



令和6（2024）年度

つよ ところ
強い心を育てます

みのりがおか

東京都立 穂ヶ丘 高等学校



校長からのメッセージ

穂ヶ丘高校では、単位制総合学科のチャレンジスクールとして、様々な生徒に対応した普通科にない豊富なカリキュラムを用意しています。自分の興味・関心にあわせた授業が選択でき、グループ活動を通じた授業もあります。そのため、基礎学力が身に付くだけでなく、勉強した分だけ学力が付いていきます。

是非、本校に入学して、勉強・人間関係・部活動等たくさんのことを学び、未来に向かって自分を切り開いてください。



校長 加藤 瑞樹

スクールミッション

「『勁い心』と『自立した未来』を育てる教育理念のもと、生徒が知性・感性・道徳心や体力を育み、人間性豊かに成長すること」を教育目標として、基礎学力を身に付け、特色ある授業を通して社会で生きる基盤と自他のチャレンジを尊重する姿勢を育みながら、社会で飛躍する生徒を育成します。

穂ヶ丘の教育目標

生徒が知性・感性・道徳心や体力を育み、人間性豊かに成長することを願い、

「人間関係力を築き、思いやりと規範意識のある社会性豊かな人間」

「学力や体力の基盤を確立し、自己実現できる創造性豊かな人間」

「望ましい職業観・勤労観を備え、社会貢献しようとする志のある人間」

の育成に向けた教育を重視します。

本校の期待する生徒の姿

基礎学力を身に付け、特色ある授業を通して社会で生きる基盤と自他のチャレンジを尊重する姿勢を育みながら、社会で飛躍する生徒

- 小・中学校の時に不登校であったことが原因で、学力に不安を感じている生徒
- 不登校ではなかったが、他者との関わり方に不安を感じている生徒
- 高等学校を中途退学したが、自らの将来のために学ぶことの必要性を感じている生徒

以上のような生徒で、「自他のチャレンジを尊重して、自らの学校生活に積極的に取り組む」ことを通し、

- 1 授業を通して基礎・基本の学力を伸ばしたい生徒
- 2 他人を思いやり、人間関係を円滑に結ぶ方法を養いたい生徒
- 3 本校で様々な活動を通して、社会生活での自立に結び付く知識や技術を身に付けたい生徒

の入学を期待します。

卒業生からのメッセージ

目標にむかって

私は中学生の半ばあたりから授業に追いつけなくなり、様々なことへの興味、やる気を失いました。そのことで、進路もなかなか決めることができませんでした。そんな中で、穂ヶ丘の試験は面接と作文ということを知り、この学校を受験しようと思いました。

高校入学時、勉強に遅れないようにするために、学校を休まないことを目標にしました。人間関係に悩んだときや、周りの人が休んでいると休みたくなることがありましたが、自分の決めた目標を達成するために、頑張って学校に行きました。その結果、授業に追いつけないことはなくなりました。授業に欠席せず、小テストもしっかり受けていたため、成績も次第によくなり、3年生の秋には公募推薦で大学に合格しました。これまでは、努力することが苦手で中途半端な生き方をしてきましたが、穂ヶ丘の経験から、自分が達成できそうな目標を立て、そこに向かって頑張ることの大切さを学びました。

自分にとって良い高校生活を送るためには、目標を決めることが大切だと思います。大きい目標を立てるのもいいですが、小さくても自分が確実にできる目標を立て、そこに向かって努力を積み重ねると、自分にとっていい結果になると思います。目標にむかって努力するとき、つらいこともあると思いますが、そこを乗り越えると、「あのとき頑張ってたかった」と思えるので、自分を信じて頑張ってください。

私立大学国際関係学部に進学



総合学科

三部制

単位制

自分のペースで学習できる、
新しいタイプの高校。それが
チャレンジスクールです！

基礎学力をしっかりと身に付ける わかる授業

70科目の
選択授業

少人数
授業

習熟度別
授業

単位認定技能審査
日本漢字能力検定
ニュース時事能力検定
実用英語技能検定
情報処理検定
日本語ワープロ検定
ビジネス文書実務検定
簿記実務検定
秘書検定
珠算・電卓実務検定
情報処理技能検定
など30以上！

充実した
授業

ワンランク
上の指導

みのり
ゼミ

検定対策
技能審査

マイレージ

【マイレージ】とは
穂ヶ丘高校では、授業以
外の場面で、多様な学習
や体験を積むことを奨励
するとともに、これを単
位に認定するマイレージ
制度を設けています。具
体的には、1単位の年間
授業時間にあたる1575
分（45分×35コマ）
の体験活動を1単位の認
定します。

