

特別  
レポート

高校でのキャリア教育⑦

「書くこと」で自らを振り返り  
進路実現へと意識づける

青森県立三沢高等学校の実践

社会人になると、「いかに自らの仕事を振り返り続けるか」を問われる場面が少ない。こうした「振り返り」の習慣づけをはじめ、早めの進路意識の育成によって、難関大学への合格者を増やしてきたのが、青森県立三沢高校である。今回はその実践をレポートした。

資料① 三沢高校の過去5年間の進路状況

◆合格者のべ数	平成27年度			平成26年度			平成25年度			平成24年度			平成23年度		
	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
国立大学	17	16	33	18	6	24	15	12	27	28	14	42	25	20	45
公立大学	7	21	28	7	17	24	13	18	31	8	14	22	7	11	18
私立大学	82	88	170	60	62	122	53	52	105	80	45	125	75	67	142
国公立短期大学	1	3	4	6	2	8	1	2	3	0	2	2	0	10	10
私立短期大学	0	14	14	1	30	31	0	25	25	2	19	21	2	33	35
専修・各種学校	13	23	36	14	38	52	13	45	58	15	29	44	18	41	59

◆進路状況

進学者数	4年制大学	短期大学	専修・各種学校等	就職	その他
	65	86	151	60	60
	120	61	60	121	70
	51	121	63	66	129
	1	13	14	4	27
	31	2	23	25	2
	20	22	1	23	24
	13	23	36	14	35
	49	11	36	47	16
	32	48	17	37	54
	8	7	15	12	9
	21	19	7	26	15
	43	58	12	9	21
	13	7	20	9	7
	16	8	6	14	10
	15	25	2	5	7

◆国公立大学の合格者数(平成27年度)

国立大学	公立大学
小樽商科大(1) 室蘭工業大(5) 北見工業大(1) 北海道教育大札幌校(1) 北海道教育大釧路校(1) 北海道教育大函館校(2) 弘前大(5) 岩手大(2) 東北大(1) 秋田大(1) 福島大(4) 筑波大(2) 宇都宮大(1) 埼玉大(1) 信州大(4) 豊橋技術科学大(1)	名寄市立大(4) 釧路公立大(1) 札幌市立大(1) 公立はこだて未来大(1) 青森県立保健大(3) 青森公立大(8) 岩手県立大(1) 秋田公立美術大(1) 高崎経済大(1) 群馬県立女子大(2) 都留文科大(1) 長岡造形大(1) 下関市立大(1) 名桜大(2)

公務関係など幅広い。さらに2年生では、生徒たち自身が職業人77人にインタビューした。大学訪問や職業人インタビューで生徒たちのテンションは上がる。「それを勉強へのモチベーションへとつなげるには、●●がやりたい、●●がやりたい、●●がやりたい、●●がやりたい」という、内発的で折れない気持を育てる

公務関係など幅広い。さらに2年生では、生徒たち自身が職業人77人にインタビューした。大学訪問や職業人インタビューで生徒たちのテンションは上がる。「それを勉強へのモチベーションへとつなげるには、●●がやりたい、●●がやりたい、●●がやりたい、●●がやりたい」という、内発的で折れない気持を育てる

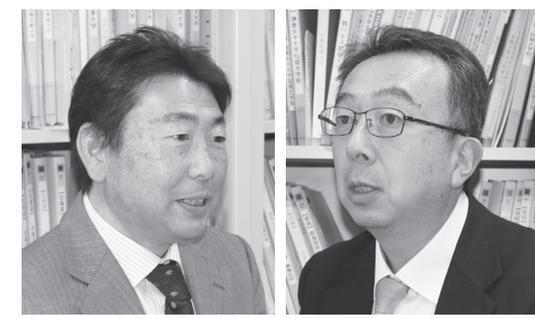
宝物になった「手帳」  
平成27年度卒生の3年間は、先生の入れ替わりは一人のみ。野澤先生は「各先生方はそれぞれ力を発揮してくださり、素晴らしい学年でした」と振り返る。その野澤先生が学年会で語った「たった一つのことだけはやらせてほしいこと。それが「能率手帳スコラ」(株)NORTYプランナーズ)の活用である。「前任校で最初見たとき、『なんだこんなもん』って思ったんです。でも使ってみたら生徒の変化がすごく大きい。使わない生徒との差は如実に現れました。『書くこと』で人は物事を記憶し、意識化する。その作業を日常の生活に組み入れて、生徒の

