キャリア通信

7月号
東京都立王子総合高等学校
キャリアデザイン部発行

・１学期成績について
・履修ガイダンス
・夏休みの過ごし方
・サマーゼミ
・志望理由・小論文
2025年7/24発行

いよいよ待ちに待った〈 夏休み 〉に突入しました！　40 日を超える長い休みです。一人ひとりにとって充実した日々になるよう、計画的に有意義に過ごしましょう。

✎ １学期成績について

終業式に１学期の通知表が渡されました。みなさんの１学期間の学習状況の評価が示されたわけです。さて、高校では進学や就職する際には、**受験先へ「調査書」を提出します**。これは、中学校から高校へ提出する「内申書」と同様に「学習の記録」「出欠の記録」「行動の記録」などが年次毎に細かく記されているものです。

特に**「学習の記録」は、各教科・科目の1・2・3年次すべての5段階評価が記載**され、上級学校への調査書の場合は、これを基にした全教科の「評定平均値」が記載されています。**推薦入試の場合、「全体の評定平均値」または指定した教科の平均値が「〇．〇以上」を出願条件として指定してくる上級学校がほとんど**で、「あと〇．１足りない」と、毎年のように泣く人が出ています。１・２年次生で今回思った結果が出なかった生徒は、何をどうすればよかったのか振り返り、２学期からの学習に役立てて下さい。

✎ 履修ガイダンス（1・2 年次）について

次年度の各教科の選択科目の説明と、履修についての注意点についての話がありました。本校は総合学科ということで、非常に多くの選択科目が用意されています。各教科の話を聞いていると「あれもやりたいこれも選択したい…」という気持ちになる人がいるのも分かりますが、ちょっと待ってください。なぜ、**本校がこれだけ多くの選択科目を設置しているのかというと、「あれもこれも楽しむため」ではなく、「多様な進路に対応するため」**なのです。様々なことに興味を持つのは素晴らしいことですが、自分が本当に打ち込みたいこと《軸》をしっかりと持ってください。１年次の「産業社会と人間」でも学習しているはずですが、自分の**目指す職業や学びたい分野に進めるような科目選択**をして下さい。そのうえで、単位に余裕があれば、自分を豊かにすることができる興味のある科目を選択してください。「友達が選ぶから一緒に…」とか、「何となく楽(ラク)そう…」などといった安易な基準で選んでは後々後悔することになりますヨ！**「受験に〇〇が必要だったのに履修をしていなかったから、希望校を受験できなかった。」という先輩**も実際にいました。そんな失敗をしないよう、真剣に考え、９月の提出日に忘れず希望票を提出してください。

✎ 夏休みの過ごし方

夏休みが失敗に終わる要因①から④と、どうすればよいか、考えられることをあげてみました。夏休みの過ごし方のヒントにして下さい。

【夏休みを無駄に過ごす要因の主なもの】

①特に何も考えず、自覚をもたないまま夏休みに入り、何となく夏休みを過ごしてしまう。

⇒「夏休みを4つの時期に分けて」計画を立てる
①7月下旬　②8月上旬　③8月中旬　④8月下旬
それぞれ　の時期に何に取り組むかを考えると、学習計画を立てやすくなります。

②立派な計画を立てるのだが、無理な日程についていけなくなり途中でやめてしまう。

⇒計画を立てる時、5 日から 1 週間の間に調整日を 1 日設けるとよいでしょう。その日を予定どおりに終わらなかった課題や復習に取り組む日にすることをおすすめします。
※少し計画と違ったからといって投げやりにやめないこと。
（変な）完璧主義意識は持たないこと。

③やる気だけはしっかりあるのだが、具体的な計画を作らず、行き当たりばったりで学習しているうちに、学習にメリハリがなくなり、いつの間にかやめてしまう。

⇒何を目標にしていいかわからない場合は、苦手分野の復習に取り組みましょう。
夏休みは苦手分野を克服するチャンスです。
※克服とは、完璧にすることではなく、逃げることなくすこしでも前進することです。
特に苦手科目が無い人はぜひ、英検の学習を進めて下さい。10 月には 1・2 年次全員が受験します。

