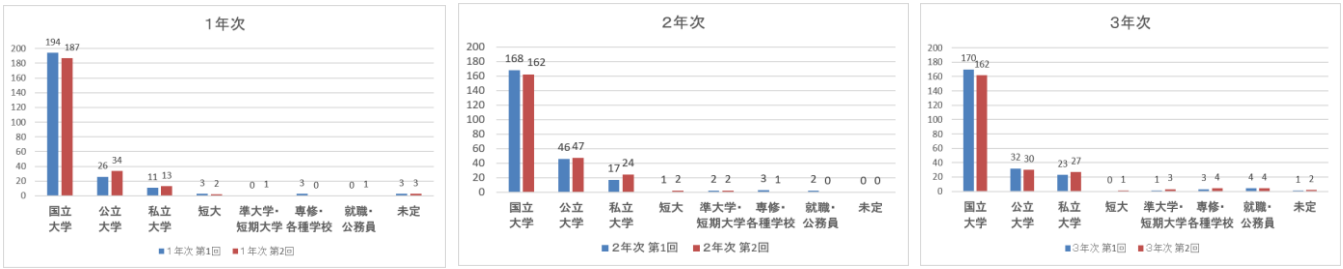
進路指導部通信

いま　いまのいまから

青森東高等学校
進路指導部
１０月号
令和８年１０月３０日発行

第2回進路志望調査結果

1～3年次を対象に第2回進路志望調査を実施しました。進路傾向の分析や今後の進路活動についてまとめています。



年次別第1回、第2回進路志望調査結果　1年次（左）、2年次（中）、3年次（右）

今年度第2回進路希望調査の結果では、全学年を通して国公立大学志望者が最も多く、本校生徒の高い進学意識がうかがえました。一方で、第1回調査と比較すると、国公立大学志望者がやや減少し、公立大学や私立大学、専門学校等を志望する生徒が増加する傾向も見られました。これは、模擬試験やオープンキャンパスへの参加、学部・学科研究などを通して、自分自身の興味関心や進路実現の可能性について考えを深めた結果と考えられます。進路選択において大切なのは、周囲に合わせることではなく、自分の将来像や学びたい内容をもとに主体的に判断することです。特に3年生は出願時期を迎え、より具体的な検討が進んでいます。1・2年生にとっても、進路決定はまだ先のことではありません。日々の授業や学習活動、学校行事、部活動などの経験は、自分の適性や興味を知る大切な機会となります。進路は「どこに行くか」だけではなく、「将来どのような人になりたいか」を考えることから始まります。今後も様々な体験や情報収集を通して、自分らしい進路選択につなげてほしいと思います。

学びを支える、それぞれの習慣

模試で良い結果であった生徒に勉強方法や普段の過ごし方についてインタビューをしました。ぜひ参考にしてみてください。

模試で良い結果を残した生徒に話を聞いてみると、特別な勉強法があるわけではありませんでした。復習を大切にしたり、移動時間を活用したり、スマホとの付き合い方を工夫したりと、それぞれが自分に合った学習習慣をつくっていました。今回は、その中から参考になりそうな工夫を紹介します。



今回紹介した方法が全ての人に合うとは限りません。しかし、結果を出している人の多くは、自分に合った方法を見つけ、その習慣を続けていました。大切なのは誰かと比べることではなく、「自分ならどんな工夫ができそうか」を考えてみることです。皆さんも、自分に合った学び方を探してみてください。

就職・公務員試験が始まっています

９月から就職・公務員試験が続々と始まっています。簡単にですがスケジュールをお知らせします。

民間就職	７月 求人票公開	７月～８月 企業見学、履歴書作成	９月１６日～ 採用試験開始 （一般常識など筆記や作文、面接、適性検査など）	９月～１０月以降 内定決定 （お礼状作成、免許取得必須の場合は教習所へ）
公務員	６月～８月 願書受付	９月 一次試験	１０月～１１月 二次試験	１１月～１２月 合格発表

採用試験や公務員試験は、当日の結果だけで決まるものではありません。日々の学習や生活習慣、人との関わり方など、高校生活の積み重ねが進路実現につながります。今の自分にできることを大切にしていきましょう。

