「児童生徒の問題行動・不登校等調査」（令和6年度・小中学校計・複数回答）

子どもたちの実情③：子どもの自殺は過去最多

538人

小中高生の自殺者数（2025年）。統計のある1980年以降で最多

高校生356人

高校生356人、中学生172人、小学生10人

2年連続

過去最多を更新。コロナ禍の2020年に499人へ急増し、高止まり

- 2011年以降は300人台で推移していたが、2020年に急増し、その後も高い水準が続く
- 主要先進国7カ国の中で、10〜19歳の若年層の死因の第1位が「自殺」となっているのは日本だけ
- 自殺者総数は減少しているのに、若者の自殺数だけが増加傾向にある

出典：厚生労働省 2025年暫定値（2026年1月公表）／nippon.com「Japan Data」

PISA2025：日本は3分野すべてOECD加盟国中1位

科学コンピテンシー	読解力	数学的リテラシー
OECD加盟国中1位／全体5位	OECD加盟国中1位／全体4位	OECD加盟国中1位／全体5位

- 調査開始以来初めて、3分野すべてでOECD加盟国中1位。OECD平均が2015年以降低下する中、日本は長期的には横ばいを維持
- 新設の「デジタル世界での学習（LDW）」の問題解決でも、OECD1位（557点・全体4位）
- 社会経済的な背景による得点差は71点（OECD平均85点）。家庭環境による格差は比較的小さい
- 学力は世界トップクラス。しかし、子どものウェルビーイング（心の面）とは別の課題がある

出典：OECD「PISA2025」（2026年9月8日公表）／報道各社（91か国・地域、約76万人、日本は183校・約6,500人の高校1年生等）

子どもたちの実情④：子どものウェルビーイング（国際比較）

1位/36カ国

身体的健康

32位 /36カ国

精神的幸福度

- 「身体的健康は世界トップ」「精神的幸福度は下位（36カ国中32位）」というのが日本の子どもの特徴（※前回は37位から若干の改善）
- 子どもの生活満足度と関連が強かった要素は、ソーシャル・メディアの頻度の高い利用、いじめ、親との会話の少なさの３つ。このうち、いじめは、日本は対象国の中では３番目に少ないが、親との会話の頻度については最も低い値となった（ソーシャル・メディア利用頻度については、国別順位が示されていない）。

出典：UNICEF Innocenti「レポートカード19」（2025年）／OECD「PISA2022」

PART 3

高等教育の動き

「とりあえず大学」の時代ではなくなりつつある

大学・入試の変化：年内入試が過半に

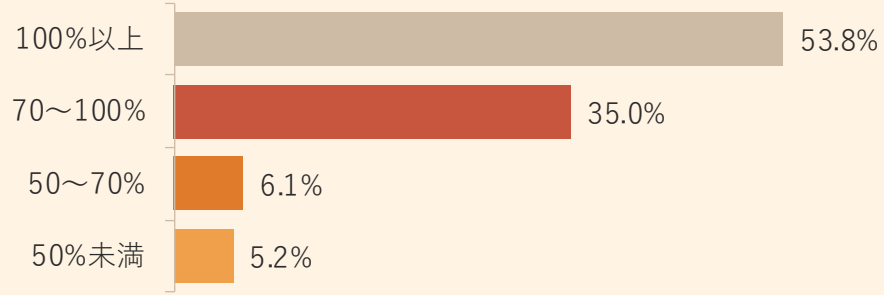
46.2%

定員未充足の私立大（2026年度・275校）。一時的な回復で今後は再び厳しく

約51%～53.6%

「年内入試（総合型選抜＋学校推薦型選抜）」での入学者。大学入学者の半数以上

定員充足率別の私立大（%）



- 年内入試の傾向がさらに加速
- 年内入試（総合型・推薦）の方が、一般選抜より「進路に納得している」割合が高い傾向
- 学位取得を目指す海外大学進学への関心は高まっている。
- アメリカやヨーロッパだけでなく、円安・物価高を背景に、費用が比較的安いマレーシア・台湾・インドを選ぶ高校生も

出典：リクルート『キャリアガイダンス』Vol.460（2026年10月）

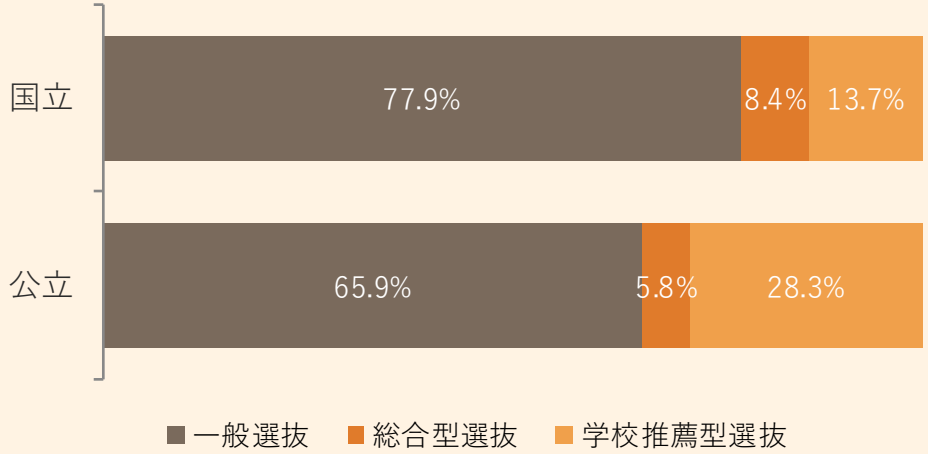
国公立大学の募集人員：4人に1人は「総合型・学校推薦型」

国立 96,344人
81校／総合型＋学校推薦型 22.1%

公立 34,469人
98校／総合型＋学校推薦型 34.1%

国公立計 130,813人
総合型＋学校推薦型 25.3%（前年比+240人）

選抜区分ごとの募集人員の構成比



- 国立：一般 75,050人／総合型 8,051人／学校推薦型 13,243人
- 公立：一般 22,718人／総合型 2,012人／学校推薦型 9,739人
- 公立は3割弱（28.3%）を学校推薦型で受け入れ。地元の高校生に開かれた枠が大きい
- 国公立でも、年内入試（総合型・推薦型）の比重は確実に高まっている

