



1. はじめに

2学期も終業式を迎えます。3年生の3学期には「進路希望調査」が実施され、この時期に進路希望を決定させなければなりません。1～2年生については「進路希望調査」を一つの区切りとしてとらえ、逆算していく、何をしなければならないかを考え行動してください。3年については最終調整の時期です。特に保護者との共通理解を図ってください。進学者は、経済的な支援についても確認をしておきましょう。



2. 規則正しい生活習慣を心がけましょう

冬休みを迎えます。生活の乱れに注意して、新学期を迎えてください。通知表も配布されますが、欠席日数を確認し、必要な場合は新たに目標を定めて改善しましょう。

高校生の平均睡眠時間は7時間というデータがあります。理想の睡眠時間も6～7時間と言われます。皆さんは理想の睡眠時間を実現できているでしょうか？毎日同じ時刻による早寝早起きの習慣が乱れると睡眠不足の要因になるので注意が必要です。そのために、週末や休み期間も平日と同じ時間に寝起きすると良いでしょう。集睡眠不足は、集中力の低下、免疫低下による病気の発症、自律神経の乱れによる情緒不安定などの症状を引き起こします。

スムーズに睡眠につくには体温を下げる工夫をすると良いようで、睡眠前に温かいものを飲んでおくという対策があるようです。また、五感を刺激しないように真っ暗で無音の環境にすることが必要です。

以上の内容が皆さんの生活習慣の改善に役立てられると幸いです。新学期は無遅刻無欠席を実現しましょう！！

3. 1学年タイムライン

少し前に入学式があったかと思いきや、あっという間に冬休みを迎える時期となりました。「1年生で進路活動は早い！」なんて言葉をみなさんの中から耳にしたことがあります、これだけ時の流れが早いとなるとそう言ってはいられないでしょう？改めて考えてみてください。

年明けの3月12日（木）に進路ガイダンスを実施します。東京しごとセンター様の協力のもと「働くことについて考えてみよう」というテーマで講話をを行っていただきます。高校卒業後、

すぐに就職をしようとしている人はもちろんのこと、進学を希望している人もその数年後には就職活動をしている場合がほとんどでしょう。働くことの意義というものをこの講座をとおして学んでいただきたいと思います。また、現1年生はアルバイトをしている生徒が多い印象です。働く中で感じている様々な感情を整理できる機会にもなることでしょう。

誰しもがいつかは働くことになります。その時、仕方なしに働くのではなく、目的や目標をもって働くようになってほしいです。そのためには今回のガイダンス含め、これから数年間で目の前に訪れるきっかけから目を背けないことが大切です。考えることや動き出すこと、それらは必ず一人ひとりに降りかかってくるのですから「やるしかない」と割り切り、時には諦め、それでも前を向いて進んでいける人から順に進路は拓けていくのではないでしょうか。

4. 2学年タイムライン

（1）インターンシップ事前説明会

令和8年2月19日（木）に説明会を行います。実際のインターンシップは令和8年6月17日（水）～19日（金）に行われます。基本的に希望者は参加できますが、企業側の定員制限などによっては校内選考や抽選を実施します。そのほか、説明会では参加の申請方法やルールなどが説明されます。重要事項を聞き漏らさないように担当の先生の話を注意して聞いてください。

（2）進路ガイダンス

令和8年3月24日（火）に株式会社進路企画のご協力のもと、職業紹介をテーマに進路ガイダンスを実施します。上級学校の先生方を講師にお招きし、各職業の具体的な内容を説明いただきます。また、説明の一部では各上級学校の紹介も兼ねています。今回の学びを進路選択の一助にしてください。

当日の実施に向け、希望する講座のアンケートを実施します。担任の先生から依頼があった場合には速やかに回答をお願いします。

以下に、現在の開講予定講座を記載します。

- ①AI・IT・情報処理・CG・ゲーム・WEBなど ②自動車整備
- ③建築・設計・インテリアデザイン ④美容・理容 ⑤調理・製菓・栄養
- ⑥教員・保育・幼児 ⑦福祉 ⑧旅行・エアライン・ホテル・ブライダル
- ⑨ファッション・アパレル ⑩美術・絵画・イラスト ⑪プロダクトデザイン
- ⑫ジュエリー・時計・アクセサリー ⑬音楽・音響・映像・放送 ⑭動物関係 ⑮公務員

複数の分野をひとまとめにしている講座もありますが、すべての生徒が希望する各業種を単独で設置するのは困難な状況です。また、場合によっては上記①～⑮からさらに削除される可能性があります。ご了承ください。

5. 3学年タイムライン

12月18日(木)に株式会社さんぽうのご協力のもと進路ガイダンスを実施しました。内容は学校紹介です。下表の上級学校の先生方を講師としてお招きして、説明していただきました。生徒は、希望する講座を2コマ受講しました。就職希望者については、本校進路指導部が担当し、生徒に求人票の見方を学習していただきました。

紹介分野	出席校	人数 1限	人数 2限
文学・哲学	立正大学	5	3
建築・インテリア	多摩美術大学		7
グラフィックデザイン	武蔵野美術大学		9
プロダクトデザイン	多摩美術大学	7	
工芸・クラフト	女子美術大学 女子美術大学短期大学部	7	5
ジュエリー・アクセサリー	専門学校ヒコ・みづの ジュエリーカレッジ	2	
アニメ・マンガ・イラスト	東洋美術学校	10	7
音楽・放送・舞台・演劇	日本工学院専門学校 日本工学院八王子専門学校	5	4
保育・福祉	東京未来大学福祉保育専門学校	5	
職業能力開発センター	中央・城北職業能力開発センター	3	2
進学全般	さんぽう専任講師		8
▼就職▼			
就職 総合説明	本校進路指導部	5	5

進路活動の位置づけとしては「進路希望の最終確認」となっています。今回の学習を踏まえ3学期の「進路希望調査」に臨んでください。



6. 4学年タイムライン 進路活動状況

令和7年12月18日付データ

	進学希望者	うち合格者	就職希望者	うち内定者	その他
A	8	5	4	4	1
M	13	10	1	1	1
I	3	2	4	3	2
G	18	16	1	1	2

就職希望者はおおよその生徒が年内に内定を決定しました。進学者も推薦入試の結果がほぼ出そろっている状況です。今後は、一部の生徒が結果待ち、また、一般受験に向けて進路活動が続きます。



7. 4学年から下級生へのメッセージ

★多摩美術大学 工芸学科 合格

今年はポートフォリオが追加されてデッサンにも変更があった。ただ、工芸高校は普通科に比べて作品数が段違いなので、プラスして自主製作を行っていれば圧倒的に有利だし、自信に思っていい！デッサンについては日頃から基礎を身に着けていれば対応できる範囲。小論文も過去問をいくつかやって工芸に関して手札を増やしておけば文字数足りる。自分の考えも重視されるから、言葉にしておくべき。頑張れー！

★東京造形大学 インタラクティブメディア学科 合格

進路希望を決めろとは言わないが動き始めるのは早いほうが多いと思う。進路のことを考えると頭痛くなる人もいると思うけど（私もそうだった）4年は、意外と短い。