進路情報室を活用しよう！

３階進路指導室の並びには、進路情報室があります。どの年次でも使用可能ですので、ぜひ活用してみましょう。





進路情報室には、みなさんの進路実現をサポートするための資料や設備がそろっています。

赤本（大学入試過去問題集）
志望校の出題傾向を知るために活用しましょう。貸し出しを希望する場合は、所定の貸出簿に記入してください。

大学案内・学校案内
大学や専門学校の特色、学部・学科の内容などを調べることができます。進路研究の第一歩としてぜひ手に取ってみましょう。

小論文対策用の参考書・書籍
テーマの考え方や文章のまとめ方など、小論文対策に役立つ資料を用意しています。

共通テスト対策問題集、模試過去問
実践的な演習や苦手分野の克服に活用できます。日頃の学習や受験対策に役立ててください。

コピー機について
学習資料のコピーに利用できますが、使用方法やマナーを守りましょう。特に大量印刷は控え、必要な分だけ利用してください。



進路情報室は、一人ひとりの進路活動を支える大切な場所です。利用ルールを守り、みんなが気持ちよく使える環境づくりに協力してください。進路実現に向けて、進路情報室の資料や設備を積極的に活用していきましょう。

進路主任からの一言

10月になりました。１・２年生は３年生の様子もみてみましょう。10月31日は弘前大学の総合型入試の試験日です。内容は学部によって異なりますが、面接、口頭試問、講義レポートなど様々な試験が課されます。そのためにずっと前から志望理由書をつくりはじめ、面接練習、小論文の添削などを経て試験に向かっていきます。10月は総合型入試のピーク、11月は推薦型入試のピークの時期です。その一方で一般入試の勉強をコツコツ続ける人もいます。公務員試験も一次試験が終わり、一般就職では内定者がでました。これから寒い時期になりますが、３年生はより熱く、本気になっていきます。その空気感、表情はいまの時期しか見れないものです。いずれ全員がそれぞれの進路に向けて歩き出します。それを見ながら１・２年の皆さんに定着させたいのは学習習慣です。良い習慣を続けていくことが１番成長できると思うからです。習慣を変えると人生が変わります。

受験勉強時間の積み重ねの比較のデータがあります。全国平均の学習時間に対して、１・２年でやらなかった人は１年次終了時で1058時間の差が生まれます。２年終了時では2359時間の差になります。

積み重ねや良い習慣をつくっていくようにしましょう。【進路主任　赤平　紘文】





さつまいも豆乳クリーム

秋といえばさつまいも！ということで今月はさつまいもを使ったレシピです。

さつまいもには、食物繊維やカリウム、ビタミンCなど栄養素が豊富に含まれています。さつまいもに含まれる水溶性食物繊維は、食後の糖や脂質の吸収をゆるやかにする働きが期待されています。ただ食べ過ぎるとお腹が張ったり、エネルギー・糖質の過剰摂取につながるので、要注意です。

豆乳はご存じの通り大豆からできており、大豆たんぱく質が豊富に含まれています。大豆たんぱく質は血清コレステロールの低下や血流改善に役立つとされ、運動をする人の筋肉維持にも有効とされています。

作り方（さつまいも中サイズ１本分）

1.さつまいもは皮をむき、火が通りやすくなるようにいちょう切りにします。耐熱容器にさつまいもと水大さじ１を加え、ふんわりラップをかけ、電子レンジで５分～柔らかくなるまで加熱します。

2.あたたかいうちに、マッシャーやフォークでつぶします。なめらかな口当たりが好みの場合は裏ごしをしてください。

3.小鍋にさつまいも、豆乳100ml（牛乳や生クリームでも代用可）、甘味料大さじ1.5（砂糖、はちみつなどお好みで）、塩一つまみ、あればバニラエッセンスを入れます。

4.弱火にかけ、焦がさないようにヘラで練りながら水分を飛ばし、クリーム状にします。

5.清潔な容器に入れ、完成です。2～3日をめどに早めに食べきるようにしてください。

⇒クラッカーやパンに塗っても、パイ生地で包んで焼いてもおいしいです。ぜひお試しください。