

こちら海老川町進路指導部

『こち海老』

2023年4月22日
PTA 総会特別号

発行
青森県立田名部高等学校
進路指導部

令和4年度 進路状況 令和5年3月卒業生（卒業生総数 185名）の合格状況を紹介します。

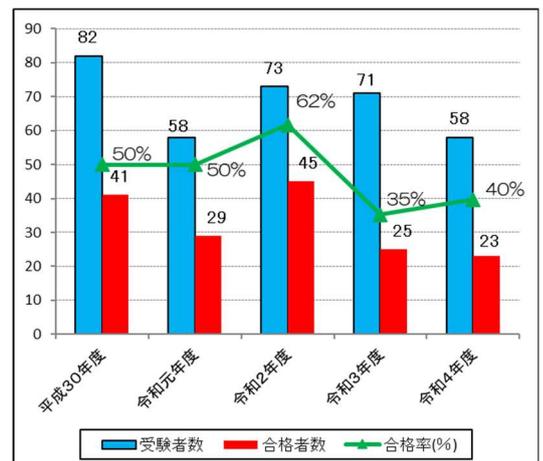
		合格者・内定者数	主な合格先・内定先
進学	大学	国公立	66 北見工大、室蘭工大、北教大函館、弘前大⑩、岩手大⑧、東北大、宮城教育大、秋田大、山形大④、福島大、宇都宮大、埼玉大②、東京工業大、横浜国大、新潟大、金沢大②、福井大②、信州大 はこだて未来大②、釧路公立大、名寄市立大②、青森県立保健大④、青森公立大②、岩手県立大④、宮城大、秋田県立大、前橋工科大②、埼玉県立大、長岡造形大、都留文科大②、兵庫県立大
		私立	193 旭川大、札幌大、札幌国際大、函館大、北海道医療大②、北海道科学大④、北海道情報大、酪農学園大②、北海道文教大②、札幌保健医療大、青森大⑭、柴田学園大②、八戸学院大、八戸工業大学、弘前学院大⑤、青森中央学院大⑩、弘前医療福祉大③、盛岡大⑥、岩手保健医療大、東北学院大⑦、東北工大、東北生活文化大③、東北福祉大⑧、東北医薬大、宮城学院女子大⑥、仙台白百合女大②、尚絅学院大⑥、東北芸術工大②、奥羽大、足利大、国際医療福祉大、埼玉工大、城西大④、獨協大③、文京学院大、十文字学園女大、埼玉学園大、日本薬大、神田外語大③、東京情報大、桜美林大⑤、大妻女子大、工学院大②、国士館大、駒澤大、拓殖大、多摩大、玉川大、中央大③、津田塾大②、帝京大、東海大⑦、東京経大②、東京工科大②、東京女子大、東京薬大、東洋大④、東洋大（イブ）、日本大⑥、日本大（通信）、日本社会事業大、東京都市大、武蔵野大、明治大、立正大②、和光大、神奈川工科大③、関東学院大④、鶴見大、新潟食料農業大、福井工大、愛知工業大②、修文大、中部大、大谷大、大阪工大②、大阪産大
	短大	国公立	7 岩手県立宮古短③、岩手県立盛岡短④
		私立	11 弘前医療福祉短③、青森明の星短⑤、仙台青葉学院短②、郡山女大短大部
	専門学校・他	25 弘前病院附看護②、帝京高等看護学、吉田医療歯科専、北海道どうぶつ・医療専、札幌観光ブライダル・製菓専、青森歯科医療専、東北メディカル、新東京歯科衛生士学校、青森県ビューティ&メディカル専②、仙台ヘアメイク専、創形美術学校、仙台スクールオブミュージック&ダンス専、仙台大原簿記情報公務員専②、仙台ウェディング&ブライダル専、北里大保健衛専、東京スクールオブミュージック&ダンス専、東京観光専、東京ベルエポック美容専、大原簿記法律専門学校柏校、大原法律公務員専門学校大宮校、青森県営農大学校、海外	
就職	民間	県内	2 東京電力ホールディングス株式会社、さくら歯科
		県外	0
	公務員	9 国家公務員一般職、青森県職員、むつ市職員、大間町役場職員、下北地域消防職員、一般曹候補生④	

