

進路だより

第1号



令和6年 4月7日(月)

青森県立八戸東高等学校 進路指導部

◇77回生の進路状況

令和7年3月卒業の77回生の進路状況は、以下の通りとなりました。

★国公立大学合格(延べ) 99名

(総合・学校推薦型 31名、前期日程 62名、後期日程 6名)

★私立大学合格(延べ) 153名 ★短期大学合格(延べ) 16名

★専門学校合格(延べ) 36名 ★公務員 8名、自衛隊延べ 2名、民間企業就職 2名



◇合格体験記

年度初めの進路だよりはこの3月に卒業した生徒の合格体験記を紹介します。成功例や失敗例などを参考に目標達成の手がかりを探してみてください。

最初は前期入試で不合格になったあと、一般入試に切りかえた生徒です。どのようにメンタルを立て直し成功したかに注目して読んでください。

岩手大学 理工学部 電気電子情報通信クラス(後期)

「前期不合格からの後期合格」

(前略) 私は前期試験で不合格となり、その後後期試験での挑戦を決意しました。この経験は、諦めずに努力を続ける大切さを深く学ぶきっかけとなりました。

前期試験は自分では万全の準備をしたつもりでしたが、試験当日は緊張や焦りが影響し、実力を十分に発揮できなかったと感じました。その結果不合格となり落ち込むこともありましたが、「これで終わりではない」と気持ちを切り替え、結果を受け入れ、次のチャンスである後期試験に向けて全力を尽くす決意を固めました。

後期試験では前期での失敗から、試験の時間配分を意識して勉強し、過去問を何度も解いて試験形式に慣れることを重視し、特に弱点となっていた科目や問題を集中的に復習しました。

また、精神面でも大きな課題がありました。前期試験の不合格が心の中で重くのしかかっていましたが、「諦めたらそこで終わりだ」と自分を励まし続けました。家族や友人からの支えが大きく、友人との励まし合いを通じて、再度前向きな気持ちを取り戻すことができました。

後期試験当日は、試験内容に対する不安もありましたが、緊張しすぎず冷静に取り組むことができました。前回の失敗を乗り越え、少しでも成長した自分を信じて、集中して問題を解くことができました。そして、合格発表で番号を見たとき、前期試験での悔しさを乗り越えて掴んだ合格という結果に、心からの安堵と喜びが込み上げました。

この経験を通じて、試験の結果だけでなく、挑戦し続けることの大切さを実感しました。前期試験での不合格という悔しい経験があったからこそ、後期試験での合格という喜びをより一層感じることができました。今後は、岩手大学工学部で学びを深め、将来の夢に向けて一步一步進んでいきたいと思います。

次は総合型入試を経て一般入試で合格した生徒です。共通テストの結果から志望を変えて一般入試に臨みました。気持ちの建て直しや共通テストの結果を受け入れ、限られた時間を小論文、面接練習と計画的に取り組み、着実に力を伸ばして試験に臨みました。

青森県立保健大学 健康科学部 看護学科(前期)

「不合格と合格を経験して」

私は1年生の頃から目指していた大学に共通利用の総合型選抜で受験しましたが、2月上旬に不合格が決まりました。そこから前期試験への気持ちの切り替えをするのはとても大変でした。夏休みや通学時間、休み時間などの時間を使い、志望理由書の作成や小論文、面接の練習が忙しい中、勉強にも力を入れてきたにも関わらず、不合格になり、全否定されたようでした。

しかし、そんな時私が前向きになれたのは家族や友達など周りの支えがあったからだと思います。共通の自己採点の夜、結果が悪く、涙を隠せなかった私に、家族が叱咤激励してくれました。前期試験の出願まで色々な大学を調べてくれ、私の進路に真剣に向き合ってくれました。また、前期試験を控えている友達が一緒に頑張ろうと励ましてくれました。

そして、自分がやりたいことを学べる青森県立保健大学健康科学部看護学科に出願することを決めました。出願してからは他の大学と違う点や自分がやりたい事を調べていくうちにこの大学を受験することにして良かったと思うようになりました。

担当の先生の授業がない時間に小論文の添削や面接練習を行うため、時間が多く取れませんでした。そのため、先生と練習できる時間を大切にし、小さなアドバイスもメモを取り、自分なりに何度も考え直しました。小論文は1つのテーマに対して、最低3回以上添削をしてもらいました。面接では初めは、1つ1つ確認するような形式で練習してもらい、残り1週間で本番のような面接形式での練習をしてもらいました。面接ノートは、1つの質問で1ページを使うようにしていました。何度も添削を加えるため、広めにスペースを取り、アドバイスや調べたことなどを漏らさず書くようにするべきだと思います。前期試験本番は、総合型選抜の経験を活かし、緊張せずに受験することが出来ました。

