

こちら海老川町進路指導部

2024年3月22日
第6号

発行
青森県立田名部高等学校
進路指導部

『こち海老』

合格おめでとう！

(令和6年3月15日現在)

1 合格・内定状況(延べ数)		(卒業生総数 196名)		
進学	国公立	合格者・内定者数	主な合格先・内定先	
		54	北海道教育大函館校, 室蘭工大, 弘前大⑬, 岩手大⑥, 東北大②, 秋田大, 山形大②, 宇都宮大②, 茨城大, 筑波大, 京都大, 鹿屋体育大	
	私立	177	名寄市立大, 札幌市立大, 旭川市立大, 青森県立保健大⑤, 青森公立大⑦, 岩手県立大, 宮城大②, 前橋工科大, 高崎経大, 東京都立大, 山梨県立大	
		27	札幌大, 札幌学院大③, 函館大, 北海学園大③, 北海道医療大③, 北海道科学大③, 酪農学園大④, 北翔大②, 青森大⑥, 柴田学園大⑤, 八戸工大③, 青森中央学院大②, 弘前医療福祉大③, 盛岡大③, 石巻専修大③, 仙台大②, 東北学院大⑮, 東北工大⑥, 東北福祉大⑧, 東北医薬大③, 宮城学院女子大②, 仙台白百合女大, 東北文化学園大④, 尚絅学院大, ノースアジア大, 秋田看護福祉大, 日赤秋田看護大, 東北芸術工大, 医療創生大, 育英大, 城西大③, 文教大, 埼玉学園大③, 帝京平成大, 亜細亜大, 桜美林大②, 大妻女子大, 北里大②, 国士館大②, 駒澤大②, 芝浦工大③, 順天堂大③, 専修大③, 大東文化大③, 玉川大, 帝京大②, 東海大⑳, 東京家政大, 東京電機大, 東京農大③, 東京理大②, 東洋大③, 日本体育大②, 東京都市大, 武蔵野大②, 明治大, 学習院女子大, 神奈川大⑤, 関東学院大, 新潟食料農業大, 福井医療大②, 名城大②, 関西外大②, 関西学院大	
	短大	国公立	4	岩手県立盛岡短②, 山形県立米沢女短②
私立		7	青森明の星短, 青森中央短②, 柴田学園大短, 弘前医療福祉短②, 仙台青葉学院短	
専門学校・他		27	函館看護専門学校, 横浜市病協専専, 弘前医療附属看護②, 八戸保健医療専門学校, 千葉労災看護専門学校, 北多摩看護専門学校, 国際ペット総合専門学校, 札幌マンガ・アニメ&声優専門学校, 社会医学技術学, 湘南医療福祉専, 上野法律ビジネス専門学校, 仙台こども専門, 仙台工科専門学校, 仙台総合ペット専門学校, 仙台大原簿記情報公務員専門学校, 専門学校デジタルアーツ仙台, 大原簿記法律専門学校難波校, 東京アナウンス学院, 東京スイーツ&カフェ専門学校, 東京ビューティーアート専門学校, 東京ベルエポック製菓調理専門学校, 東京医薬看護専, 東京服飾専門学校, 東放学園専門学校, 東北電子専門学校②	
就職	民間	県内	2	東京電力ホールディングス株式会社, 特別養護老人ホーム恵光園
		県外	4	株式会社ステップ, 株式会社秋元運輸倉庫, 株式会社ファインズ東京, イオン東北
	公務員		12	北海道警察官女性B, 青森県警察官女性B, 青森県職員教育事務②, 国家公務員一般職②, 税務職員, むつ市役所, 一般曹候補生(空), 自衛官候補生③

新生活に向けて

「人が持つすべての悩みは対人関係によるものである」
(アルフレッド・アドラー)

もうすぐ四月になります。みなそれぞれ新しい環境、新しい気持ちで生活することでしょう。新しい人間関係も始まりますが、うまく関係を作れないという声を聞きます。なかなか難しいですよ。そんな人は今回の話を少しでも参考にしてみてください。

人との関係でつまずきやすい思考の癖は、

□二分割思考

(敵・味方、善・悪……と白黒でしか考えられず、グレーを認めない)

□満点思考(百点でなければ0点と同じ、など妥協を許さない)

□これっさり思考

(仲間に入った一度、反対されただけで敵と見なす、など)

□決めつけ(数人を見て「最近の若者は○○」と決めつける、など)

□思い込み(○○さんは私を嫌っている、などと勝手に思い込む)

□ネガティブ思考

(人や自分の欠点ばかり見て、長所は「たいしたことない」と否定する)

□縮小視(自分の長所を過小評価して、「取るに足らない」と卑下する)

□悲観

(単なる仮説や予測を事実としてとらえ、どうせムリ、などと決め込む)

□破局視

(好きな人に冷たくされただけで、この世の終わりのように絶望する)

□感情に支配される

(その場の気分で「すべてOK」「全部バツ」とブレる)

□「すべき思考」(すべき、しねばならないという使命感が行動の原則)

□レッテル貼り

(勝ち組、負け組などわかりやすいラベルを貼って人を判断する)