1年次 初期指導

4月11～12日の2日間、「初期指導」を実施しました。国数英3教科の授業の受け方や予習・復習の仕方を学びました。

また、年次集会ではエンカウンターを活用した人間関係づくり、進路指導・生徒指導・1年次主任からの講話がありました。高校生としての自覚を持ち、熱心に話を聞く姿が印象的でした。

国公立大学 学校推薦型・総合型選抜
受験者数・合格者数・合格率 推移



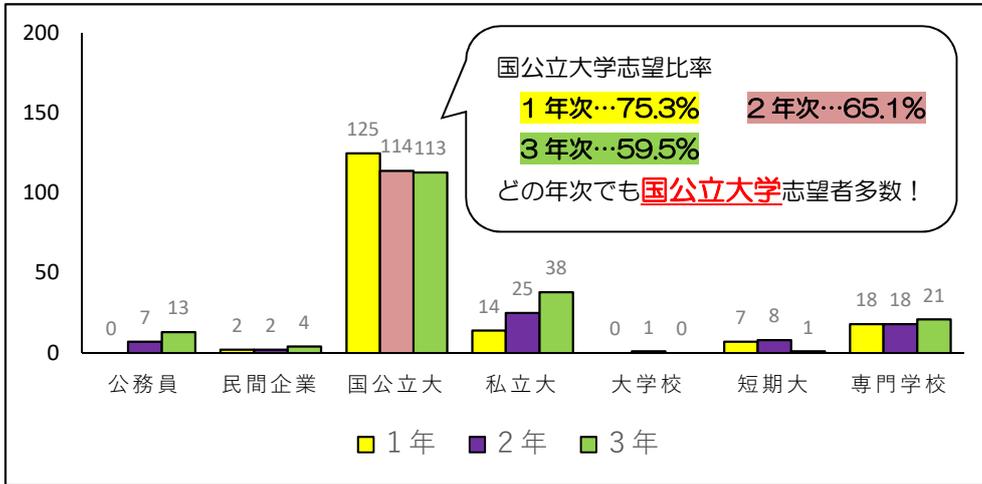
こちら海老川町進路指導部

『こち海老』

2023年6月1日
第2号

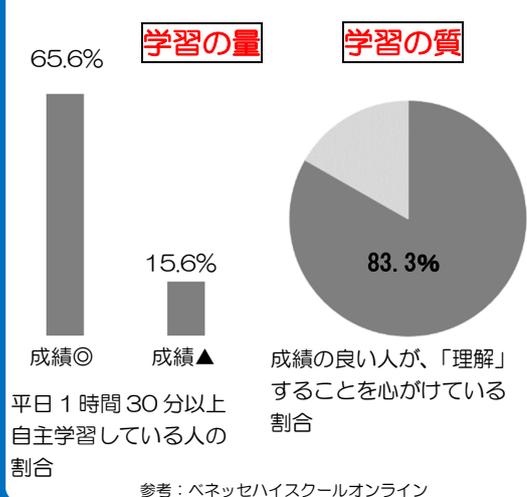
発行
青森県立田名部高等学校
進路指導部

第1回進路志望調査



左のグラフは4月に実施した進路志望調査の結果です。田名部高校では年に3回進路志望調査を実施しています。日々の勉強はもちろんですが、早いうちから自分の進路に向き合うことも大切です。自分の進路希望から逆算して、今何をすべきか・何が自分に足りないのか考えて行動していきましょう。