出典：国公立大学 2026年度入学者選抜 募集人員（提供資料）。大学院大学を除く／構成比は各区分の募集人員÷全体

総合型選抜入試とは

一般選抜

学力検査（共通テスト＋個別試験）が中心

学力検査：2月1日～3月25日

学校推薦型選抜

出身校の校長の推薦が必要。調査書・面接・小論文などで評価

出願：11月1日以降
合格発表：12月以降

総合型選抜

大学が求める学生像（アドミッション・ポリシー）に合うか、書類・面接・小論文・プレゼンなどで評価

出願：夏～秋
合格発表：11月～12月

※総合型・学校推薦型でも、学力の評価を行うことがルール化されている

生成AIが東大・京大の２次試験合格者の最高得点を上回り「首席合格」
**　→学力検査はどこまで機能し続けるのか？　社会に必要な力を測れているのか？**
東北大学は「2050年までに全て総合型選抜に切り替える」と示している
**　→多くの国公立大学で転換の方向性？**

文部科学省「大学入学者選抜実施要項」の日程ルール（令和3年度公表資料）

総合型選抜は、この8年でほぼ倍増

545→670校

総合型選抜を実施する大学（国立65、公立42、私立563校）

5.4万→9.9万人

総合型選抜での入学者数。約1.8倍（私立で約4万人増）

- 「学力一発勝負」から、高校時代に「何をしてきたか」「どう考えるか」を問う入試へ
- 探究学習や地域での学習が総合型選抜のカギ。実体験こそ、自身の進路を拓く最大の武器になる（「探究評価型入学試験」など、ダイレクトに探究学習を評価すると謳う大学も登場している）
- 「その人らしさ」（当事者性、主体性）こそ、探究学習の重要なポイント

出典：文部科学省「大学入学者選抜実施状況」を基にしたリクルート『カレッジマネジメント』Vol.247（2016年→2024年）

全国：高卒後の進路と、求人倍率の逆転現象

62.6%	18.6%	13.8%	約3.7倍	約32倍
大学進学（4 年制＋短大）	専門学校	就職	高卒求人倍率（大卒は約1.6倍）	工業高校の求人倍率

- 産業構造の変化で、理工系の技術職・生活を支える現場職の需要が高まっている
- 高卒でも（高卒だからこそ）、就職しやすくなっている側面も

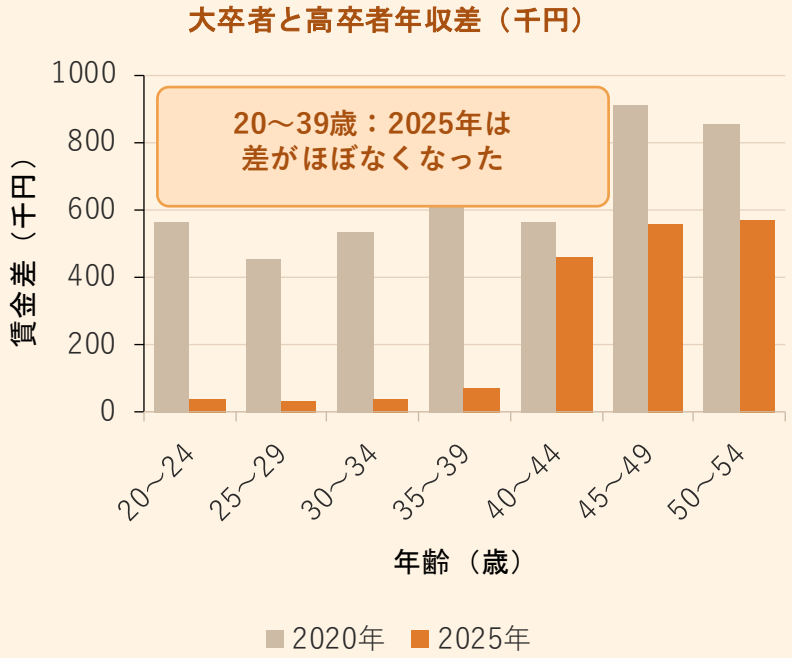
出典：リクルート『キャリアガイダンス』Vol.460（2026年10月）／文部科学省（令和7年3月卒）

「大学に行けばお金を稼げる」とは限らなくなってきた

ほぼ差なし

高卒就職者の約4割は、
39歳以下で大卒・高卒の賃金差がほぼない

- 「迷ったらとりあえず大学」は、生徒・保護者・先生が見直すべき前提。「大学で何をしたいのか」が重要
- 高校時代に「どう生きていきたいか」を考える機会・時間をいかに設けられるかが大事



出典：リクルート『キャリアガイダンス』Vol.460（2026年10月）／リクルートワークス研究所（2026年）

私の迷い…
少しでも偏差値を上げるための競争がどこまで意味があるか？

？ 偏差値の高い大学に入れれば安心？

？ 将来のためには、「やりたいことを我慢してまずは勉強」は本当？

PART 4

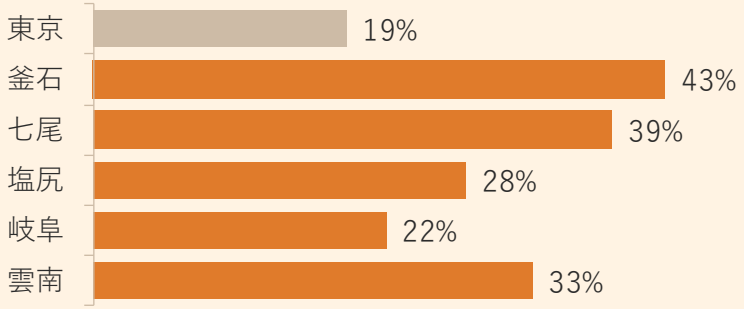
ローカルキャリアという歩み方

「地域を出るか、残るか」の二択を超えて

ローカルキャリアとは

- 定義：地域で自分らしく豊かに暮らす人。関わり方は「0か100か」ではなくグラデーション（副業・プロボノ・パートタイム的関与も）
- 地方は「バッターボックスに立ちやすい」。人手不足で、組織の“心臓”として働くチャンスがある
- 『ローカルキャリア白書』では、地方で働く人の方が「自分の仕事が周りに影響を与えている」実感が高い
- 働きやすさ・働きがいは、東京と地方都市で大きな差がなかった