進路実現

大学進学 就職



カリキュラム

穂ヶ丘高校では自分のペースで学習できますが、「学ぶ意欲」や「自己管理」が重要です。

- ☆ I 部、II 部、III 部のいずれかに所属し、**自分の所属する部（自部）**を中心に学校生活を送ります。
- ☆ 1 日 4 時間、自部のみ履修の場合は**4 年間**、週 3 日程度を 1 日 6 コマ以上の時間割にすると**3 年間**で卒業できます。卒業までに必要な単位数は**74 単位**です。
- ☆ 1・2 年次のうちは、自部の授業はすべて登録する必要があります。

穂ヶ丘の一日

全員 1 時間目から 10 時間目まで選択できるようになりました！
III 部に入っても、早く帰れる日もあります。（2 年次以降）



登校したら昇降口のホワイトボードで予定を確認。
メモは穂生の必携アイテム！



授業は 1 コマ 45 分。2 コマ連続で同じ科目が基本です。



自部の最初の授業の前には SHR があります。
（III 部は給食前）



授業を履修していない時間は自習室を利用する生徒が多くいます。

	I 部	II 部	III 部
8:40			
8:50	1 時間目	1 時間目	1 時間目
	2 時間目	2 時間目	2 時間目
10:25			
10:35	3 時間目	3 時間目	3 時間目
	4 時間目	4 時間目	4 時間目
12:10	昼休み	昼休み	昼休み
	5 時間目	5 時間目	5 時間目
12:55			
13:05	6 時間目	6 時間目	6 時間目
	7 時間目	7 時間目	7 時間目
14:40			
14:50	8 時間目	8 時間目	8 時間目
	夕休み	夕休み	夕休み
16:25			
	9 時間目	9 時間目	9 時間目
	10 時間目	10 時間目	10 時間目
17:10			
18:45			給食
19:25			11 時間目
21:00			12 時間目

所属する部の授業 自部	10分休憩
	5分休憩
所属以外の部の授業 他部	SHR
	昼休み・夕休み
	給食



昼休みはクラス毎に指定された教室でランチタイム。
昼休みに校外に出ることはできません。お弁当を持ってきたり、登校時に購入したりしています。



部活動は昼休みや夕休みに行われています。穂ヶ丘には「放課後」はありません。



III 部生は給食があります。

教育課程

18期生(令和7年度入学生)の場合

単位数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
1 年次	LHR	現代の国語	言語文化			数学Ⅰ				英語コミュニケーションⅠ			情報Ⅰ		体育		保健	人間と社会	コーピング										
2 年次	LHR	国語常識	公共			数学A	理科選択		論理・表現Ⅰ		家庭基礎		芸術選択		体育		保健	産業社会と人間											
3 年次	LHR	地理総合	理科選択			体育	体育α	キャリアセリア																					
4 年次	LHR	体育	歴史総合	キャリアセリア																									

理科選択は4単位or6単位
基礎★1科目+科学と人間生活
または
基礎★3科目
基礎★：物理基礎・化学基礎
生物基礎・地学基礎

芸術選択は
音楽Ⅰ・美術Ⅰ
工芸Ⅰ・書道Ⅰから選択
(同時に2科目履修はできません)

自部+他部で3年卒業が可能

体育αは3年卒業の場合だけ必修です。
キャリアセリアは卒業する年に履修します。
歴史総合は4年次より前にも履修できます。

自部のみでも4年卒業

選択科目は多種多様
自分だけの時間割を作ろう！



情報・デザイン系列
情報の表現と管理 情報Ⅱ
情報実習 基礎デザイン
映像表現 ビジュアルデザイン
素描 絵画表現

ビジネス・コミュニケーション系列
ビジネス基礎 ソフトウェア活用
ビジネス・コミュニケーション 簿記
マーケティング ビジネス法規
異文化理解 総合英語Ⅰ 英語検定対策

人間・環境系列
防災技術 栽培と飼育 スポーツ1 スポーツ2
レクリエーションスポーツ
保育基礎 住生活デザイン 日本の伝統・文化
生活と福祉 服飾文化 茶道 食文化と食品加工
フードデザイン