コラム 学力の向上 = 学習の質 × 学習の量



今年度最初の定期考査が終了しました。1年生は、高校入学後初めてのテストで勉強の大変さや難しさを感じた人も多いのではないでしょうか。2、3年生は高校総体間近で部活動との両立はうまくできたでしょうか。テストの成績が伸び悩んでいる人は、一度自分の勉強習慣や勉強方法を見直してみることも大切かもしれません。左のグラフはベネッセの学習に関する調査結果で、毎日自主学習を行っている人は成績が良好、成績が良い人は理解することを心がけた勉強を行っているということが読み取れます。学力を向上させるために大切なことは、学習の「量」と「質」の2点を両立させることだと言われています。テスト前に詰め込み型学習を行うのではなく、部活動や行事で忙しい日々の中でも1日のスケジュールを確認し、学習時間の確保を心がけてみましょう。まず「量」を増やし、勉強することが毎日の習慣になれば、より良い「質」を求めた勉強ができるようになるはずですよ。今日の生活から少し意識して見直してみませんか？

区切るということ

早いものでもう六月です。新年度になって二ヶ月が経ちました。令和五年も十二分の五が過ぎたことになりました。

さて、一ヶ月は新月から新月まで(地球の公転が考慮され、月の公転周期より二日ほど長くなります)です。地球が太陽のまわりを公転する周期を一年としています(暦ではびったりではないので閏年があります)。一週間は月の満ち欠けから一ヶ月を四分割(新月↓上弦↓満月↓下弦↓晦)したものとされています。昔の人は自然や天体をよく観測していたのです。ところで、中国では一ヶ月を三分割して旬が使われました。このように場所によって違うことは、一年とか一ヶ月とか一週間とかは暦のことで、人が決めたものだという事です。どうやら人は、時というものをそのままではうまく把握できないようです。流れる時を区切ることで、時間として認識できるのでしょうか。

始めを決めること。これはゼロを一にすることの重要性から考えても大切なことです。そして同じように大切なのは終わりも決めることです。時間は公平ですが無限ではありません。毎日意識して過ごしましょう。

進路指導部長 奈良 孝史

こちら海老川町進路指導部

『こち海老』

2023年7月27日

第3号

発行

青森県立田名部高等学校
進路指導部

1学期を終えて・・・

気づけば7月もあとわずか。1学期は終わってしまいました。1学期はどのようなものだったのでしょうか。あっという間に過ぎ去ってしまった…と感じる人も少なくないでしょう。ここで、自分自身の取組について振り返ってみましょう。年度初めに、決意新たに設定した目標に向かって順調に取り組んでいますか？それとも、「時間がないから…」「忙しいから…」「疲れているから…」などなど、自分に言い訳をしながら後回しにし、ズルズルと夏休みに突入してしまっていないでしょうか？いずれにせよ、振り返ってみると何かしら課題は見つかるかと思います。テストや模試の点数だけを見て一喜一憂せず、自分に足りないことは何か、何をしなければいけないのか、いつ・どのようにやるのかを今一度洗い直し、有意義な夏期講習、2学期を送れるようにしましょう！

オープンキャンパスに参加しよう！

今年度はほとんどの学校が対面式のオープンキャンパスを予定しています。学校案内やホームページだけでは得ることができない情報を実際に自分の目で見て、肌で感じることができます。

また、オープンキャンパスに参加することで、自分の目標を具体的にイメージすることができ、大きなモチベーションに繋がります。ぜひ多くの学校に足を運んでみましょう。第一志望の学校はもちろん、幅広く様々な学校を見て比較をすることで新たな発見もできますよ！

参加プログラムの事前申し込みが必要な学校や、先着順で締め切っている学校もあるのであらかじめ各学校のホームページを確認しておきましょう。右に挙げた学校は一部なので、気になる大学や専門学校などは各自チェックしてみてください。また、オープンキャンパスに参加する際は「大学等見学・説明会参加届」、終了後は「大学等説明会報告書」を忘れずに担任の先生に提出しましょう。

8月開催の北海道・東北地区 OC 日程

8月5日(土)	室蘭工業大学／山形大学(工)
8月6日(日)	公立はこだて未来大学
8月5日(土), 6日(日)	公立千歳科学技術大学
8月6日(日), 7日(月)	北海道大学
8月8日(火)	弘前大学／岩手大学 宮城教育大学
8月9日(水)	青森県立保健大学
8月10日(木)	小樽商科大学
8月11日(金)	名寄市立大学