る言語がたくさんで、『生徒は入りたくなるな』と思いました。そういう刺激を与えたかった」と野澤先生は意図を語る。ただし、先生方は事前のお膳立ては何もしなかった。狙いは訪問後の「振り返り」だ。「あなたは何を聞いてきたの?」との問いかけに、生徒は何も答え

られない。すかさず「それではまずいんじゃない?」と問いかける。あえて「一回失敗」させ、いつまでも受け身ではダメだということを自覚させようとした。その後、1年秋には「職業人セミナー」を実施。9人に及ぶ職業人からの話を聞く機会を設けた。業種は製造・流通・接客・公務関係など幅広い。さらに2年生では、生徒たち自身が職業人77人にインタビューした。大学訪問や職業人インタビューで生徒たちのテンションは上がる。「それを勉強へのモチベーションへとつなげるには、●●がやりたい、●●がやりたい、●●がやりたい、●●がやりたい」という、内発的で折れない気持を育てる

ことが欠かせません」と野澤先生は力を込めて言う。例えば東北大学工学部に一般入試で合格したA君。高校入試の成績は県内トップクラスではないものの、数学の記述問題の添削指導を年間300枚行い、大学入試センター試験の数II Bで満点を取った。また名桜大学に合格したBさんは「英語とともに国際関係を学びたい」と考え、最初、宇都宮大学の推薦入試に応募するも不合格。一般入試は、気持ちを新たに名桜大学に合格した。小笠原先生も「今年最後まで気持ちを切らさずトライしていった生徒が多かったですね」と振り返っていた。

宝物になった「手帳」  
平成27年度卒生の3年間は、先生の入れ替わりは一人のみ。野澤先生は「各先生方はそれぞれ力を発揮してくださり、素晴らしい学年でした」と振り返る。その野澤先生が学年会で語った「たった一つのことだけはやらせてほしいこと。それが「能率手帳スコラ」(株)NORTYプランナーズ)の活用である。「前任校で最初見たとき、『なんだこんなもん』って思ったんです。でも使ってみたら生徒の変化がすごく大きい。使わない生徒との差は如実に現れました。『書くこと』で人は物事を記憶し、意識化する。その作業を日常の生活に組み入れて、生徒の



進路指導部長 小笠原博樹先生 野澤克哉先生

学部中心で国公立を目指す  
平成27年度卒生が入学した平成25年から3年間、学年主任を務めたのが、野澤克哉先生(国語科)。三沢高校では学年団が中心となって、進路に関する行事を組んできた。転任してきたばかりの野澤先生はいきなり、「国公立大学合格者100人」を掲げた。「無理じゃないかな」という表情をされた先生もいましたが、「まずは推薦で歴代一位を」と訴えたんです。私たちが姿勢を崩さず、一人ひとりの生徒をしっかり見て、個々に応じたことをやっていけば、必ずと結果は出ると考えました」とその意図を語る。

システムを中心にした進路選択(小笠原先生)。だがそのためにはまず現実を見据える必要がある。「将来、人工知能によって今ある多くの仕事が無くなると言われています。その中で『人でなくてはならない仕事』に生徒をちゃんと就かせるためにどうしたらいいのかを、先生方とずっと議論しました」と野澤先生。生徒たちにも「将来仕事ないよ、今は取り合えず大学に行った方がいい、でも行ったとしても能力が無いとダメなんだよ、逆算すると今は●●の力が必要だよ」と事あるごとに訴えた。そして進路学習の場は「総合的な学習の時間」(以下、総合学習)である。三沢高校では「早め早め」の進路学習を心がけてきた。資料②は平成27年度卒生の3年間の「総合学習」について、まとめたものである。

学力の幅のある生徒たちにとって将来の進路を展望させ、勉強へと向かわせればよいのか。多くの高校が抱えるこの課題に、全校あげて取り組むのが、青森県立三沢高等学校(福士順一校長)である。「成績上位層の中学生が100人規模で市外に出る中、どう上を向かせていけばいいのか、一番苦労しているところですよ」と進路指導部長の小笠原博樹先生(公民)は語る。その三沢高校では今春卒業した236人のうち、国公立大学合格者が61人、私立大学合格者数が170人、大学進

格者数が151人で大学進学率64%となり、過去最高を記録した(資料①)。短大も含めた進学率は69・9パーセントと平成20年の70・8%に迫る勢い。進学先は東北大や筑波大など難関大学とともに、下関市立大や名桜大など幅広い地域に及んだ。