一般科目
表現国語 古典演習 古典探究 現代文演習
世界史演習Ⅰ 世界史演習Ⅱ 日本史演習Ⅰ 日本史演習Ⅱ
政治・経済 倫理 時事問題
数学Ⅱ 数学B

化学演習 生物演習 物理演習
英語コミュニケーションⅡ 英語コミュニケーションⅢ
音楽Ⅱ ピアノ実習 美術Ⅱ 工芸Ⅱ 書道Ⅱ

科目は、変更や未開講の場合があります。

時間割

総合学科では、数ある選択科目の中から、自分の進路に合った時間割を組むことができます。
履修登録の時期は、担任の先生に相談をするためにたくさんの生徒が職員室を訪れます。

3年卒業予定のAさん(Ⅰ部生・1年)の場合

	月	火	水	木	金
1	英語コミュニケーションⅠ	数学Ⅰ	現代の国語	体育1	英語コミュニケーションⅠ
2					
3	言語文化	コーピング	情報Ⅰ	LHR	数学Ⅰ
4		保健		人間と社会	
昼休み					
5	音楽Ⅰ			家庭基礎	歴史総合
6					

Aさんは入学したばかりの1年生。まだ3年卒業か4年卒業か決めていません。2年生になったとき後悔しないように、3年で卒業できるように他部の授業も選択しました。

1年生のうちは自部の授業がほとんど決まっています。中学校までのようにクラス全員で授業を受けるのではなく、自分の選択した授業によってそれぞれの教室に移動して授業を受けます。同級生だけではなく2年生以上の上級生も同じ教室で一緒に受ける授業もあります。

Aさんは文化祭実行委員で、毎週火曜日の昼休みに委員会があります。9月の総祭に向けてクラス全員で頑張ろうと意欲に燃えています。

3年卒業予定のBさん(Ⅲ部生・3年)の場合

	月	火	水	木	金
3				政治・経済	
4	茶道				
昼休み					
5	英語コミュニケーションⅡ	異文化理解	英語コミュニケーションⅡ	生活と福祉	日本の伝統・文化
6					
7	スポーツ1	基礎デザイン	世界史演習Ⅱ	体育α	表現国語
8					
夕休み	部活動	部活動		部活動	
9		倫理	体育3	LHR	キャリアセリア
10					
給食					
11					
12					

3年生のBさんは3年で卒業し、進学したいと考えています。2年生までに公共や理科選択など、ほとんどの必修科目を修得しています。進学には一般入試で挑むつもりで、学力試験や進路先で役立ちそうな科目を選択しています。

BさんはⅢ部生ですが、月曜日と木曜日は午前の3限から授業があります。部活動は週3日、夕休みにあります。そして、夜間部のようなイメージのあるⅢ部生ですが、給食を食べる日が1週間のうちに1日もなく、19時には下校しています。

令和3年入学生までは、平成20・21年改訂学習指導要領(旧カリキュラム)に準拠しています。

学校生活

稔ヶ丘高校は、「自他のチャレンジを尊重する」を生活の基本として、生徒の皆さんが落ち着いて学習に取り組める環境を大切にする学校です。特に服装（校服の着かた）や頭髪・化粧・装飾品等については厳しく指導しています。ルールが設定されている意味をよく理解し、それを守ることが、「自立した未来」を達成するための出発点です。※令和7年度よりマイナーチェンジを予定しています。

校服



紺が基調のブレザータイプの校服。ワイシャツのボタンは**一番上まで留める**のが決まり。ネクタイかリボンの好きな方を着用します。

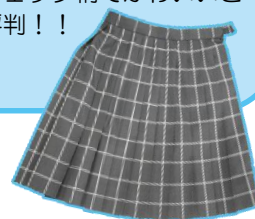


指定以外のリボンやネクタイは着用できません！

校服はいつでもきちんと着用しなければいけません
(指定されたもの以外は着用不可)



夏服期間中に着用できるブルーとピンクの半袖のワイシャツもあります。この期間はネクタイやリボンを外しても構いません。夏服のスカートはチェック柄でかわいいと評判！！



スカートの丈は膝頭が隠れる長さで決められています。



スカートかスラックスを選んで着用します。
(両方購入できます)



髪を染めたり、化粧をしたり、ピアスを着けたりは**禁止**！いつでも面接に行けるような格好を心がけましょう。

学校施設

稔ヶ丘高校は『落ち着いた雰囲気の中で誰もが安心して勉強できる学校環境』を目指しています。高校は授業を受けるだけのところではありません。休み時間に仲の良い友達と談笑できる生徒ホール、一人で静かにくつろぐことができる図書室や自習室など、きっと過ごしやすい場所が見つかるはずです。