The プロフェッショナルで職業を知る！

田名部高校が独自で行っている進路講演会『The プロフェッショナル』には参加したことがありますか？『The プロフェッショナル』では様々な職業の“プロ”に来てもらい、講演会を行っています。第1回では、松本大学人間健康学部健康栄養学科から講師を招き、栄養士の仕事や栄養学を学ぶことについてお話していただきました。第2回では、自衛隊の方々を招き、自衛隊の幅広い仕事についてお話していただく予定です。自衛隊志望でなくても女性としてのキャリアアップについてなど、世の中の様々な職業について知り考えるきっかけになると思います。



2学期以降もいろいろな職業の講演会を計画中です。過去には、警察官、獣医師、税務署、観光業などの講演会を行ってきました。貴重な体験ができると思うので、ぜひ積極的に参加してみてください♪

また、参加した際はレポートを書くので、社会教育センターが主催している「スキルアッププログラム」の単位対象となります。参加した生徒は忘れずにレポートを書いておきましょう。



昨年度の The プロフェッショナルの様子。
警察の方による講演会は例年 大人気です☆

3年次は進路実現に向けた指導が本格化！

部活動を引退し、いよいよ勉強一本に集中する夏がやってきました。3年次は6月6日(火)放課後講習開講式からスタート！教頭先生や進路指導部主任、年次団の先生から受験に向かうための心構えをお話していただきました。放課後講習で学力向上を目指すだけでなく、進路講演会や二者面談など自分の進路としっかり向き合う機会が増えてきました。総合型選抜・学校推薦型選抜の受験を考えている生徒は、これから徐々に試験対策指導が始まります。田名部高校では生徒ひとりひとりに担当教員が割り当てられ、多種多様な試験に対応できる力をつけられるよう教員も全力でサポートします。合格を勝ち取れるように一緒に頑張りましょう！



7月1日(土)・2日(日)、2・3年次の公務員希望者を対象に、上野法律ビジネス専門学校の阿部宗人氏を講師にお呼びして公務員セミナーを実施しました。休日を丸2日間利用してのセミナーでしたが、生徒のみなさんは最後まで集中して真剣に取り組んでいました。7月に入り、公務員を始め様々な試験の出願が開始されました。試験日程や内容は、自治体によって異なります。それぞれの募集要項をしっかりと読み込みましょう。そしてこの夏休みを最大限に利用して、試験対策を行っていきましょう！

2025 入試の変更点

2025年度入試から新しい教育課程による入試が始まります。対象となるのは現在高1・2年次の生徒のみなさんとなりますが、今回は2025大学入学共通テストの大きな変更点をまとめてみたので、ぜひ確認してみてください。

①新教科「情報」の追加！

文理問わず受験教科が増加となり、ますます受験対策に苦戦しそうな「情報」の追加。一般選抜でどのように入試配点に組み込まれていくのか、今後の動きに注目が必要です。

②「国語」は試験時間が80分→90分へ。1題追加により大問は全部で5題に！

「近代以降の文章」に新たな問題が追加され、複数の資料を読み取る力が求められます。全体の配点等も変更され、1題追加による受験生の負担が増えるのは間違いありません…。

③「数学②」の内容に数学Cが追加！試験時間も60分→70分へ。

数学Ⅱ・Bで構成されていた数学②ですが、内容再編に伴い数学Ⅱ・B・Cで構成されることに。出題内容では、「統計的な推測」や「平面上の曲線と複素数平面」などが追加される形となりました。

④地歴公民の科目区分変更、選択方法が複雑に。

選択パターンが増えたことにより、勉強量は増加。社会の完成は高3の秋以降となることから、夏までに国数英の完成度をいかに高められるかが影響してきそうです。

「自分の頭で考えない」のは
寝ているのと同じ

近ごろの入試問題は「知識量」に加えて「考える力」が必要とされています。

では、どうしたら「考える力」を身につけられるのか——結論は「考える」ことです。考える力は考えることでしか身につけられません。勉強している間、ずっと考え続けること。教科書や参考書に書いてあることを鵜呑みにしてばかりいませんか。