④しっかりした学習を立て、着実に学習を積み重ねていたのだが、旅行などの突発的な出来事をきっかけに学習から離れ、そのまま学習習慣が戻らなくなってしまう。家での学習に何となく身が入らず、そのままズルズル過ごしてしまう。

⇒毎日の学習記録をつける。── 何時間学習したか、計画通りに取り組めたかを毎日記録するようにしよう。
毎日振り返ることで、適宜軌道修正を行うこともできます。積み重ねを可視化することでやる気にもつながります。

★学習は、環境を整えることも大切です。家では、スマホやテレビなどの誘惑が多く、なかなか勉強に身が入らないという人は図書館の利用も検討しましょう。学校の図書館や自習室を利用するのもいいのですが、夏季休業中は、基本的に 16 時には下校となります。**大正大学の図書館を利用する**ことも考えて下さい。大学図書館のカウンターで生徒証を提示すると、利用カードが発行され、利用可能になります。

✎ **サマーゼミ　全年次（7/22～7/24）**

今年度も、上級学校受験対策や選択科目の先取り体験、通常の授業ではできない体験ができるものなど46 もの講座が実施されました。みなさん、有効に活用できましたか？

✎ **志望理由書・小論文対策講座　3年次（志7/18、8/6～8、小8/25、9･10 月）**

本校は総合型や推薦型入試を受験し進学する生徒が多いため、例年この時期に「志望理由書・小論文対策講座」を実施しています。今年度も既に先週から始まり、この後８月から本格的にスタートします。参加する３年次生だけでなく、来年度以降に向けて１・２次生にも、内容を知ってもらいたいと思います。

よい志望理由書のポイント ＜合格を引き寄せられる志望理由書＞

１．あなたでなければ書けないもの ＝ 具体的であること
- 自分で調べたこと、経験したこと、取材したこと、自分の深い思い
- うまくまとまっていて読みやすくても、誰でも書けそうな一般論は相手に響かない

２．社会に出て何をしたいから、大学で何を学ぶのかを明確にする
- 目指すものを実現するため高校でどんなことをやってきたか
  ※これはかなり重要です。「入学したら頑張ります」はだれでも、根拠なく言えますが、「夢をかなえるため、希望を実現するために私は今まで『〇〇してきました』と言えるようにしておくべきです。
- 単に部活で頑張ったことだけでは、志望理由の内容とつながらない

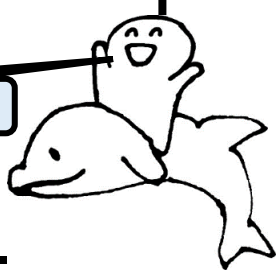
３．パンフレットをそのまま写さない
- 学部・学科の特徴を書くのに、パンフレット情報の写しで終わる生徒が多い。
  ※これでは意味がありません。大学の教職員はその大学のことを良く知っているわけですから、その人に大学のことを説明しても意味がないわけです。

･いい志望理由書は大学をほめることではないのです

では、いい志望理由書を書けるようになるためには、どうすればよいのかそれについては、一つの答えがあります。何かというと**「非日常的な経験をする」**ということです。

よい志望理由を書くために･･･「非日常的な経験をする」

１．ふだん日常的に感じたり、思ったりしているのとは違う視点でものを見たり、経験したりする
２．学校の外に出て、未知の大人や世界に出会う経験をする
３．質問力を身につける
４．探究活動を自分の将来と関連付けて考える
５．いったん、大学に関することを除いて書いてみる



オープンキャンパスに参加することもそうですが、ボランティア体験をしたり、いろんな団体が主催しているイベントに参加したり、「なぜそうなるの」という問いを立てて質問してみたりなど、頭と体を使って、自分と自分の将来に向き合うことが卒業後の進路に繋がると思います。

長い夏休みを、充実したものにしましょう。休み明け、元気な顔を見せて下さい！