初め目指していた大学とは違いますが、前期試験の準備を通して本当に自分がやりたいことについて詳しく考えることができ、合格できて、後悔はないです。

努力しても報われないこともあると思いますが、自分がやりたいことに挑戦することで、後悔なく終わることが出来ます。後悔なく終わるためには、やりたいと思った事は調べてみるなどすぐに行動に移すことだと思います。また、受験を通して、たとえ失敗したとしても、その後どう自分自身と向き合うのが大切だと思います。周りの人の存在を大切にし、後悔のないよう受験を終われるように頑張ってください！

今年度卒業生の合格体験記で複数述べられていたこと



- ・仲間と励まし合って勉強した。7時ぎりぎりまで学校に残った。分からないところは仲間と教え合った。目標に向かって励まし合いながら、一緒に切磋琢磨した。
- ・(前年度の先輩の体験談から) インスタなどのSNSを受験終了まで削除した。
- ・一日のうちSNSを使う時間を制限した。
- ・生活リズムを安定させるため決まった時間に寝て決まった時間に起きる。睡眠をしっかり取って日中集中できるようにした。
- ・過去問を5年～9年分解く。時間配分を意識して解いた。家での学習は、実際のテストの時間を計って問題を解くことで集中力を継続できるようになった。
- ・先生方を頼った。分かるまで聞きに行った。毎日小論文を持って行った。毎日面接練習をしてもらった。
- ・学校が閉まるまでいて、その後はちで勉強すると集中できた。

3人目は学校推薦型で合格した生徒です。「何を学びたいのか、なぜそこで学びたいのか」に力を入れた部分に着目して読んでみましょう。

北海道教育大学函館校 教育学部国際地域学科(学校推薦型) 「合格までの道」

私がこの大学に行きたいと思ったのは2年生の夏頃です。それまでは他の大学を志望していましたが、自分の進路という前に将来その職業で何をしたいのかを考えた時に学びたいものが見つかり、その学問に特化しているのがこの大学でした。自分は何を学びたいのか、他の大学と何が違うのかを比較することが大切です。

私が高校生活で意識して取り組んだことは、ニュースを見ることを習慣化させること、専門分野の本を読むことです。日頃ニュースを見ていたおかげで実際に面接で聞かれた際にも困らず受け答えができました。本については、大学のホームページから自分が学びたい分野を研究している教授を探して、その教授が執筆している本を取り寄せて読み込みました。他にも自分でアポを取って保育施設を訪問して職業体験したり、お話を伺ったりもしました。

インターネットで調べることはもちろん大切ですが、実際に自分で体験したりお話を聞くことで得られるものは大きいです。推薦対策の期間はなかなか勉強時間が取れず、推薦入試の準備と一般入試の勉強の両立に苦労しました。毎日帰宅後以外にも昼休みや放課後に面接練習、自己推薦書の書き直しに夜遅くまで向き合っていました。面接練習は夜7時まで学校に残って先生と練習していたので、勉強時間がどんどん少なくなっていました。私は夜眠くなって限界を感じた時は無理をしないでその日は寝て、次の日の朝に早く起きて勉強することを習慣にしていました。

推薦対策で勉強時間が十分に確保できないため効率を重視していました。一般入試の人もちろんですが、推薦を考えている人は1年生からの勉強の積み重ねが大切です。3年生になってから頑張ろうと思っても推薦対策に時間が取られてしまうので、1・2年生の勉強を復習する時間を確保することが難しいです。全てを完璧にすることはできないと思うので、今自分がどの教科のどの分野が得意なのか苦手なのかを理解して、自分に合う勉強法を見つけてほしいです。今できるだけ早く自分の進路達成に向けて行動できた分、3年生になった時の自分の助けになると思います。初めに自分で一歩行動に移すことが大切です。推薦入試は学校から推薦してもらわないと受けられないので自分1人の力ではできません。苦しい時も励まし合いながら一緒に頑張った友達の存在も大きいです。そして、自己推薦書の作成や面接練習を毎日指導してくださった担当の先生や、学年は違っても声をかけて背中を押してくださった先生方にとっても感謝しています。本当にありがとうございました。