図書室 光が差し込む開放的な図書室。英語絵本など豊かな蔵書！



自習室 机に仕切りがあるので集中力アップ間違い無し？



生徒ホール 空き時間や部活動前の待機場所。先生への質問にも利用可。



自動販売機 軽食などの販売機が入りました！

年間行事

入学式 1学期始業式 対面式
オリエンテーション 面談週間

4月

生徒総会 学習評価期間

5月

学校公開期間 みのり杯

6月

学習評価期間 社会体験日
1学期終業式

7月

部活動夏季合宿

8月

2学期始業式 面談週間
稔祭(文化祭) 学校公開期間

9月

学習評価期間
進路体験期間(修学旅行等)
東京都教育の日

10月

開校記念日(11月22日)
学校公開期間

11月

学習評価期間 生徒会選挙
2学期終業式

12月

3学期始業式
面談週間 学校公開期間

1月

※ 例年の年間行事です。令和6年度の年間
行事日程とは異なる場合があります。

2月

学習評価期間 学習成果発表会
卒業式 修了式

3月



部活動

部活動はクラスや年次を越えて、同じ目標に向かって協力し合う貴重な体験の場です。運動系は技術だけでなく連携や意思疎通の方法を会得したり、文科系は切磋琢磨し一緒に作品を作り上げたり、授業では学べない、努力や仲間とのつながりの大切さを学ぶことができます。

現在、穂ヶ丘高校には運動系・文化系のあわせて約30の部活動があります。穂ヶ丘高校では「授業第一優先」の方針に基づいて、授業への出席を部活動参加の条件にしています。

剣道部は、夏に行われる定時制通信制の全国大会に向けて、日々稽古に励んでいます。高校から始める生徒も多いですが、令和元年度は男女で団体・個人で全国大会に出場し、女子は団体戦で準優勝、男子は団体戦で3位入賞を果たしました。試合以外では、昇段審査での2段・3段を取得することも目標としています。時には厳しくつらい時もありますが、一緒に乗り越えて、「勁い心」を身に付けよう！

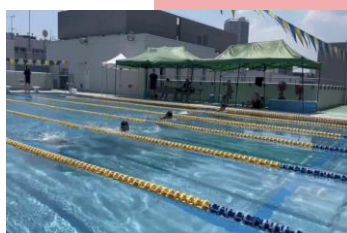


サッカー部では全国大会出場を目指し日々活動しています。スローガンは「不撓不屈」で、様々な困難を乗り越え、サッカーはもちろんのこと、人として成長し、勁い心を育みます。

男子バスケットボール部は、R4東京都定通大会で準優勝を飾り、全国大会へ出場を果たしました！かっこいい顧問の先生指導のもと、初心者・経験者関係なく活躍をしております。バスケットに興味がある人や高校生活で何か目標に向けて切磋琢磨していきたい部員を大々大募集です！初心者大歓迎なのでよろしくお願ひします！



女子バスケットボール部は、少ない人数ですが、かっこいい顧問の先生指導のもと、楽しく練習に励んでおります。バスケットに興味がある人、運動に興味がある人、初心者大歓迎ですので、ぜひよろしくお願ひします！！



水泳部はひとりひとりが目標に向かって努力することができる部活です。明るく優しい部員が多いため、楽しみながら活動できます。個人競技ですが互いに助け合いながらチームとして活動し、チーム全体での成長を目指しています。他校と合同練習も行い、大会には年5回出場しています。初心者も経験者も大歓迎！本物の夏、過ごしませんか？



軟式野球部は平成28年度、令和4年度に全国大会に出場しています。今年度も全国大会出場を目標に掲げ、日々練習に励んでいます。初心者から上級者まで個人のレベルは様々ですが、野球を楽しみながら、技術と身体と心を鍛えています。また挨拶や礼儀、勉強を大切に、人として成長できる部活動を目指しています。

バレーボール部は男女合同で活動しています。皆で和気あいあいと、メリハリをつけて練習に取り組んでいます。年に3回程大会に出場します。初心者・経験者問わずいつでも部員募集しているので、ぜひ見学・体験に来てください！お待ちしております！



卓球部は、部員の仲が良く、和気あいあいと活動しています。経験者、初心者ともに在籍しており、全国大会への出場実績もあります。興味のある方は、ぜひ一度見学にお越しください。