「私の仕事は周りに影響を与えている」（%）



働きやすさ・働きがい
東京と地方都市で、大きな差はない

自分の仕事の周囲への影響
東京より、地方都市のほうが高い

※「ローカルキャリア白書2019」の図からの読み取り概数

出典：リクルート『キャリアガイダンス』Vol.459（2026年7月）石井重成氏／『ローカルキャリア白書2019』

青森県の現実：新卒時の「地元定着」は2割強

14%
高卒時に県内就職

＋

9%
県内大学等へ進学→県内就職

＝

23%＋α
新卒時の地元定着（α＝県外大学卒の県内就職など）

- つまり約7割は、一度は県外へ出る。これは「現実」
- 問うべきは「どう出さないか」ではなく、県外に出る子に「いつかこの地域で何かしたい」という“関わりしろ”をどう持たせて送り出せるか
- 地域を出た子どもたちのUターン意向や実際のUターン数を確認するデータがない（課題）
- 保護者も先生も本質的には子どもが望む道を歩んでほしいと願っている。では、実際に子どもたちはどんなことを思っているのだろうか？

出典：キャリアガイダンス Vol.459／青森県教育委員会（令和7年度）・概算値

「4割のニーズ」と「7%の実態」（福島県奥会津地域調査）

42.2%

定住またはUターン意向を持つ

約7人/100人

「地元で学び、地元で働く」経路に進む人数（試算）

- 「若者はみな出ていきたがる」は通念にすぎない。意向はあるが、受け皿・つながりが足りない状態が課題
- 青森県にも当てはまる可能性が高い視点
- 示唆は「検証すべき仮説」。青森県での調査を是非実施したい

出典：石井重成氏note（2026.10.13）奥会津7町村 中3・高3調査（n=173）

「地元に戻りたい」を高める要素 （福島県奥会津地域調査）

0.52

家族が「住んでほしい・戻ってほしい」と思っている実感（最大の相関）

0.50

将来、地域の役に立ちたい気持ち

0.39

地元企業を知っていること

- 地域貢献意識＋家族の期待がある生徒は67%、さらに地元企業を知っていると81%が定住意向を持つことがわかった
- 学力や自己評価（学びに向かう力）とは、ほぼ無相関
- 意向を左右するのは、「（地域・家族との）関係性」と「（地域の企業や働き方を知る）体験」

出典：石井重成氏note（2026.10.13）／相関係数・決定木分析

「出る」と「戻る」は対立しない

- Uターン希望者は、20～子育て世代での還流を想定
- ふるさとは「生まれた場所」ではなく、子どもながらに全力で何かをつくった場所（地理学者・川喜田二郎氏）、「若者は成長実感のある地域に戻ってくる」（地域探究に力を入れている先生の言葉）
- 「村を捨てる学力」から「村を育てる学力」への転換が求められているのではないか？（教育学者　東井義雄）

出典：石井重成氏note（2026.10.13）／キャリアガイダンス Vol.459

近くの方と話し合ってみましょう

周囲の人と
10分程

■テーマ

子どもが自分らしい人生（仕事も暮らしも）を歩むためには、どんな学びが必要か？

学校だけでなく、家庭や地域ができることとは？

■話し合いのルール

・正解・不正解はない。違いを味わおう
・みなさんが一言ずつ話せるように
・まとめる必要はありません。対話を楽しもう

参考

- どんな職場でも「安心」はない。創造性、当事者性が求められる
- 求められる力やキャリアは変化している
- 幸福度の低い日本の子どもたち
- 「地域の仕事を知っている」とUターン意向がアップ
- 「将来、地域で役に立ちたい気持ち」があると、Uターン意向はアップ