たとえば「十二世紀ルネサンス」という言葉が出てきたら、「そうか、十二世紀にもルネサンスのような文化の発展があったんだな」と、そのまま覚えようとするだけになっていませんか。これでは「考えている」ことにはなりません。「なぜ十四世紀に始まったのが『ルネサンス』で、十二世紀が『十二世紀ルネサンス』なんだ？ 普通、逆じゃないのか？」「なぜ十一世紀でも十三世紀でもなく、十二世紀に始まったんだ？」と考える。小論文や面接の練習でも同じで、問いに対して「○だ」と思ったなら、「それはなぜなのか」と考えるのです。

こういった疑問は、答えにたどり着けることもあれば、どこにも答えが書いてないこともあります。でも、たとえ答えが見つからなくても、「自分なりの仮説」を立てて、考えることが大事です。

こちら海老川町進路指導部 『こち海老』

2023年10月16日

第4号

発行

青森県立田名部高等学校
進路指導部

推薦入試に向けて・・・

3年次の推薦入試対策が本格化

10月に入り、大学の学校推薦型・総合型選抜の出願が始まりました。2学期中間考査も終わり、推薦入試に向けた対策が本格的に始まっています。面接・小論文・集団討論など、それぞれの選考方法に合わせた指導を先生方から受け、放課後遅くまで熱心に取り組んでいる生徒の姿を見かけます。学校推薦型・総合型選抜の受験では、その大学や学部でなければならない強い志望理由が必要です。また、基本的に受験までのスケジュールは自分で組み立てていく必要があります。先生方のサポートを受けつつ、受験までに何をすべきか考えて主体的に動いていきましょう。自身の進路実現に向け、しっかりと対策していきましょう。

1、2年次のみなさんがすべきこと

1、2年次のみなさんも、自分が受験生になった時のことを想定し、自身の進路実現のために今できることを見つけて取り組んでいきましょう。学校推薦型・総合型選抜を視野に入れているのであれば、日頃の勉強はもちろん、探究活動や課外活動にも積極的に取り組みましょう。本校でも、様々なチャンスがあります。たとえば「総合的な探究の時間」では、1年次で探究の基礎を学び、2年次から様々な課題について本格的に調査活動や実践報告をしています。また、定期的に行っている「Theプロフェッショナル」では、外部から講師を招き進路講演会を実施しています。視野を広げ、今のうちから色々なことに挑戦し、充実した高校生活を送りましょう。自分の好きなこと・興味のあることについて情報収集し、深く考えた経験は、進路を考える上で必ず役に立つはずです。



これは勉強の話

バスケットボールW杯すごかったですね。高校生の頃NBAファンだった私は久しぶりに楽しみました。特に印象に残ったのはベネズエラ戦の比江島慎選手です。渡邊選手が「いつもの比江島慎やから、あれが」といい、富樫選手が「今日普通ですよ。毎試合やれよー」といじってました。もちろん比江島選手も、いつだって「やろう」と思っているはず。でも、常に全力を発揮できるとは限らないものです。

バスケットボールはハビット(習慣)スポーツといわれます。トランジション(切り替え)が激しく、コマ何秒で状況が変わるので考えている時間は無い。瞬時に反応しなければ間に合いません。ではどうするか。反復を継続し、習慣化することで無意識的に制御できるようなことです。三位決定戦アメリカ対カナダ戦、試合終了四秒前、四点差を追いついたアメリカのブリッジス選手の三点シュートも体が反応したのではないのでしょうか。

さて、それでは何を習慣化するのかといえば、ファンダメンタル(基礎基本)です。パス、ドリブル、シュート、ハンドリング、ステップなど。ボールを見ながら利き手でしかドリブルができないのならクロスオーバーはできません。また、習慣には良い習慣もあれば悪い習慣もありますから、良い習慣を身につけるように気をつけましょう。