バドミントン部は初心者の多い部活ですが、練習内容や練習方法を自分たちで工夫しながら活動し、徐々に上達します。部活動指導員も導入し、技術・戦術も専門的に学べます。大会は年3回、シングルス、ダブルスに出場。令和5年度、全国大会に4大会連続出場決定しました！



硬式テニス部は、メリハリ付けて本気で楽しく活動しています。定時制だけでなく全日制高校とも数多く練習試合をおこなっており、他校との交流を通じて礼儀やコミュニケーション能力も身に付けていきます。テニスの実力も上がってきており、ここ数年は定時制の大会の多くでよい成績をあげています。初心者も経験者もぜひ！！



ダンス部は4月対面式・9月文化祭において体育館舞台発表を目標に週2回(夕休み)練習を行っています。コーチは月1回程来ます。基礎練習・挨拶を大切に日々練習に励んでいます。未経験でも部員同士で協力しながら上達していくことができますので、真面目にチームダンスに取り組みたい方を募集しています

陸上競技部は男女8人で活動しています。昨年度は、東京都定時制通信制陸上競技大会で男子4×100mリレー 2位、男子4×400mリレー 2位、その他個人競技で優勝、入賞多数等の結果を残すことができました。応援してくださった方々に感謝申し上げます。



ボルダリング部です。和気あいあいと活動しています。全員が初心者で、ほかの運動とは違い運動が苦手でも楽しめます。そして都立高校では珍しく校内に壁があり、互いに教えあいながら切磋琢磨しています。ぜひ一度見学や体験にお越しください。

HPでも部活動の様子がご覧になれます





茶道部では、裏千家の講師の先生にご指導いただき、週一回作法室で茶道の稽古をしています。礼儀や作法の習得だけではなく、日本の文化や歴史、おもてなしの心について学んでいます。文化祭や部活動内で茶会を開催し、お客様に点前を披露しています。稽古を続けていくと自然と所作が美しくなります。季節の和菓子をいただくことも楽しみのひとつです。

美術部は令和6年5月現在、4名で活動しています。絵画・立体・デザイン、どの分野でも活動できます。文化祭や東京都美術館で行われる中央展、定通芸術祭に出品する作品制作を目標とします。美術室・アトリエで活動しています。



プラモデル部は現在11名で活動しています。文化祭や学習成果発表会の展示に向け思い思いの作品を作成しています。活動は毎週木曜日の昼休み・夕休みに4F工芸室で行っています。誰でもいつでも見学・入部大歓迎です。待っています！

演劇部は令和6年4月現在、11名で活動しています。人前で演技をしたい！という人だけでなく、照明や音響として裏方に携わりたい！小道具や大道具を作って舞台作りにも携わりたい！発声や演技の練習をしたい！という人も大歓迎です。写真は、9月に行った文化祭公演で部員が作成したポスターです。昨年は5月・11月・3月に校内公演を行いました。各公演に向けて日々練習中です。ぜひ一度公演をご覧ください！



「あの映画、やばい！」「この作品、よかった！」簡潔なコメントはキャッチーで、人の共感を生むことでしょう。しかし、それだけで良いのでしょうか？「あの作品が本当に伝えたかったことは、こうだったのでは？」「映像の中における色彩がこの作品の中で〇〇な役割を果たしているのでは？」と疑問に持ち、作品の構造や意図を考察、分析し、批評していくのが**映画研究部**です。と真面目に語ってしまいましたが、むしろ、映画が好きという気持ちの方が何より大切です。映画好きな方待ってます♪



鉄道部

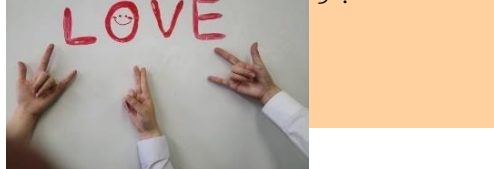
吹奏楽部です！令和6年度は部員16名で活動中です。昨年度はアンサンブルコンテストで銀賞を獲得するなど、結果を残すことができた1年でした！今年度は鶴ヶ丘高校初の定期演奏会を開催することを目標に活動しています。部員同士のつながりができることはもちろんですが、他校との合同演奏の機会もあり、音楽を通してたくさんの出会いがあります。

写真部は令和6年度は部員8名で活動しています。校内展示や大会に向けて、撮影、編集、現像の作業をすることが主な活動です。作品について話し合いをしたり、撮影会の計画を立てたりと、部員同士でコミュニケーションをとりながら行っています。大会にも年3回出場しています！