PART 5

子どもが自分らしい人生（キャリア）を歩むために①

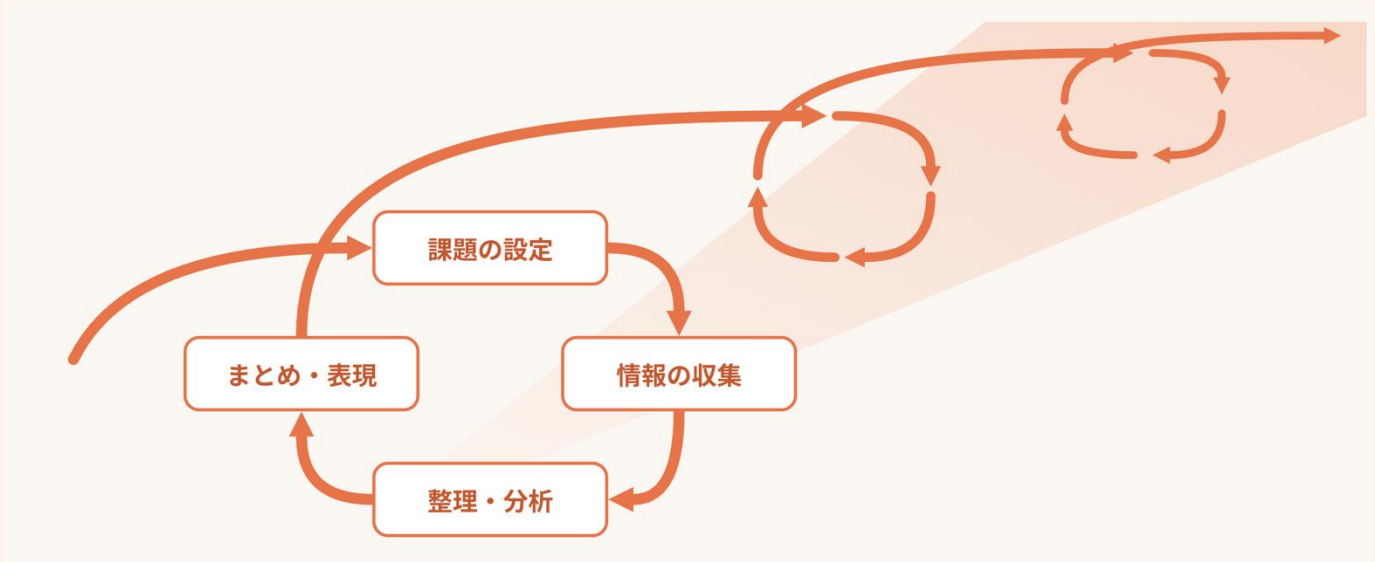
ー探究学習をキャリアに活かすー

提案　子どもが自分ならではのキャリアを歩むために今ある教育活動を活かす

1 探究学習をキャリアにつなげる

探究学習とはなにか？

自ら問いを立て（課題の設定）、情報を集め、整理・分析して、まとめ・表現する。その「探究サイクル」を回し続ける学び



探究で「問い」が生まれない課題

- 「問いを立てる」で止まる生徒の【課題は２つ】

  ①心が動くような体験の不足

  ＝リアルな地域での体験や越境体験の不足

  ②「好きなことは？」と聞かれても「別にありません」

  ＝自分の関心に目を向けられない、自己認知の不足

- 社会に目を向けると…イノベーションを生めない企業や地域の姿と重なる

出典：佐藤智講演資料

「問い」が生まれない理由①　心が動くような体験の不足

課題①

リアルな体験や、越境体験の不足

**地域は「体験」の宝庫。どんどん地域に生徒を出して、
探究的な学びを進めていくことが重要。
全国的に機運が高まっている**

大崎海星高校（広島）：「しごと図鑑」→「大崎上島学」へ

全校93人

瀬戸内の離島の県立高校。統廃合の検討対象となり高校魅力化へ

冊子8冊＋Web

生徒が島の人に取材し、記事を書き、図鑑にまとめる

最優秀賞

2022年3月 キャリア教育連携表彰（文科省・経産省）

① 出会う パン屋・理容師・電気店・警察官・漁師など、島で働く人の職場へ

② 学ぶ プロのライターに書き方、カメラマンに撮影を教わり、取材に臨む。伝え方を試行錯誤

③ 伝える 2021年に「ひろしまの仕事図鑑」へ拡大（県内5校）

- 「地域にどんな仕事があるか知らない」状態から脱する。ここから島の産業や社会課題へ探究を広げる
- 地域で働く人々の思いに触れて、自然と自身の人生（キャリア）を考えるように
- 学校と地域をつなぎ、地域の人の高校への理解も深まった

地域の職業人との出会いが進路観を広げる。さらに、産業構造や社会課題などのより踏み込んだ探究学習へと深化していった。加えて、同じ思いも持つ高校との連携も強化

出典：東洋経済オンライン／図鑑.biz（島の仕事図鑑）／文部科学省・経済産業省「キャリア教育連携表彰」（2022年3月）

隠岐島前高校（島根）：探究する学校が人の流れを変えた

89人→184人

全校生徒数（平成20年度→29年度）。廃校寸前から回復

47%→89%

地元高校への進学率（2007年→2015年）中学生から選ばれる学校に

－107人→+53人

海士町の社会増減（1996～2005年→2006～2015年）

- 「島まるごと学校」をコンセプトに、地域の資源や課題を教材にして探究学習を進める
- 「気づく→考える→話し合う→実践する・巻き込む→振り返る」のプロセスを重視
- 地域みらい留学などによって、島外からの生徒が約3分の2に（令和3・4年度：164人中110人）。課題解決型の探究・島留学・公営塾で、「地域で学ぶ」ことが学校の魅力となっている
- 海士町では年間の出生数も8人→18人（2003～05年→2013～15年）に増加
- 「卒業後に島へ戻る・移り住む」選択も

地域全体が生徒の探究的な学びを支えている。結果、生徒の学びの充実だけでなく、地域の生き残りにつながる変化を生んでいる

出典：内閣府「関係人口」会議資料（H31）／島根県教育委員会／ジチタイワークス／一般財団法人地域・教育魅力化プラットフォーム

三崎高校（愛媛）：町のバックアップで探究学習を推進

151人

全校生徒数。約3割が県外生（延べ16都道府県から）。佐田岬半島・伊方町唯一の高校

7年の歩み

地域と対話を続け、高校の学び×地域の活性化につなげる

4棟

県営・町営・同窓会運営 などの4棟の寮がある。地域の全面的バックアップ

- 社会共創科（令和6年度～）：探究を軸にしたコースを設定。放課後も地域連携活動をできるようにし、授業時間だけに限らない探究学習を実現
- 「未咲輝学」：地域の住民・企業が講師となり、歴史・料理・エネルギーなどのゼミを生徒が企画・実践。（例：地元のお菓子屋さんとコラボし、柑橘を使った新しい特産品「みっちゃん大福」を開発・販売、保育所・高齢者施設との交流で社会課題の具体化　など）
- 地域出身の教員とコーディネーターが橋渡し
- 地域みらい留学で県外から入学した生徒が伊方町役場に就職

体験的な学びで自身の進路を主体的に考える生徒が増加。「伊方町に住み続けたい・関わり続けたい」と考える生徒や、進学後も祭りのたびに帰省する卒業生が出ている

出典：青森県教育改革有識者会議note「県外視察レポート 愛媛県立三崎高校ほか」（2026年4月6日）

新渡戸文化学園：東京から“あえて”地方に飛び出して学ぶ選択

東京→地方へ

東京都の私立学校が、地方に生徒を送り、その地での学びを重視

20箇所以上

全国20箇所以上の地域から生徒が選び、少人数で長期滞在

分散型の進路

地方大学や 海外大学 など多様な選択肢から生徒が選び取る

探究	日本各地に生徒が長期滞在し、地域の人と暮らし、「こうありたい」「本当は…」を聞き、実現 （例）和歌山県「こけら寿司」の復活
自分	自分のあり方・生き方に向き合い、一人ひとりのキャリアをデザイン
旅	旅から生まれたプロジェクトを継続。地域が学校に、現地の大人が先生に
目指す姿	「東京から地域を元気にする」若者を輩出する



出典：新渡戸文化学園「2027 Nitobe Update」公式サイト（2028年度開始に向け、許可申請を協議中）

青森中央高校「あすなろ学」：「地域ねぶた」を題材に探究

18ゼミ

観光・農業・防災など。最大は「高校生地域ねぶた協力隊」

1→3地域

協働する地域ねぶたが拡大。約40名が参加、ねぶたや法被を制作

777校→10校

全国高校生プレゼン甲子園で北海道東北ブロック優勝、全国決勝へ

- 地域の「困った」（＝課題）に立ち上がった生徒たち。地域ねぶたの運行、ねぶたの作成、ポスターや法被の制作など役割を広げていく
- 地域ねぶたを「地域のソーシャルキャピタル」と捉え、生徒が当事者として関わる
- 情報ビジネス系列や生活科学系列の生徒が得意分野を活かして協働（多様な生徒の活躍の場の創出）
- 教員は壁打ち相手・調整役・橋渡し役。失敗や停滞が生徒を本気にすることを先生方も実感
- 「なんとなく県外志向」から県内に関心が向く生徒も

「社会課題解決をする！」「SDGsの問題に挑む」などではなく、生徒の足元の問題から学びを深めていった。自分は「地域の役に立つ」ことができると実感する

出典：青森県教育改革有識者会議note「県内先生インタビュー」（笠井敦司先生、2025年10月23日）

探究学習による体験は「体幹」を鍛える学び

- 体験学習の効果は「体幹を鍛える」ようなもの。足や腕を鍛えるのではなく、あらゆる動き（生き方）の土台をつくる
- すべてを「この力をつけるため」とバックキャストで設計すると、大人の想像を超えた子どもは育たない（大人のミニチュア版をつくりたいわけではない）学びの結果を狙いすぎない
- 必要なのは、子どもが自ら動き、自由に学びを獲得していく体験
- 生徒が本気になるのは、地域の人が頼りにしているから。「誰かの役に立っている」実感が成長実感になる
- 教室の学び（教科学習）は基本的に「自分のため」。探究学習は誰かのために頑張れる学び。生き方や仕事への思いを耕す学習となる
- 学校と地域をつなぐ「コーディネーター」の存在が必要な現実も（PTAのみなさんにもぜひお願いをしたい視点）

