

進路参考資料が発刊されます

今年度も進路指導部から進路参考資料が発刊されます。過去の進路先や共通テストの成績、大学の受験方法に関する情報、先輩方の合格体験記などみなさんの進路活動に役立つ情報が多く掲載されています。早い段階から、進路に関する知識を得ておきましょう。また、進路指導部通信では進路参考資料に掲載されている内容についてピックアップして、こちらに掲載していきますので、ぜひ読んでみてください。今月は、大学選びをテーマに取り上げていきます。



大学を知ろう～自分に合った大学を見つけるために～

大学選びのポイント

出願費用

国公立大学の出願費用

国公立大学の一般選抜の二次試験、総合型選抜、学校推薦型選抜の受験料は、いずれも**約17,000円**です。

私立大学の出願費用

私立大学の受験料は大学や入試方式によって異なります。ここではだいたい相場を紹介します。

一般選抜（個別試験）：**約35,000円**

一般選抜（医学部等個別試験）：

約40,000～60,000円

一般選抜（共通テスト利用入試）：

約15,000～20,000円

総合型選抜、学校推薦型選抜：

約30,000～35,000円

4年間の学費の比較

大学進学にかかる学費とは、入学金、授業料、施設・設備の維持管理費、実験や実習にまつわる費用を指しています。国公立大学と私立大学の4年間の学費を比較してみましょう。

国立：約**243万円**

公立：約**255万円**

私立：文系約**398万円**、理系が約**542万円**、
医歯系が約**2357万円**

学部によって学費が異なる場合もあります。また、その他に受験料や生活費などもかかりますので、ご家庭でも進路選びの際には考慮すべき部分かと思えます。

参考：スタディサプリ進路

全国の大学の大学数

| 区分 | 大学数 |
|----|-----|
| 国立 | 85 |
| 公立 | 103 |
| 私立 | 624 |
| 合計 | 812 |

左表は令和7年12月26日時点での大学数になります。各都道府県に多くの大学が設置され、年々新たな学部や学科が設置されています。耳にしたことのある大学だけではなく、興味のある学部

から探してみたり、大学の特色を調べたりするなど、様々な大学に目を向けてみてください。

また、右図には本校の60回生卒業生の都道府県別進学者数を載せています。青森県が多いですが、京都府や愛知県、長野県など遠方を選択している卒業生もいます。東北だけでなく他の地方にも目を向けてみてほしいと思います。進路情報サイトなどを活用し、情報収集に励みましょう。

参考：文部科学省 令和7年度学校基本統計確定値

都道府県別進学者数
(大学・短大)



参考：進路参考資料

今月のまとめ

進路選択では「学びたい内容」「将来のキャリア」「学び方のスタイル」「立地・費用」などを総合的に考えることが重要です。

最初のステップは、自分が興味を持つ分野や将来やりたい仕事を考えることも必要になります。特に大学での学びは、将来の職業や人生に直結することもありますので、将来のイメージをしっかりと持つことが大切です。そのために、情報収集や自己分析をまめにいきましょう。

進路主任からの一言

読者のみなさまはおそらく「今月の旬」コーナーに釘付けだと思いますので、今回はこちらで主任のひとことを書きます。この進路通信と一緒に配布されている『進路参考資料』はとても有益な冊子です。生徒のみなさんは必ず保護者の方に冊子を渡して一緒に見てくださいね。

慣れてきて、疲れもでるころかと思いますが、学習習慣も定着してしまえばルーティンになります。私もやりたくないけどやらなくてはいけないことを1日に3つはやるということをしています。互いがんばりましょう。勉強の楽しさがわかるとだいぶ楽になりますよ。

どうしても大学入試のことが主になっていきますので、少し専門学校のことも書きます。

「専門学校」の見極め方について

- 1 学費以外の経費と納入期限
- 2 就職者数→卒業生数→就職しなかった学生の進路は？
- 3 資格合格者数等は他の専門学校と比較してどうか？
- 4 他校と比較して一番の「売り」は何？
この分野の学校選びで気をつけるポイントは？
- 5 面倒見の良い学校を選んでください。～専門学校は資格が取れて当たり前です～
- 6 学費免除試験を積極的に受験しましょう。

【進路指導部主任 赤平 紘文】

進路指導部info!

原別小学校ボランティア

7月6日(月)・7日(火)の2日間、**原別小学校にて授業サポートボランティア**を実施します。2,3年次を対象としており、**教職に興味のある方**を募集します。教員の仕事の雰囲気や児童と交流できる貴重な機会です。積極的な参加をお待ちしています。
※参加人数が多い場合は、1日ずつの実施になる可能性があります。

青東高出身 東北大生&助教授交流会

7月29日(水)18:00より、東北大学OC開催に合わせて、交流会を実施します。本校卒業生の現役東北大生や助教の先生をお招きします。大学入試や勉強方法、大学生活など気になることを気軽に聞けるチャンスです。

※現地集合、現地解散となりますので、交通手段や宿泊場所の確保は各自でお願いします。

どちらも近日中に説明会実施予定です！



新玉ねぎの肉巻き 新玉ねぎの特徴として、水分が多く柔らかい、辛味が少なく甘いことが挙げられます。大きめにカットし、豚肉で巻くことでジューシーで食べ応えのある一品に。お弁当のおかずとしてもおすすめです。また、玉ねぎに含まれるアリシンは、豚肉に含まれるビタミンB1の吸収を高めてくれます。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるお手伝いをしてくれるので、疲れにくい身体を作ってくれます。食べ合わせによって、効率の良く栄養が摂取できます。ただ、アリシンは加熱しすぎると壊れてしまいますので、肉に火が通るくらいの蒸し焼きをおすすめします。

作り方

1. 玉ねぎは8等分のくし型切りにし、豚肉を巻き、塩胡椒と薄く片栗粉をまぶす。この時、玉ねぎの中心部を取り除き、みじん切りにする。(余裕があれば！)
2. フライパンにサラダ油を薄くしき、肉巻きを並べる。
3. フライパンを中火にかけ、肉に軽く火を通したら、しょうゆ・みりん・酒を各大さじ2、砂糖を小さじ1、みじん切りにした玉ねぎを入れ、全体に絡め、弱火にして蓋をし、5分程度蒸し焼きにし、完成！