生物部は、動植物（ウサギ・カイロトゲマウス・ファンシーラット・ヒメウスラ・カメ・イモリ・昆虫・多肉植物）のお世話をしながら、のんびり癒される部活動です。自分の興味次第で、さらに生き物を調べたり、新聞や冊子を発行したりすることもあります。文化祭では展示だけでなく、「カメレース」を行い大人気です。いつでも新入部員募集中です。

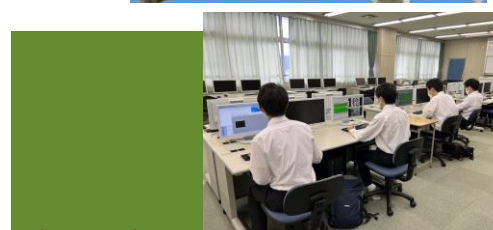


私たち**手話部**は、初め指文字をつかってしりとりをします。そして、毎回新しい手話を学び、実際に使って会話するという活動をしています。今年度は検定合格も目指しています！



かるた部は映画等でも話題になった競技かるた（小倉百人一首）を行なっています。昨年度は都立高校大会に出場し、他校と試合を行うこともできました！初心者が多いですが、真面目な部員が多く先輩に教えてもらいながら、真剣に競技かるたに打ち込んでいます。雰囲気も和やかなので、興味がある方は、一緒に「ちはやふり」しましょう！

合唱部は廃部状態だった合唱部ですが、昨年再建致しました。初めは部員が2人しかいませんでしたが、今では4人で楽しく活動しています。伴奏はなくアカペラで挑戦しています。今は合唱曲を中心にやっていますが、今年はJ・POPにも挑戦してみようと思っています。

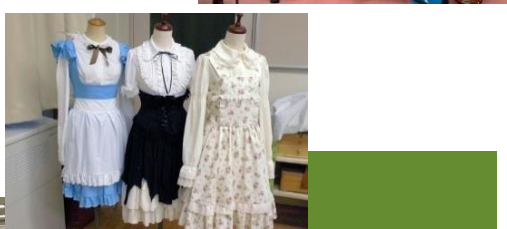


パソコン部は
稔祭に向け、週3日程度活動しています。

ボランティア部はマスコットキャラクター「稔の助っ人みのすけ」とともに募金活動、エコキャップ運動、地域ボランティアの案内などに取り組みます。あなたの時間を少しだけ他の人のために使いませんか？ぜひ一緒にしましょう！



私たち**軽音楽部**は令和6年度45人で活動しています。校内では9月の稔祭を含めた年5回の校内ライブを目標に活動します。校外では、東京都高等学校軽音楽連盟の主催する大会に向けて練習を行います。音楽を通してコミュニケーション力の向上を図ります。



CAS部は毎週水・木の週2日活動しています。CASのCはクッキング、CASのAはアニメ、CASのSIはソーイングです。現在の活動内容は、プラバンやレジンによるキーホルダー等の作成、ソーイングによるテッシュケース作成、イラスト描写などです。今年度の部員は大幅に増えて、現在9名です。楽しくにぎやかにみなさん活動しています。

文芸部は文章やイラスト、漫画、アニメなどが大好きな部員が週2回夕休みに集まり、主に絵を描く活動をしています。文化祭では部員の原稿をまとめた会誌の配布や製作物の展示などを行い、3月には卒業会誌を発行しています。不定期で他の時期に会誌を発行することもあります。書く＆描くことが好きな人の入部をお待ちしています！



自立した 未来へ

令和4年度から高等学校でも新学習指導要領が実施されました。これからの高等学校教育では、学習の基盤となる資質・能力として言語活動や情報活用能力、そして問題発見・解決能力の育成が求められます。

穂ヶ丘高校は、早くからアクティブラーニングの実践に取り組み、学ぶことに興味や関心を持つ「**主体的な学び**」、他者の考えを基に自己の考えを広げ深める「**対話的な学び**」、見方や考え方を踏まえて問題の解決策を考えたり、新しい考えを創造したりする「**深い学び**」を実践しています。

学びの質を転換しなければならない時代が始まっています。穂ヶ丘高校では、こうした学びの質を実現するために、生徒のニーズに応じた豊富な学習の機会を用意しています。

* 3ページも併せてご覧ください

穂ヶ丘でしか学べない特色ある授業
「コーピング」
～ よりよい人間関係を築くために ～

穂ヶ丘高校には、「**コーピング**」という、独自の学校設定科目があります。「**コーピング**」とは、「**対処法**」という意味で、本校で学ぶ生徒の皆さんが、自分の力で人生の諸課題に対処し、解決していく力を身につけられるようにと考えて創られた、1年次の必修科目です。