出典：佐藤智「体験学習」原稿

「問い」が生まれない理由②　自分の関心に目を向けられない

課題②

「好きなことは？」と聞かれても「別にありません」
＝ 自己認知の不足

SEL（感情の学び）を、
心に目を向ける土壌づくりとして活用する

SEL（Social Emotional Learning）：「心の筋トレ」

S：社会性
人と良好な関係を築く力（ソーシャルスキル）

E：情動
自分や他者の感情に気づき、適切につき合う力

L：学び
「心の筋トレ」。学びや習慣化によって、感情を扱う力がつく

探究学習が「やらされ活動」で終わらないためにSELのアプローチが重要

関心	「自分はこんなことに興味がある」と気づく
好き	「これが好き」「これをもっと学びたい」に目を向けられる
違い	「他者との違いはこれ」。違っていていい、と実感できる

SELが主に育む5つの力：自己理解・自己管理・共感・対人関係・意思決定

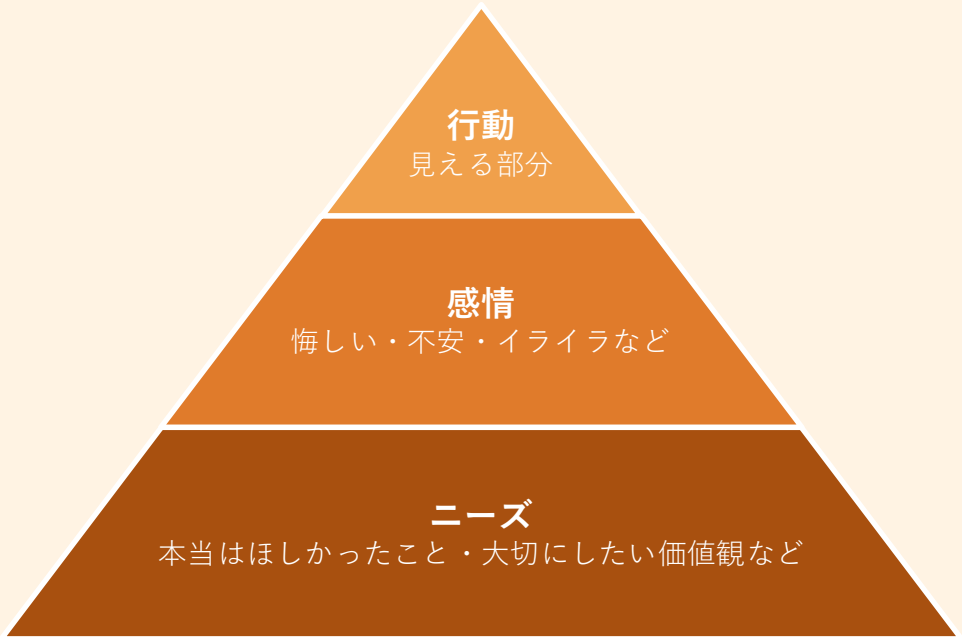


出典：下向依梨（roku you）『世界標準のSEL教育のすすめ 「切りひらく力」を育む親子習慣: 学力だけで幸せになれるのか?』

自己認知は、幸せに生きるための土台

キャリア	「自分は何が好きなのか」「どんな価値観を持っているのか」に目を向ける。好き・強みに気づくほど、進路を自分で描ける
「助けて」	自分の感情や困りごとに気づけるから、適切に「助けて」と言えるようになる。感情の言語化が、自立の出発点。また、他者の「助けて」にも敏感になれる
幸せ	自分の本当の気持ちに気づくことができると、それを満たすために適切な行動をとることができる。自身が思い描くキャリアに向かっていくことができる

自己認知を促すヒント１：感情の土台には「ニーズ」がある



出来事例：試合のスタメンに選ばれなかった

- 行動：（以前はそんなことなかったのに、）「試合に遅れる」と言っているのに準備をしない
- 感情：「悔しい」「腹がたつ」
- ニーズ：「自分の努力を認めてもらいたい」「チームに貢献したい」
- ニーズが見えると、「練習をどう工夫するか考える」「監督に何が足りなかったか相談する」など、次の行動を選べる

子どもと向き合うとき

- 「感情」や「ニーズ」とは、裏腹な行動をとっていることが多いと理解する
- 感情に善悪はない。判断せずに受け止める
- 決めつけずに、観察したり聴いたりして確かめる

自己認知を促すヒント２：感情に蓋をしない、決めつけない

自分自身や他者（子ども・パートナー・職場の人）にこんな言葉を投げかけていないでしょうか？

- 「こんなことを考えたらよくない」「そんなこと思っても意味がないから忘れよう」
- 「どうせ無理」「はいはい、いつものパターンね」
- 「こんなに喜ぶなんて！　調子に乗らないようにしないと」

