

PART1:自己申告書や面接の材料を探す。

3年組 番なまえ【 】

1、自己申告書とは・・・

公立高校では「自己申告書」という作文を全員提出します。その作文のお題は決まっています、

【テーマ】  
あなたは、中学校等の生活（あるいはこれまでの人生）でどんな経験をし、何を学びましたか。また、それを高等学校でどのように生かしたいと思いますか。できるだけ具体的に記述してください。

というものです。自己申告書とはいわゆる“自己PR”です。自分のことを相手に知ってもらうために、

- ・ 中学で自分がこれまでどんなことをがんばったか。
- ・ どんな体験をし、そこから何を学んだか。
- ・ 学んだり、がんばったことを高校でどのようにいかそうとおもっているのか。

これらを受験校のアドミッションポリシーにそった形で、自己アピールするのです。  
これは、高校入試をはじめ、大学入試や就職試験などでも取り入れられています。自己申告書や面接試験などを通して、君たちのことを“知ろう”というもののなのです。  
・・・といわれても、案外、自分のことはわかっているようで、わかっていないものです。  
まずは、『自分のことを知る！』ところからはじめましょう。  
→自己申告書は、公立高校受験のためですが、私立高校専願受験の面接試験の材料探しにもなります。面接も自己アピールの場です。

2、自分のこと

① 得意な教科：理由：

苦手な教科：理由：

② 尊敬している人：

理由：

③ これまでの部活動（または外部の活動）・習い事での成績・結果  
(部) キャプテン or 副キャプテン or パート  
主な成績（できれば中学3年間で、どの大会で、何位だったのか書き出してみよう。

④ 部活または外部の活動から何を学んだか。

どんなエピソード？

そこから何を学んだ？

⑤ 中学校生活

苦労したこと、がんばったこと

そこから何を学んだ？

⑥ これまでの中学校生活での一番の思い出は？

選んだ理由：

## PART2:あなたらしい、あなたにしか書けない「自己申告書」を書こう！

### 1、書き出し

書き出しは作文において、とても大切です。書き出しにインパクトをつけるように自分で工夫してみよう。

(書き出しの例)

A 「中学校での 3 年間といえば、〇〇〇〇のことが一番思い出される。(思い出されます。)」

＊一番の思い出を 1 つにしぼって書く。

ただし、字数が埋まるようにたくさん書かないといけませんが・・・。

B 「私が中学校で学んだことは2つあります。」

＊思い出はあまり多いとぼやけるので、2つくらいにしぼるとよい。(多くて3つ)

2つのエピソードがあれば、字数も埋めやすいかも・・・。

C 「私が中学校で学んだことは〇〇〇・・・。それは、△△と□□を通じて学びました。」

＊学んだことは1つとし、それについての体験を、「行事」と「部活」など、2つのエピソードで書く。

字数を埋めやすいかも・・・。

D 「中学校生活は「 」という言葉に象徴される。」

＊「 」には漢字二字の熟語(「希望」・・・など)や、今まで習った四字熟語(「日進月歩」・・・など)やことわざや故事成語(「終わりよければすべてよし」・・・「人事を尽くして天命を待つ」・・・など)をいれる。

ただし、選んだ言葉とエピソードの内容がずれてはいけいないので、高度な作文力があるかも・・・？

注意！！うそは書いてはいけない。

清書は、読む人が読みやすい字で書くこと。

(これからの予定)

・まずは、自分で書いてみる。⇒ 家で保護者にみてもらふ。⇒ 担任に**提出し、みてもらふ**。

・2 月の進路懇談で、志望校が変更したら、アドミッションポリシーに合わせて、自己申告書も調整する。(学科が変われば必ず見直しましょう。)

### 2、具体的に、自分にしかないエピソード(体験)を書く。

△の(例)

「私は〇〇部で、「あいさつ」の大切さを学んだ。みんなで大きな声を出すと連帯感も生まれ、とても気持ちがいいことを知った。」

△が◎になる(例)

「私は、〇〇部で、「あいさつ」の大切さを学んだ。東中学校〇〇部では、「あいさつ」をととても大切にしている。それは、大きな声をみんなで出すことで、連帯感が生まれ、気持ちも引き締まるからだと思う。

とくに、私の心に残る「あいさつ」として、東中学校より、だいぶ実力が上の中学校に、練習し合いに行った時のことである。もちろん大差で負けてしまったが、いつものように私たちは、負けても相手校の一人一人に元気に大きな声であいさつをした。それは、『「あいさつ」では負けない!』という気持ちからであった。すると、相手校の先生に「東中学校のあいさつは、気持ちがいい! 声もそろって、本当に心がこもっているのが伝わる! またぜひ練習試合に来てほしい!」と言われた。

これくらい、具体的にエピソードを書き、その時思ったことや気持ちを書けばいいですね。

### 3、自分の「よさ」や「個性」が伝わるように書く。

＊部活や行事はだれでも書くので、日々の学校生活のことや、習いごと、ボーイスカウトや地域活動などの、校外のボランティア活動のこと、また、学校の人権学習や学活、総合の取り組み(職場体験など・・・)のことを書くのもよい。

＊マイナスエピソードでなく、**成功体験例**を書きましょう。

ただし、マイナスエピソードからプラスに転じたエピソードなんかがあればいいですね。

### 4、学んだ体験を、高校生活で、どのように生かしたいか、自分の考えを書く。

＊学んだことを生かすために、自分は高校生活で何に力を入れたいのか。

＊どんな目標をもって、高校生活をがんばりたいのか。

＊もし、将来の夢が決まっていたら、中学で学んだことを将来の夢に向けてどのように生かし、そのために、高校で、自分が何をすべきか、どんなことに取り組むべきかを書いていく。

### 5、中学で学んだ体験を、高校生活で、どのように生かしたいか。を書くときのつなぎ方。

(例)「私は、このように、中学で「〇〇」について学んだので、それを、高校生活の、～～～の中で、(～～～の取り組みを通じて)、生かしていき、自分の将来の夢である「□□」を実現させるために、努力していきたいと思います。

実際に自己申告書を書いてみましょう。  
公立高校志願者は下のテーマについて自己申告書に記載し、出願時に提出します。

【テーマ】  
あなたは、中学校等の生活（あるいはこれまでの人生）でどんな経験をし、何を学びましたか。また、それを高等学校でどのように生かしたいと思いますか。できるだけ具体的に記述してください。

※本物は38行(A4)だよ！

3年（ ）組（ ）番  
名前（ ）