「**コーピング**」は、早稲田大学人間科学学術院の菅野純教授、嶋田洋徳教授のご指導のもと、両研究室と本校で共同開発したプログラムです。認知行動療法の理念に基づき、人間関係におけるストレスにうまく対処していく方法を学びます。授業では情動、認知、行動という3本の柱に、導入と総合の単元を加えて、実施されます。

「**コーピング**」のスキルは、本校に入学してチャレンジの成果を確実にあげるために、力強い味方となるはずです。

また「**コーピング**」は、「人間と社会」とともに、1年次のクラス担任が授業を実施します。より充実した学校生活を送るために必要な力を養う科目であると同時に、クラスの仲間同士やクラス担任の先生との相互理解を深める場にもなっています。

導入

菅野先生が開発したKJQ検査などで自分を客観的に調べ、これからの成長に見通しをもちます。

①情動

自分で自分の体と心を楽にし、ストレスを軽減するリラクソスの方法を練習します。

②認知

人との関係でストレスを感じたとき、どうしたら楽になれるか、その方法を学びます。

③行動

会話のコツ、自分の気持ちの伝え方など、お互いのストレスを少なくして人間関係を作る方法を学びます。

総合

グループワークなどで1年間の学習を振り返り、実践レポートを書きます。

私は、友達と会話をしているとき、なかなか話が续かなくて、「私って話すの下手だなあ」と思うときがありました。（中略）授業で「会話上手になろう」の「答え方のくふう」を勉強して、友達との会話の中で、さっそく試してみました。すると、答えに一言ことばをつけ足すだけで、話が少しはすむようになりました。それから毎日、会話のスキルを使っています。おかげで、友達とももっと仲良くなれた気がしますし、自信が持てるようになりました。私はすごい進歩だと思います。

生徒の声



教育相談体制

なにか困ったことがあったとき、相談できる相手がたくさんいます。

● スクールカウンセラー

☞ 心理の専門家。よりよい学校生活を送るためのサポート。

● ユースソーシャルワーカー（YSW）

☞ どんな相談でも、じっくり話を聞いて一緒に解決策を考えてくれます。

● みのり校内居場所カフェ

☞ ワークショップや日常の何気ない出来事から進路に関する相談までどんなことでも話せる。

みのりの場の様子

● みのりの場

☞ 心理を勉強している大学院生といろいろなことがお話しできる。

学校全体でチームとなって教育活動を行っています。不安なことは事前にご相談ください。

※ご希望に沿う対応ができない場合もあります。ご了承ください。



卒業生の声

中学時代、長期入院を経験した私は、普通科の高校に進学することは難しいと感じていました。そのようなときに院内学級の先生方やソーシャルワーカーの方に穂ヶ丘高校のことを教えて頂き、入学を決めました。

高校3年間、楽しいことや辛く大変なこともありましたが、さすがに悩みを抱える度、友人が励ましてくれ、先生方が親身になって支えてくださいました。自分のことを想ってくれている人が沢山いることで、努力し続けることができました。どの思い出も忘れることができず、私にとって宝物です。私は今、看護師になる為、大学に通っています。専門的な学習や演習も多く大変ですが、友人と一緒に夢を追いかけていることが、嬉しく感じています。卒業した今、私が思うことは「努力＝自信に繋がる」ということです。穂ヶ丘では常に自分を応援し傍にいてくれる人がいる為、きっと自信が持てるようになるはずですよ。新たな一歩を穂ヶ丘で踏み出してみてください。

14期生 坂本 真菜
西武文理大学 看護学部 2年

私は、中学3年間でほとんど学校に通えなかったことから、穂ヶ丘に進学することを決めました。特に体力に関してはとても不安があり、しっかりと学校に通うことができるか心配していましたが、自分で時間割をある程度決められる制度などのおかげで無理なく登校することができました。

また、進路活動に関しては先生方がとても親身に相談に乗ってくださり、大きな励みになったと感じています。大変なことも多くありましたが、チャレンジを応援してくれる環境のおかげで最後まで頑張ることができました。