システムを中心にした進路選択(小笠原先生)。だがそのためにはまず現実を見据える必要がある。「将来、人工知能によって今ある多くの仕事が無くなると言われています。その中で『人でなくてはならない仕事』に生徒をちゃんと就かせるためにどうしたらいいのかを、先生方とずっと議論しました」と野澤先生。生徒たちにも「将来仕事ないよ、今は取り合えず大学に行った方がいい、でも行ったとしても能力が無いとダメなんだよ、逆算すると今は●●の力が必要だよ」と事あるごとに訴えた。そして進路学習の場は「総合的な学習の時間」(以下、総合学習)である。三沢高校では「早め早め」の進路学習を心がけてきた。資料②は平成27年度卒生の3年間の「総合学習」について、まとめたものである。



▲手帳甲子園・「優秀賞」を受賞したCさんと「手帳」

通す徹底ぶりだ。3年になり、A O・推薦入試を受ける生徒はさらに平均3、4回、多い生徒は8回程度書き直し内容を完成させる。志望理由書を深めるために重視しているのは、「オープンキャンパス」への参加である。「生徒たちは必ず大学のホームページを見ます。しかし『そこに書いてあるだけではだめだよ。自分の目で見て聞いたことと、色々な情報を集めてこよう』とされています」と野澤先生。そして

「自分しか言えないものを深める」「何をやりたいか、将来へのビジョンをはっきりさせる」ことを生徒には強調するという。例えば北海道教育大学の函館校に合格した生徒は、両親と何度もフェリーで函館に渡り、大学を訪れた。また宇都宮大学に合格した生徒も何度も大学を訪れ、教授と直接コンタクトを取るまでになり、推薦入試で合格していった。さらに、「将来の仕事」が明確な分野の進路は深めやすい。例えばA O入試で青森県立保健大学に合格した生徒は、訪問看護師に実際に会って志望の現状を徹底的に調べた経験をまとめて、見事合格できた。

一方で、「将来、会社員になるために経済学部へ」といった生徒の志望動機はどうしても漠然としやすくなるという。さて、志望理由書とともに力を入れているのが「小論文」である。三沢高校では3年の9月から全校の先生が分担して小論文指導にあたる。添削指導は基本的に、各先生にゆだねる。

野澤先生は「私の添削はかなり粗いんです。たいたいも言っているのは、『ちょっと変だけども、筋が通っていい』『なるほど』と読める答案を」ということです」と語る。生徒はすぐに答えを求めたがる。しかし小論文できれいな答えは出ない。そこで筋が通っていると思わせるためには何を書けばいいのか? と問う。すると生徒は、面白い答案を書くようになる。添削指導は複数回行う。熱心な先生は2か月で20回、30回もこなす。一方、「練習不足で不安」な生徒には学年で調整していくというのである。

三沢高校では、これまでの進路指導・学習を発展させるべく、昨年からは、「モスプロジェクト」というキャリア教育（県教委研究指定）を始めている。モスとは「もつとすごい自分に出会える」と、三沢高校のスクールカラーの「モスグリーン」を重ね合わせたもの。「社会人基礎力を身につけさせ、次世代リーダー

資料② 平成27年度卒生の3年間の「総合的な学習の時間」案（4月段階）

	1年	2年	3年		
前期	4月	総学オリエンテーション 進路探し・自分を知らろう	進路講演会 将来をイメージしよう 進路研究①(職業・業種調べ) 進路研究②(役割分担・計画を立てる)	進路講演会(生徒・保護者) 自己分析①	
	5月	なりたい自分探し ボランティア清掃 自分史をつくらう 職業取材基礎①	進路研究③(職種について調べよう) ボランティア清掃 進路講演会 進路研究(KJ法)	ボランティア清掃 表現トレーニング① 自己分析②	
	6月	職業取材基礎② 大学体験学習準備 進路講演会(生徒・保護者)	進路研究⑤(校長講話) 進路研究会⑥(KJ法)	進路講演会 進路志望研究①	
	7月	東北大学ツアー 主張大会準備	主張大会準備	進路志望研究② 主張大会準備	
	9月	職業研究②(職業人セミナー) 職業研究③(職業人セミナー) 職業研究④発表会	進路研究⑦(別班振り返り) 志望理由書トレーニング	社会貢献研究① 社会貢献研究② 面接について	
	後期	10月	学問研究 学部・学科研究 文理選択研究①ガイダンス 文理選択研究② 文理選択研究③ 自己評価と反省	進路研究⑧(プレゼンテーション) 進路研究⑨(プレゼンテーション) 小論文志望理由書講演会 志望理由書トレーニング 進路講演会 小論文トレーニング	表現トレーニング②・③ 社会貢献研究③④ 社会貢献研究⑤ 進路講演会 自己評価と反省
		11月	大学体験学習・レポート作成 主張大会 高大連携(6/8)	進路研究・職業人インタビュー 主張大会 大学出張講義 弘大ドリーム講座(7月)	主張大会 大学出前講義(6/19) 表現力研究(9/5)
		まとめ			