×

気持ちを否定する
感情に蓋をする、見ないふりをする

○

気持ちに飲まれるでもなく、
打ち消すのでもなく
「こんな気持ちなんだな」とただ受け止める

ノンジャッジメンタル

自己認知を促すアイデア（家庭でも学校でも／大人も子どもも）

① ジャーナリング

「書く瞑想」とも言われる。
ロジカルに書こうとするのではなく、自分が感じたこと、心の状態をただただ書く

② 心の天気

「今日の自分はどんな天気？」を描く・話す。気持ちの振り返りを習慣に

③ 対話

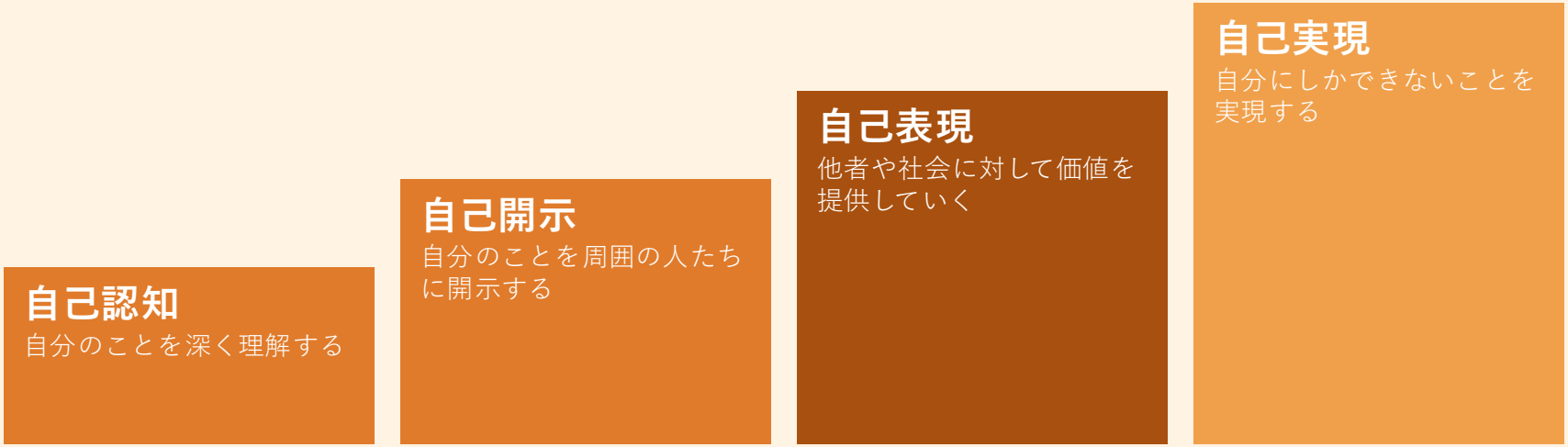
誰かと話をする中で、自分の気持ちに気づくことも多い。
子どもとの対話には、「感情対話カード」なども便利



「感情は見える化すると落ち着く」という特徴がある。
気づいて、アウトプットするアプローチを見つけていこう。
SELの方法は膨大にある。気軽に試せて、自分に合った方法を選んでいく。
いきなり「自己認知しなさい」は難しい。子どもも大人も小さな一歩から。

出典：roku you　HP /『世界標準のSEL教育のすすめ』（下向依梨氏）

自己認知は、自己実現に向けた土台



子どもの進路（キャリア）を考える際には、「自己実現を目指す」とよく表現する。
その手前には、「自己認知」からはじまるステップがある。
「自己認知」がなければ、どう自分を開示していいかもわからず、自分を社会に向けて表現することもできない。

出典：連続起業家ピュートル・フェリクス・クジバチ氏提唱の図より作図

探究学習の課題

探究で「問い」が生まれない

リアルな体験や、越境体験の不足

▶多様な先行事例から青森ならではの地域をフィールドにした探究学習を生み出していく

「好きなことは？」と聞かれても「別にありません」＝ 自己認知の不足

▶自分の感情に目を向ける習慣化（SEL）で、自己認知から自己実現へとつなげる

保護者として、探究が地域に出ていく後押し、
子どもが自身の心に気づくための働きかけなどを、是非一緒に進めていきましょう

PART 6

子どもが自分らしい人生（キャリア）を歩むために②

ー子どもの意見表明の機会と仕組みが主体的に生きる力になるー

提案　子どもが自分ならではのキャリアを歩むために今ある教育活動を活かす

2　子どもの意見表明の確保

子どもの意見表明の確保

① バッターボックスに立つ機会をつくる

子どもが社会に関わり、成長実感を得ていくために、とても重要（探究学習でも同様）

② 意見が制度や仕組みに

子どもが意見表明をして、それを制度や仕組みに取り入れていけるようになることが、社会参画につながる

③ 「自分は役に立つ存在だ」と実感を得る

役立ち感や貢献意欲が前向きにキャリアを描いたり、地域に関わろうと考えたりすることにつながる

お膳立てしてすべてうまくいかせようとする必要はない（むしろ×）
大事なことはエラー＆ラーン

五城目町（秋田）：小中学生が「議員」になる子ども議会

2025年10月

町の子ども議会を開催。小中学生が議員になりきる

町長に提言

一般質問に挑戦し、ふるさとをよくするアイデアを直接伝える

子どもの視点

クマ対策・クマの資源活用、公共施設の活用などを提案

- 小中学生が町長に自分たちの住む地域について直接意見を伝える機会となる
- 自分の声が町に届く経験は、「自分の声が町を動かすかもしれない」という実感につながる（貢献度、役立ち度）
- 意見を言うには、地域のことを知らなければいけない。自然と地域へと関心が向く

五城目町が掲げる「世界一子どもが育つ町」を実現するには、子ども自身の声を聞く必要がある。そこで、子ども議会を設立。「うまくいかないことが大事。大人がうまくいかせようとしないこと」（地域の方の声）

出典：秋田魁新報（2025年10月15日）／ABS秋田放送／秋田テレビ（見出し・報道に基づく）

本巣市（岐阜）：子どもたちが決める「こどもの権利条例」

約2,500人

市内の小中学生が、学校に行っていない子も含め、権利について自分の考えを書いた

44人

代表者会議の出席者。子どもの要望で小学生も参加、人数制限も撤廃

2025年

「本巣市こども憲章」を基本理念に、こどもの権利条例を制定

- 令和6年度：全小中学校で「子どもの権利条約」の出前授業（岐阜県ユニセフ協会）→ 子どもが自分の条例案を書き、児童会・生徒会のサミットで議論
- 当日、大人は見守り役。子どもの提案例としては「子どもに関わる決定は、大人だけでなく子どもの許可も必要」などが出された
- 憲章の権利の一つ：「自分の学校は自分がつくる～自分を認めてもらう権利～」を示す。ミッションは「すべての友達が幸せになるために」

出典：教育新聞・みんなの教育技術（木村泰子）／本巣市教育委員会／アジア・太平洋人権情報センター／北浦一郎ブログ（中日新聞報道の要約）

青森市立筒井小学校：「やってみたい」にチャレンジ

月1回
「学びチャレンジデー」を実施。午後は子どもも先生も自分の「やってみたい」に没頭

2024年～
委員会などから子どもの提案が目に見えて増えた

10組弱
昼休みに自分が全校児童が発表したいことを持ち寄ってフェスを開催。10組弱が発表

- 新校舎：トイレの扉の色など一部の仕様を子どもが選び、「子どもも学校をつくる一員」と伝えた
- 委員会活動：持ち回りの仕事から、子どもの発案へ。体育委員会のドッジボール大会、保健委員会のお化け屋敷（企画書を提出）
- 「マナちゃれフェス」として、子どもが自分の没頭していることを昼休みに発表。勉強や運動だけでなく、多くの子どもが活躍する場をつくっていく
- 校長の方針：結果や見た目で評価せず、好奇心をもって聴く。「やってみて、だめなら戻す」。学校の“当たり前”を見直す