□自己関連付け

(関係ないのに「私のせい」など、すべて自分と関連づけたがる)

どれも自分中心の思考の癖なのです。ちょっと相手の立場に立ってみよう、と考えるだけで人間関係はとてスムーズになります。よくいわれることですが、「自分がして欲しくないことは決して人にしない」、これを守ることでです。そして、これらの癖は今までの積み重ねでできた癖なので変えるのは簡単ではないと思うかもしれません。でも経験を積み重ねた癖だからこそ、経験で変えることもできるのです。

卒業生アンケート ～3年間の失敗から学んだこと&後輩へのアドバイス



卒業生に、高校3年間で振り返ってアンケートに答えていただきました。その中から「後輩にこれだけは伝えたい!」というアドバイスや失敗談を一部抜粋して紹介します。1・2年生のみなさん、田名部高校という同じ環境で過ごした先輩方の声はとても参考になるとと思います。進路実現のために、ぜひとも役立ててください!

勉強に関すること

- ◆ 1・2年の頃から、単語の暗記などをコツコツやっておけばよかった。
- ◆ 必要最低限のことはやるようにしましょう。まずは宿題からしっかり取り組んでください。
- ◆ 公務員試験を受けようとしている人は本当にしっかり勉強した方が良い。
過去問をひたすら解きましょう。
- ◆ 今から5分でもよいので毎日勉強してください。1日1問、1日1単語でもいいので勉強してください。
- ◆ 新しいテキストを買うより、学校で使っているワークをやりこむ方が大切だと学んだ。
- ◆ 3年生になった時に勉強しておけばよかったと絶対に思うので、早いうちから勉強習慣を身に付ける。



スマホに関すること

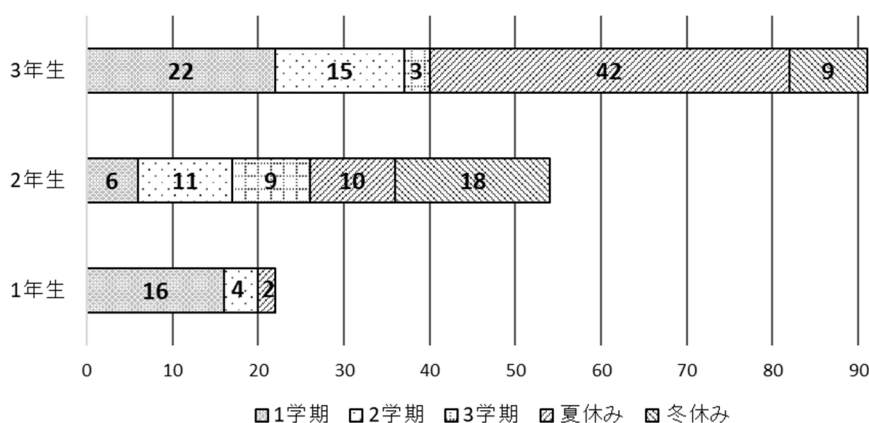
- ◆ 自分から離れた場所に置くべき。知りたくない情報を知るからSNSは使わない方がいい。
- ◆ スマホで勉強スケジュールを確認。勉強タイマーでモチベーションUP。
- ◆ スマホを使いながらの勉強はやめる。メリハリをつけて使用する。
- ◆ 寝る前にスマホを使用するのは控えるべき。寝起きがとても悪くなるし、集中力も視力も低下する。
- ◆ ロイロノートやYouTubeを活用して勉強。推薦対策をするにはどうしても欠かせない。
- ◆ 完全に使わないとするとストレスを感じる人もいると思うので、時間を決めて有意義に活用しよう。



気持ちとかその他

- ◆ 情報収集は大事。自分でしっかり見ること。把握してないと、とても焦ることになります。
- ◆ 試験本番では予期せぬことが起こりがち。それにも対応できるような柔軟性を持ち合わせておこう。
- ◆ 睡眠をしっかり取り、決まった時間に勉強する。受験期は心も体も健康に保てるように。
- ◆ 家族に感謝の心を忘れないで。

3年間で最も大切だと思った時期はいつ?



■ 1年生1学期

「この時期に勉強を疎かにすると、2・3年になってから基礎からやり直さないとついていけなくなるから」

■ 3年生1学期

「部活動を引退して気持ちを切り替える時期」
「志望校の決定が今後のモチベーションに関わってくる」

■ 2年生2学期

「模試の科目に理社が入ってきて、より本番に近くなる」
「高校生として1番楽しめるけど、ここでどれだけ先の人生を考えるかも大切」

■ 3年生夏休み

「ここでどれだけ勉強したかが受験の結果に影響する」
「この時期から本気で勉強すればまだ希望はある」

■ 2年生冬

「先輩から学ぶ」で危機感を感じて頑張り始めた」
「共通テスト1年前を認識し、基礎を固めることが大事」

■ 3年生2学期～

「模試がたくさんあって受験勉強により力が入る」
「この時期に進路に対する意識を早く持てればよかった」
「受験が近づき不安になる」「緊張感がずっと続く」