やってみて成功したこと、後悔したこと（抜粋）

【日常の取組】

- ・私のように家に居るとスマホ欲や睡眠欲に負けがちな人がいるなら、学校や公共施設を利用して自分で勉強できる環境を確立することを勧めます。
- ・受験は時間と自分との戦い。小論文の提出期限に追われながら授業に遅れずについていく毎日はとても大変だった。精神的にも身体的にも疲れて諦めそうになる時もあると思うが、そういう時こそ仲間や先生に頼って欲しい。
- ・落ちたらどうしようという不安が頭にあり、受験が近づくにつれて帰ってから泣いていた。しかし、当日は面接ノートと今までやった小論文の量を見て自信を持って受けることができた。やった分だけ自信になる！



【共通テスト後の取組例】

- ・共通テスト後は「終わった」という達成感で二次対策にあまり本気で取り組めなかった。しかし、難関大を目指して努力する友達を見て、ラストスパートを頑張れていない自分を情けなく感じ、休日平日問わず学校と一緒に勉強した。私は過去問を9年間分解いた。答えを見ただけでは理解出来ない問題が沢山出てきて、教科の先生の

所に駆け込み、自分が納得するまで教えて頂き、第一志望に合格できた。

【面接・小論文対策について】

- ・面接本番は咄嗟に出た言葉で人間性を見られたように感じたため、日々の言葉遣いを意識して過ごすことが大切。毎朝新聞を読み青森のニュースについて話そうと決めていたが、本番は国外のニュースについて聞かれた。
- ・小論文は家で時間を計って解き、翌日の朝提出し放課後に添削をしてもらうの繰り返し。担当の先生以外の方にも小論文や面接をお願いした。面接練習では決まった文章をそのまま言おうとして言い直しが増えてしまった。先生からのアドバイスで、話すキーワードを決めるようにしたらその場で自分の言葉で話すことができるようになり、説得力が増した。前日は不安になって新しい情報を入れず、今まで作ってきた面接ノートを見て早く寝るようにした。
- ・推薦に力を入れていた時期は成績が伸びず、焦りと不安でいっぱいでした。11月に入り、面接練習で忙しい日が続き、入試一週間前には毎日7時まで学校に残り、先生と推薦対策をしていました。私のために遅くまで残って下さった先生方には、感謝の気持ちでいっぱいです。推薦入試試験が近づいていくにつれ、私の中で焦りや緊張感がどんどん大きく膨らんでいきました。不安に押しつぶされそうになり、泣いてしまう日もありました。しかし、努力した分だけ自信に変わると信じて頑張り、試験本番は、自分のアピールポイントを見てもらいたいという程よい緊張感で取り組むことができた。



【表現力養成集中講座について】

- ・表現力集中講座に参加することをお勧めする。少しでも総合型や推薦入試の可能性のあるなら参加した方が良い。
- ・表現力養成集中講座で志望理由書の書き方を学び、実際に書いて先生に添削してもらった。字数が多いので、だんだん内容が薄くなったり、文章が雑になったりして添削でほとんど直されてしまった。先生に指摘されるごとに返答することができず、自分の情報不足を実感した。

*この講座は進路部主催で志望理由を明確にし深めて行くために、夏休みの前半に行う講座です。毎年70名前後参加しています。

【課外活動や課題探究活動について】

- ・後悔しているのはボランティア活動をあまり経験してこなかったこと。ボランティア活動では学習以外の社会性を得ることができ、志望理由書や面接などの自己アピールにつなげられた。
- ・推薦入試には勉強以外にも様々な活動を行っておくことが大切なので、2年生から進路に少しでも関わることや役立ちそうなことに積極的に取り組んだ。特にはちのへ創造学は課題を考えてインタビューや検証を行ったので自分の強みとなった。活動を通して自分の中に多くの引き出しをつくることを意識した。
- ・実際に専門家に話を聞きに行った。本やインターネットだけではどうしても知る範囲に限りがあるため、実際に現場に携わっている人や、大学の教授など、その分野の研究をしている人に聞くことで調べていることに対してより深く知ることができた。特に青森県での依存症患者の支援体制について知るために公認心理師の方に話を聞き、新たな課題も見つけた。

合格体験記を読み、やはり合格する人は合格するように行動している、と感じました。自分の「好き」や「弱さ」とどう向き合ってきたか、この号を読むと伝わってくるのではないのでしょうか。まだ目標がはっきりしていなくても何かに向かってまず行動することで方向が見えてくると感じています。(Y.S.)