ても手帳は生徒との貴重なコミュニケーションの場となり、3年の「A O・推薦入試の推薦書作成」に活かされていった。生徒は手帳を思い思いにアレンジ。英語だけでなく書く生徒、びつちりと振り返りをする生徒。その中でイラストを駆使し、部活の内容まで書いたCさんの手帳は、一昨年の手帳甲子園・優秀賞を受賞したほどだ（19頁）。手帳効果は抜群だった。推薦・A O入試で合格した生徒の約8割が「3年間、手帳をきちんとつけた人」。例えば国公立大学合格のDさんの手帳には、どの教科を何時間勉強したのかが3年間、克明に綴られていた。「こんなに頑張ってきたんだから、終われない。だから後期も!と。気持ちが上がっていったんです」(野澤先生)。手帳を開いて常に自分自身を見つめてきたことが、勉強への「モチベーション」維持につながったのだ。

生徒にとって「手帳」は高校時代の「証」だ。「大学の下宿先に、3年分の手帳と高校時代のジャーナルを持って行った生徒もいます」(野澤先生)。大人になって高校時代から遠ざかるほど、手帳に綴られた3年間は、さらに輝きを増すことだろう。

格化するのは2年生の秋以降になる。だが先の「手帳」に加え、総合的な学習の時間には最後に必ず「振り返り」をさせるなど、「書く機会」を常に設けてきた。「会社の週報にしろ、患者さんのカルテにしろ、大切なものは全て手書き。だから書くことをしっかりやりましょうと、話してきました」と野澤先生は語る。その中で気づいたのが生徒の「語彙の乏しさ」である。「人は自分の知っている言葉でしか思考できません。言葉の数をまず増やさないと」。そこで野澤先生は現代文の授業で、新聞記事を元に時事問題を読ませて「自分の言葉で話せるようにする」ことを試みている。

さて進路学習として取り組んだ、2年生1月の「志望理由書」を見てみよう。学研アソシエの「志望理由書」を活用し、1月は「粗い」ながらも最後まで書かせ、添削指導を受けたのち、3月にリライトするという流れである。全ての答案はコピーして保存し、二回とも担任の先生、学年主任、進路指導部長が目を

変容を促すものである。1年生の4月、先生方は生徒に手帳の使い方や日程の書き方を大まかに説明した。強調したのは「計画を立てること」と「振り返り」をすること。「何をどのくらい勉強したか」を週単位、月単位でメモするよう説明した。生徒に渡しっぱなしにしない

ため、担任の先生方が1クラス40人のうち、1日8人の手帳を集めて3年間、読み続けた。一人の手帳を週1回読む勘定だ。そして先生方は必ず一言「コメント」する。「がんばったね」「よくやったね」などの激励は、生徒にとっても大きいからです」と野澤先生。先生方にとつ

秀賞を受賞したほどだ（19頁）。手帳効果は抜群だった。推薦・A O入試で合格した生徒の約8割が「3年間、手帳をきちんとつけた人」。例えば国公立大学合格のDさんの手帳には、どの教科を何時間勉強したのかが3年間、克明に綴られていた。「こんなに頑張ってきたんだから、終われない。だから後期も!と。気持ちが上がっていったんです」(野澤先生)。手帳を開いて常に自分自身を見つめてきたことが、勉強への「モチベーション」維持につながったのだ。

「互身授業」も予定している。この他にも、市役所とタイアップして、1・2年生が共同して三沢市について調べる「探究型学習」も実践中である。「この学校の生徒をよくするために、個々の学年だけではなく、学校全体が一枚岩になることが大事だと思っています」と力を籠める野澤先生。「この学校に入ってよかったと言える学校づくり」に向け、三沢高校の挑戦はこれから本番を迎える。