第2回進路志望調査の結果



国公立大学志望比率

1年次
第2回 70.4 %

2年次
第1回 62.2 %
第2回 61.2 %

3年次
第1回 59.1 %
第2回 55.1 %

8月末に第2回進路希望調査を実施しました。どの年次も、第一志望が一番多かったのは国公立大学でしたが、4月に実施した第1回から2年次・3年次については志望者が減少していました。自分の将来を考え、実現させるためにより良い選択ができるよう、視野を広げて様々な情報を集めましょう。進路希望が決まっている人は、進路実現のために必要なことに取り組んでいきましょう。

模試を活用しよう！

10月に入り、3年次は毎週のように様々な模擬試験が実施されています。1、2年次も来月11月に模試を控え、より一層勉強に励んでいることと思います。授業内容の確認の意味合いを持つ定期考査とは異なり、模試はこれまでに習ったことのほとんどが範囲となり実力が問われるものとなっています。だからこそ、どのように取り組むかが大切になってきます。そこで、模試の活用方法について紹介していきます。

まず、模試をただ受けて終わりになってはいませんか？受験後すぐに自己採点は実施していますが、日々の勉強や次の模試に追われ、それ以降振り返りをしていない人も多いのではないでしょうか。記憶が新しいうち（1週間以内）に復習することで自分の弱点や得意分野を把握し、今後の具体的な学習方針を立てていきましょう。

また、結果が返ってきたら判定や順位を見て一喜一憂するだけになっていませんか？志望校の判定は、「その時期にこのくらいの成績を取っていた先輩のうち〇%が合格していた」というもの。あくまで現時点での割合“模擬”試験での結果で、この判定で合否が決まることはありませんので、楽観的にも悲観的にもならないようにしましょう。見返すべきなのは、得点率が低いとされたところ、そして答案です。自分の弱点を知るためなのはもちろん、答えだけでなく記述がどのように、どうして減点されているかを見直してみましょ。たくさん問題を解くことも大切ですが、自分の記述・答案作成が正しいのか振り返ることもとても重要なことです。

以上のように、1つ1つの模試に丁寧に向き合い、最大限生かしていきましょう！！



こちら海老川町進路指導部

2023年12月26日

第5号

発行

青森県立田名部高等学校
進路指導部



『こち海老』



3学年の進路状況速報

2023年も残りわずか。3年生は、年が明けてすぐの1月13日(土)、14日(日)に共通テストが迫っています。数えてみるとあと17日(12月26日現在)と、本当に1日1日が貴重な時間となっています。最後まで粘り強く戦い抜いてください。1・2年生も3年生の姿を参考にして、引き続き頑張ってください。

祝

令和5年度総合型・学校推薦型入試／公務員・就職試験合格速報

(12月18日時点)

国公立大学			私立大学		
北海道教育大学 函館校	教育学部	国際地域学科 地域協働専攻・国際協働グループ	札幌大学 北海道医療大学 東北福祉大学 東北医科薬科大学 東北文化学園大学 ノースアジア大学 東北芸術工科大学 文教大学 桜美林大学 学習院女子大学	大妻女子大学 国土館大学 駒澤大学 専修大学 東京家政大学 東京農業大学 日本体育大学 東京都市大学 明治大学 関西外国語大学	
弘前大学	理工学部	電子情報工学科 数物科学科 地球環境防災学科 農学生命科学部 食料資源学科	短期大学・専門学校		
岩手大学	教育学部	学校教育教員養成課程 小学校教育コース	仙台青葉学院短期大学 仙台こども専門学校 湘南医療福祉専門学校 弘前総合医療センター附属看護学校 横浜市病院協会看護専門学校 東京スイーツ&カフェ専門学校 国際ペット総合専門学校 東京服飾専門学校 東京ビューティーアート専門学校	東京アナウンス学院 東京ベルエポック製菓調理専門学校 八戸保健医療専門学校 函館看護専門学校 東北電子専門学校 仙台総合ペット専門学校 札幌マンガ・アニメ&声優専門学校 仙台工科専門学校 青森職業能力開発短期大学校	
鹿屋体育大学	理工学部	システム創成工学科 社会基盤・環境コース	体育学部	スポーツ総合課程	
名寄市立大学	保健福祉学部	社会保育学科	健康科学部	社会福祉学科	
高崎経済大学	地域政策学部				
公務員・就職					
むつ市役所 水口歯科医院	青森県庁 東京電力ホールディングス株式会社	外務省 北海道警察官 青森県警察官 株式会社ステップ	税務職員 イオン東北	自衛隊一般曹候補生(空) 株式会社ファインズ東京	自衛官候補生(海) 株式会社秋元運輸倉庫