こうした特色から、穂ヶ丘は自分の目標に向かって真っすぐに進める学校だと思います。不安なこともあるかもしれませんが、ぜひ一歩踏み出してみてください。

13期生 高田 一成
東京都立大学 法学部 2年



卒業生進路状況

※ 令和6年3月卒業生の実績です

大学進学 50%

東京工業大学、中央大学(2)、明治大学、立教大学、成蹊大学、武蔵大学(3)、駒澤大学、専修大学、文教大学(2)、國學院大学、帝京大学(3)、東京家政大学(2)、白百合女子大学、杉野服飾大学(2)、駿河台大学(4)、聖学院大学(2)、聖心女子大学、大正大学(3)、高千穂大学(2)、帝京科学大学、帝京平成大学(3)、東京工芸大学、東京都市大学、拓殖大学、東京保健医療専門職大学、二松学舎大学(2)、武蔵野大学、明星大学(7)、立正大学(2)、ルーテル学院大学、和光大学、桜美林大学、白梅学園大学(2)、千葉工業大学(2)、東京国際大学(3)、東京福祉大学、文京学院大学(3)、会津大学、日本社会事業大学、京都産業大学、杏林大学(2)、工学院大学、実践女子大学、大東文化大学、東京電機大学、大手前大学通信教育学部

短大進学 1%

大妻女子大学短期大学部

専門学校 各種学校 21%

阿佐ヶ谷美術専門学校(2)、大原法律専門学校、織田調理師専門学校、神田外語学院、吉祥寺二葉栄養調理専門職学校(2)、草苑保育専門学校、国際製菓専門学校、華服飾専門学校、日本美容専門学校、国際文化理容美容専門学校(2)、ミューズ音楽院、尚美ミュージックカレッジ専門学校、千住介護福祉専門学校、竹早教員保育士養成所、東京工学院専門学校(2)、大原学園専門学校、東京電子専門学校(2)、東京ベルエポック製菓調理専門学校、日本工学院専門学校、東京リゾート＆スポーツ専門学校、東邦歯科医療専門学校、日本工学院八王子専門学校(3)、日本宝飾クラフト学院、武蔵野ファッションカレッジ、多摩リハビリテーション学院、東京都立板橋看護専門学校、日本電子専門学校(2)、東京都立北多摩看護専門学校、国立職業リハビリテーションセンター、

就職 11%

株式会社成城石井、株式会社共立メンテナンス、クマガイコーポレーション株式会社、株式会社田中建設工業、株式会社INAP vision、株式会社プレミアムアシスト、株式会社花智、株式会社ニチケアパレス、社会福祉法人カメラア会、社会福祉法人ちとせ交友会 南流山保育園、長崎での就農、株式会社マルマンストア、イオンディライトセキュリティ株式会社 自衛官曹候補生、自衛官候補生、

進学準備・その他 17%

卒業生数

令和5年度
177人

令和4年度
151人

令和3年度
176人

過去3年間 進路実績

大学
50%

42%

45%

4%

18%

10%

23%

3%

35%

10%

4%

17%

17%

短大
1%

専門
21%

就職
11%

進学
準備
17%

イベント

★のついたイベントは
事前申込が必要です



学校説明会

令和6年10月12日(土) 10時・14時
令和6年11月16日(土) 10時・14時

募集要項説明会

令和6年 12月 7日(土) 10時・14時
令和7年 1月11日(土) 14時

★ 学校見学ツアー

6月11・12・14
7月25・26・27
8月21・22・23・24
10月15・16 / 11月1・13
12月10・13

開催1週間前より予約を受付ます。



学校公開

実際の授業の様子を見学できます!

6月・10月・1月

詳細はぜひ
穂ヶ丘のHPを
ご覧ください。

★ 稔祭(文化祭)

令和6年9月15日(日)

詳細はぜひ
穂ヶ丘のHPを
ご覧ください。

★ 部活動体験

現在準備中!

詳細はぜひ
穂ヶ丘のHPを
ご覧ください。

アクセス



(YouTube)

学校公式「みのりチャンネル」
でも学校紹介をしています。

西武池袋線富士見台駅
南口から徒歩15分
西武新宿線下井草駅
北口から徒歩7分



JR中央総武線沿線からも
バスを使えば
アクセスらくらく



自転車通学の生徒多数
※見学や学校説明会の際には
公共交通機関をご利用くだ
さい。



チャレンジスクール

東京都立穂ヶ丘高等学校

ハロー高校

☎ 03-3970-8655

〒165-0031 東京都中野区上鷺宮5-11-1

<https://www.metro.ed.jp/minorigaoka-he/>
学校案内パンフレット 令和6年4月発行