「自分の意見が反映された」という場面は学校でもつくることができる。地域や学校で子どもたちが意見を表明し、それが実現していくような機会を作っていこう

出典：先生の学校「学びチャレンジデー」柴田美穂子校長インタビュー（2025年12月9日）

「こどもまんなか」とは、どういうことか

×

お膳立てされた状態で、快適に暮らすこと

○

社会の不完全さを知り、自分が関わっていくことで、世の中が変わっていく可能性を実感していくこと

「探究学習」も「子どもの意見表明」も、
それを実現できる方法
どうやってこうした機会をつくっていくか、ぜひ皆さんと話し合いたい

これらは学校だけでできることではありません

保護者であり、地域を担う皆さんだからできることを考えよう

家庭

例
子どもの意見をまず聴き、小さな自己決定を任せる

地域

例
子どもが関われる体験や役割を見出し、「バッターボックス」に立たせていく

学校

例
学校と地域をつなぎ、地域での探究を深める方法をともに考える

PART 7

変化する社会において
自分で人生をデザインする力が重要

バーバー教授の「40年ギャップ」説



- 改革は「20年先」を見据えて設計されるが、保護者は自分が受けた「20年前」の教育を基準にしがち。この開きが「約40年のギャップ」
- 改革の成果が現れるのも約20年後。現場の教育者と保護者の理解なしには進まない
- 大人が経験していない学びはどんなものが必要か、子ども・家庭・地域・学校で対話することが大切

出典：data.wingarc.com「教育改革の40年ギャップ」（バーバー氏の論文『Oceans of Innovation』の紹介記事／二次情報）

未来の話：3ステージからマルチステージモデルへ

■ 従来の「3ステージ」モデル



■ 100年時代の「マルチステージ」モデル



教育→仕事→引退ではなく、たくさんの役割がまざりあい、学びと仕事が途切れない時代が来る

出典：リンダ・グラットン『LIFE SHIFT（ライフ・シフト）― 100年時代の人生戦略』／LIFE SHIFT JAPAN

マルチステージはどんな時代か？

同時並行

たくさんの仕事を同時に持つ

学びは一生

学校段階で終えるものではない

学びは2〜3倍

1つの仕事に1つの学びなら、仕事が増えるほど学びも増える

- 例：会社員をしながらNPOでも働く／先生をしながらフリーランスの仕事もする／スポーツ選手をしながら農業に従事／公務員をしながらアイドルをして、会社も経営！？
- とある小学校の先生の嘆き：「先生、大人なのに勉強するの！？」の声。学校段階で「学び嫌い」をつくってはいけない

可能性が何倍にもなるからこそ、自分の人生を自分でデザインする力が重要
自らの気持ちに気づき、それを実現するための行動・学びを取れる子どもを育てていく

出典：リンダ・グラットン『LIFE SHIFT』

学びは大事。でも現在は…大人の4割以上が「学ばない」

42%

学びへの自己投資をしておらず、今後もする予定がない日本の大人



学ばない 42%

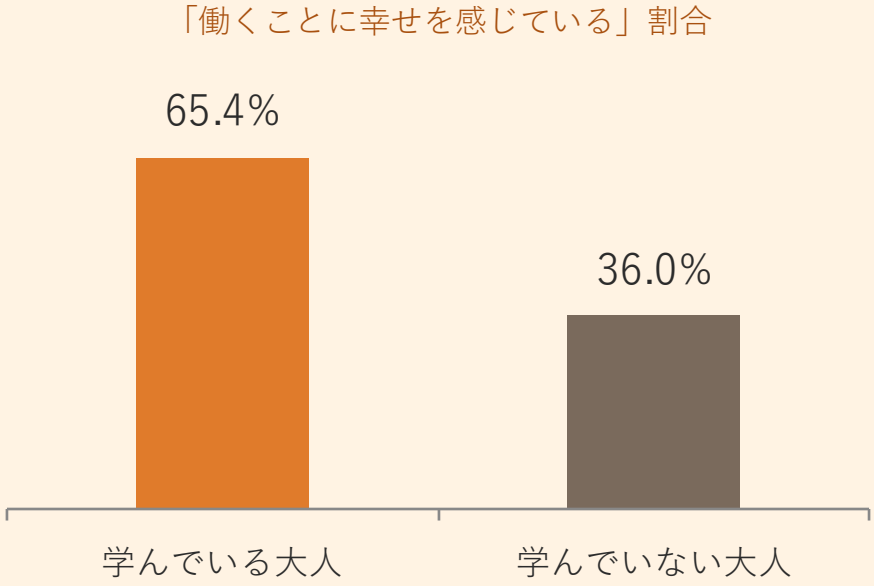
背景にあるのは…

消極性	学びに対して、そもそも消極的
ハードル	学びを始めるハードルが高いと感じている
固定概念	「こんなものは学びではない」と、学びを狭く捉えている

学びの入口でつまずく大人が多い。子ども時代の学び方・捉え方が、その後の人生に影響する

出典：中原淳（立教大学）・パーソル総合研究所・ベネッセ教育総合研究所『学びをやめない生き方入門』（テオリア）／佐藤智講演資料

学びをやめない大人ほど、幸せに働いている



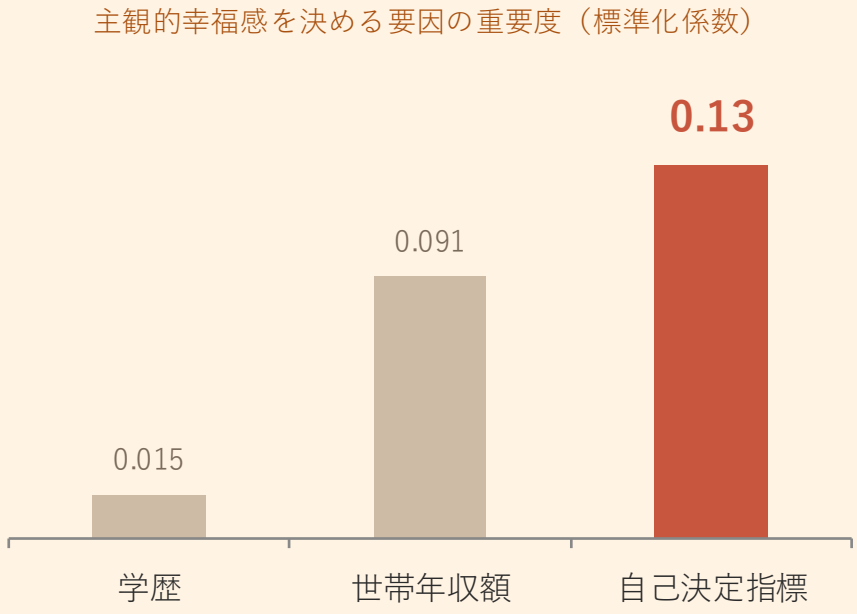
約1.8倍

差は約29ポイント（65.4%と36.0%）

- 学んでいる大人のほうが、仕事に幸せを感じている
- 「学び」は、学校を出たあとの幸せな働き方を支える土台
- だから学校段階で、「学び続ける人」を育てることが大切
- そして大人自身が自分の興味関心のあることを学び続けている姿勢を示すことが重要