ご安全に

風邪を治す薬は無い。そもそも「風邪」という病名が無い。俗に言う風邪とは鼻や喉など呼吸器でおこる急性の炎症の総称である。原因は主にウイルス感染だが、ウイルスに対する特効薬はまだ無い。風邪薬の効果は解熱や鎮痛など症状を緩和するものであり、治すのは自分の身体である。

では、治すのはどのような仕組みなのか。我々の身体には抗原(細菌やウイルスなど)から身体を守る免疫という仕組みがある。例えば「はしか」などの伝染病に罹ったほとんどの人はその伝染病に罹らなくなり、これを「免疫ができた」という。今年インフルエンザの流行が早く、これはここ数年インフルエンザに罹る人が少なかったため、免疫が少ない人が多いからだともいわれている。

免疫には自然免疫と獲得免疫がある。自然免疫とは抗原が入ってきたときにまず排除する仕組みである。対して、獲得免疫とは体内に侵入した抗原を特異的に見分け、記憶することで、二度目には効果的に排除できる仕組みだ。ワクチンはこの獲得免疫を利用した予防法ということ。

また、発熱により免疫の反応(免疫応答)は活性化される。ウイルスは熱に弱く免疫は熱に強い。「風邪」の症状で発熱することがあるが、免疫において抗原の増殖を防いだり、白血球の機能を活性化させたりなど重要な現象なので、やみくもに解熱薬を使うのもよくない。とはいえ、いつでも休めるわけでもない。であれば予防が大切になる。

マスク、手洗い、うがい、ワクチン、栄養、睡眠(休息)、換気、湿度、密は避ける。みなさまどうぞご安全に。

進路指導部長 奈良孝史

国公立大入試の仕組みについて

参考：河合塾 HP

国公立大学の一般選抜は、1次試験的役割を果たす「共通テスト」の得点と、大学別に実施される「個別学力試験（2次試験）」の得点の合計で合否の判定が行われます。

共通テストは、1月13日（土）、14日（日）に全国で一斉に実施され、国公立大学志願者は原則受験する必要があります。共通テスト実施後に公表される解答・配点で自己採点を行った後、出願する大学を検討します。

今年度の2次試験の出願は、1月22日（月）から2月2日（金）までとなります。国公立大学の2次試験は原則として、前期日程と後期日程に分けて募集をする「分離・分割方式」で行われます。1つの大学・学部（学科）を2回受験することもできますし、それぞれの日程で異なる大学を受験することも可能です。

また、公立大の中には「公立大学中期日程」や「別日程」といった独自の日程で入試を実施するところもあります。前期日程や後期日程との併願プランをうまく立てれば、3度以上の受験機会を得ることができます。

ただし、前期日程で受験した大学に合格して入学手続きをした場合は、中期・後期日程の試験を受けても合格にはなりません。そのため、第1志望校は前期日程で受験するのが基本です。定員配分も前期日程が全体の8割を占め、難関国公立大学や医学科では後期日程を行わない大学も多くあります。「分離・分割方式」は、実質的に前期日程を中心とした仕組みになっており、後期日程は2期募集的な意味合いが強いです。

出願の際に注意すること



出願にまつわる「あるあるミス」を予防し、万全な出願で本番に臨みましょう。勉強で忙しいかもしれませんが、試験は出願から始まっていると思って、自分から行動していきましょう。保護者とコミュニケーションを取りながら、余裕をもって準備を進めていくことが大切です。

前期・中期・後期日程も一斉に出願！

中期・後期日程の出願のタイミングを勘違いしているケースがよくあります。前期・中期・後期日程は一斉に出願となります。前期日程の結果を受けて、中期・後期を出願できるわけではありません。今年度は1月22日から2月2日までに一斉に出願となります（右図参照）。共通テストの成功の度合いによって、中期・後期日程も含めたいくつかの出願パターンを想定しておきましょう。

受験旅行の手配は早めに！

受験旅行が必要な人は、出願したら早めに宿泊・交通の手配を済ませておきましょう。直前に予約を試みても、高い料金のプランや受験会場から遠いホテルしか空いていない可能性も。青森県でいえば、ねぶた祭や弘前の桜まつり程の混雑をイメージしてください。

スケジュールの徹底管理！

私立大学等も受験する場合はスケジュールの管理（移動日、試験日、受験順など）がとても大切です。また、私立大受験が3日連続や4日連続の過密日程になる実感がないまま出願し、いざ本番を迎えて心身ともに疲弊するケースもあります。自分の動きをリアルに想像し、スケジュールを立てておきましょう。

2023年	7月	選抜要項発表
	9月	大学入学共通テスト出願
	12月	募集要項発表
2024年	1月	大学入学共通テスト(1/13・14)
	2月	2次(個別)試験出願(1/22~2/2) 大学入学共通テスト追・再試験(1/27・28)
	2月	前期日程試験(2/25~)
	3月	中期日程試験(3/8~)
		合格発表(3/1~10) ※国立は3/6~
		後期日程試験(3/12~)
		入学手続き(~3/15)
		合格発表(3/20~24)
		合格発表(~3/27)

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)

		合格者・内定者数	主な合格先・内定先	
進学	国公立	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	
		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	
	私立	4	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	
		7	岩手県立盛岡短②, 山形県立米沢女短②	
	専門学校・他	27	函館看護専門学校, 横浜市病協専, 弘前医療附看護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。

人との関係でつまづ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

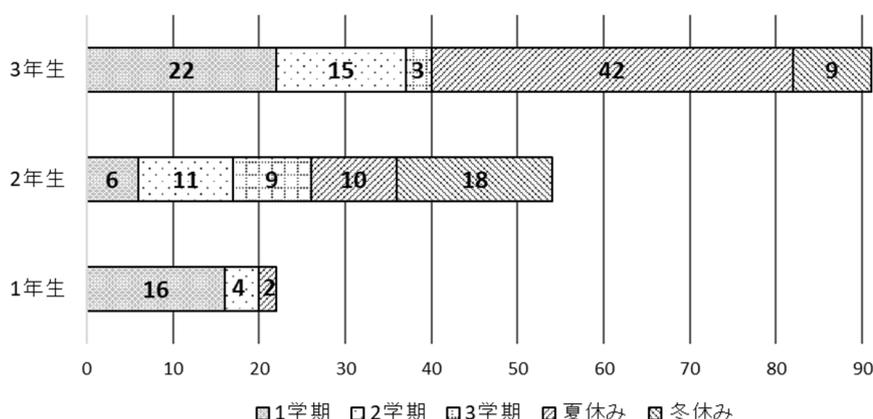
- ◆ 自分から離れた場所に置くべき。知りたくない情報を知るからSNSは使わない方がいい。
- ◆ スマホで勉強スケジュールを確認。勉強タイマーでモチベーションUP。
- ◆ スマホを使いながらの勉強はやめる。メリハリをつけて使用する。
- ◆ 寝る前にスマホを使用するのは控えるべき。寝起きがとても悪くなるし、集中力も視力も低下する。
- ◆ ロイロノートやYouTubeを活用して勉強。推薦対策をするにはどうしても欠かせない。
- ◆ 完全に使わないとするとストレスを感じる人もいると思うので、時間を決めて有意義に活用しよう。



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」