出典：中原淳（立教大学）・パーソル総合研究所・ベネッセ教育総合研究所『学びをやめない生き方入門』（テオリア）／佐藤智講演資料

最後に…自己決定の度合いが、幸福度を決める



※自己決定は、中→高、高→大、初めての就職の3場面で「自分の意思で決めたか」で測定

- **「学歴」よりも「年収」よりも「自己決定」が幸福度につながる**
- 大人ができることは、子どもに自己決定の場面を設けていくこと
- 小さな自己決定ができない状態で、大きな自己決定はできない（まずは家庭の中で、あるいは探究学習や子どもの意見表明の場で機会を創出）
- 進路検討の際には親もめちゃくちゃ悩む。でも、「運転席は子ども、親は助手席」。ハンドルを握るのは子ども自身

出典：西村和雄（神戸大）・八木匡（同志社大）「幸福感と自己決定―日本における実証研究」RIETI ディスカッション・ペーパー（2018年）／全国20～69歳 約2万人

まとめ：PTAの皆さんと考えたい７つのメッセージ

① 社会は「予測不能」。だが、冷静に見える変化を捉えていこう
② 子どもたちは声にならない「どんな声」をあげているのか
③ 大人の成功体験の延長で、子どものキャリアを考えない
④ 地域を「出る／戻る」の二択にしない。いつか戻れる“関わりしろ”をもっておく
⑤ 子どもが貢献度を実感できる探究学習を学校や地域と一体になってつくる
⑥ 子どもの小さな自己決定の機会を増やし、表明し、反映する仕組みを構築
⑦ いくつになっても学び、自分で人生をデザインする力を養う

一緒に考え、対話し、子どもたちのキャリアにつながる学びを作っていきましょう

Contact ：佐藤智
sato1119tomo@gmail.com
https://www.facebook.com/satotomomo?locale=ja_JP

参考

国の方向性も
「これまでと異なる道」を後押し

参考　高校の学びも変わる：次期学習指導要領（2027年度告示予定）

- 学校の裁量を広げ、「2階建て」のカリキュラムに。不登校・特異な才能のある子などへの特例を拡充
- 高校の単位認定を通年→「半期」でも可能にする議論（卒業単位74）。方向転換がしやすくなる
- 「知っている」より「使える」を重視（レポート・プレゼンなどパフォーマンス評価重視の方向へ）

出典：青森県教育改革有識者会議（2025.9.9）合田哲雄氏講演より

参考　青森県の高等教育・人材育成はどう動くか

- 「ホワイトカラー余り」と「エッセンシャルワーカーの絶対的不足」は、ローカル経済で先に始まっている
- 国は都道府県ごとに「地域構想推進プラットフォーム」を設け、知事・国立大学長・産学官で人材育成を議論
- 工業高校・高専卒の求人倍率は約20倍。専門高校を拠点にした地方創生の支援も明記
- 最大の壁は「みんな同じがよい」という大人の意識を変えること

出典：青森県教育改革有識者会議（2025.9.9）合田哲雄氏講演より

参考　NEXTハイスクール：青森県でも4校が採択

158校等
全国の採択先導校等（47都道府県）

4校
青森県の採択校。上限額の合計は約61.9億円

学校	事業計画名（拠点形成）
弘前工業（工業科）	分野を越えて課題に挑む「越境型工業人材」育成
八戸北（普通科）	「社会の変革を自らデザインする」理工系人材育成
青森南（普通科等）	小規模校をつなぐ「あおもり学びのプラットフォーム」
三本木農業恵拓	「恵みの地青森」をスマート農業で切り拓く高度農業人材育成

出典：文部科学省「高等学校教育改革促進事業」採択結果（令和7年度）。上限額は交付手続きで減額される場合あり

参考　NEXTハイスクールでの変化

- 理工・農業・情報など、地域産業を担う人材を育てる高校に重点投資
- 専門高校だけでなく、普通科の「特色化・魅力化」（探究・文理横断・実践的な学び）も対象
- 拠点校だけの変化ではなく、県内の高校に波及して、未来社会に合った高校へと変化していく方向性が示されている
- 進学先を選ぶとき：偏差値だけでなく「その高校でどんな学びができるか」「地域とどう関わるか」を見る

出典：文部科学省「高等学校教育改革促進事業」／青森県教育改革有識者会議

参考　学び続ける人を育てるヒント：「学びをめぐる7つのバイアス」

① 新人バイアス
学びは若手・新人がするもの、という思い込み

② 学校バイアス
学ぶなら学校や教育機関でするもの、という思い込み

③ 現場バイアス
座学は無駄で、経験がすべてだ、という思い込み

④ 地頭バイアス
地頭（知能）がなければ学べない、という思い込み

⑤ 自信の欠如バイアス
「自分は学びに向いていない」という思い込み

⑥ 現状維持バイアス
今のままで十分だ、という思い込み

⑦ タイパバイアス
できるだけ効率よく学ぶべきだ、という思い込み

学びは、思い込み（バイアス）で止まる。
⑤は、学校での成績体験が原体験に

「自信の欠如バイアス」とは
「自分は学びに向いていない」「勉強が苦手だから、学んでも意味がない」。単一の物差しで測られた成績が原体験になり、大人になっても苦手意識を持ち続ける

▶

学校段階でできること
成績だけでなく、多様な物差しで「できた」「好き」「得意」を認める。探究や体験で、自分なりの学び方を見つける機会をつくる

出典：中原淳（立教大学）・パーソル総合研究所・ベネッセ教育総合研究所『学びをやめない生き方入門』（テオリア）／パーソル総研調査（20〜64歳の正社員6,000名）