進路だより

札幌市立月寒中学校
第３学年　進路係
№46
2026.11.18 発行

自己推薦書ってどんな書類？

第５回進路希望調査の提出は、本日までです。公立も私立も「自己推薦」を考えている生徒はその旨を記入することになります。自己推薦する場合「自己推薦書」という書類を高等学校に提出しなければいけません。ところで、自己推薦書とはどんな書類なのでしょうか。公立高校を例に説明します。

自己推薦書記入要領（全日制課程受検者用）

令和　〇年　〇月〇日

北海道　　高等学校長　様

※学校に提出した日で記入！

市立の場合、「市立●●高等学校」となります。

在籍中学校名　札幌市立月寒中学校

出願者　署名

※この部分は、必ず本人の直筆で！

私は、貴校の全日制の課程の　　科へ、次の理由により自己推薦します。

市立の場合、「普通科普通コース」「普通科グローバルコース」「普通科デザインアートコース」など。

1　入学を志望する理由や抱負について

（この学校に入学したい理由や入学してから自分がしたいと思うことなどについて、この学校のスクール・ポリシーを踏まえて記入してください。）

※「スクール・ポリシーを踏まえて」とあるので、どの部分に自分があてはまるのか、あるいは共感したのかなど具体的に記入しましょう。面接でスクール・ポリシーについて聞かれることは、よくあります。
※学校説明会に参加している人は、その印象やよかったポイントを入れるとよいでしょう。
※理由については、専門学科（商業、工業など）は目的がはっきりしている場合が多いので、書きやすいかもしれません。将来の夢やその学校で取得したい資格なども含めて書くとよいでしょう。
※普通科の場合は、数多い学校の中でなぜその学校を選んだのか、ポイントを簡潔に。将来の夢などを入れるのもよい。兄弟姉妹、保護者、卒業生の声や推薦などがあれば、それは書いてもよい。
※その学校の進学実績や部活動の良い点を入れるなどもよい。入りたい正直な理由を書きましょう。読んだときに相手の先生がどんな印象になるか考えて、読み直す。ただし、「入れる学校の中で最もレベルが高かったから」などは、本音であってもどうでしょう？読んだ相手はどう感じると思いますか？

2　中学校の各教科（選択教科を含む。）や総合的な学習の時間における学習について

（中学校で学習したことについて、自分が特にアピールしたいことを具体的に記入してください。）

※全ての教科を書くとなると、スペースが足りない。特にアピールしたい教科１，２に絞ること。
※教科は、５教科でなく技能教科でもよい。具体的に頑張ったこと、自分が成長できたことなど。
※不得意であっても、苦労して克服した教科であれば、その過程を中心に記入してよい。
※総合的な学習を記載する場合、各学年のメインになる活動で記入する。旅行的行事や学校祭は、３の学校行事に記入。
（１年・・・・職業調査学習　　２年・・・・・職場体験　３年・・・・アントレプレナーシップ　）

３　中学校在学中における学校内外の諸活動について

（中学校生活の中で、学級活動、生徒会活動、学校行事、部活動、ボランティア活動、取得した資格や検定結果、その他の活動等を通して学んだこと、自分が特にアピールしたいことなどを具体的に記入してください。）

※学級活動‥‥係活動（清掃・給食も含む）	生徒会活動‥‥委員、生徒会役員
学校行事‥‥学校祭、修学旅行など	部活動‥「学校内外」とあるので、クラブチーム可
ボランティア活動‥‥校外での活動も可	資格、検定‥‥英検、数検、漢検、書道、珠算等。

※書くことの多い人は、特にアピールしたいことに絞り、具体的に。あとは羅列でよい。校内での活動（所属した部活や委員会）や取得した資格は調査書にも掲載されます。資格は間違いないように正確に。正式な名称で。
※部活の大会名は、できるだけ正確に記入すること。（賞状の内容に準拠して記入、また顧問と確認。）

どうでしょうか？皆さんなら、どんな内容を記入しますか？「何も書くことがない‥‥。」と感じる人は、今のうちから考え、生活の中で実行していきましょう。また、２番・３番の内容は、進路だよりで以前紹介した「個人調査書」にも記入欄があります。自他共に認めるアピールポイントとなるような頑張りが大切です。公立の自己推薦書は、パソコンを使って Microsoft の Word、もしくは chrome にある Google ドキュメントのようなワープロソフトでも作成できます。（学年の Classroom に Google ドキュメントの枠をアップロードしておきます。）ただし、書体は MS 明朝、もしくはそれに準ずる標準書体と決まっています。勝手に好きな書体に変えてよいわけではありません。また、字の大きさは任意に変えることができますが、枠の大きさは拡大・縮小しないことになっています。制約はありますが、間違ってもすぐに修正できるのは利点です。手書きの場合、誤字脱字があった場合、訂正印で修正することになります。砂消しゴムや修正液は使えません。清書する前に下書きを入念にチェックするようにしましょう。学校では入力・印刷が可能であれば、修正が容易なワープロソフトによる製作を推奨しています。
札幌大通高校も自己推薦を行っていますが、自己推薦書は「入学を志望する理由」を作文するという内容です。「これまでの自分の生活を振り返りながら、本校でどのような高校生活を送りたいかなどについて、400 字以内で記述する」ことになっています。こちらは全て手書きで、ワープロでの提出は認められていません。

私立の自己推薦書は学校によって形式が異なりますが、大まかな内容は公立と同じです。どちらにしろ２学期中に完成させることになるので、各学校のホームページからダウンロードして早めに取り組んでおくとよいでしょう。（札幌第一はまだ今年度の書式が出ていませんが、昨年度と同じ書式になると連絡が来ています。）手書きの学校が多いですが、ワープロ提出が可能な学校もあります。（昨年度は山の手と札幌第一が可能でした。）各学校の自己推薦書を学年の Classroom に掲載しましたので、見ておいてください。

公立の自己推薦は、普通科の場合募集人数が定員の 20％程度の学校が多く、（白石、旭丘、清田など。平岸は 10％。）なかなか狭き門です。専門学科の学校（札幌工業、琴似工業、東商業など）は定員の 50％なので、平均的な成績でも合格できる可能性があります。どちらにせよ、不合格の場合でも、一般で再受検ができるので、気持ちをうまく切り替えることが大切です。

最近、各中学校で話題になっているのが「生成 AI」を使った自己推薦書の是非です。高校受検について「禁止」という話にはなっていないのですが、「ほとんど同じような自己推薦書」が複数存在し、問題視している学校もあるようです。どんな立派な文章を作成しても、「生成 AI」の丸写しと思われたらマイナスに作用する可能性があります。利用する場合は参考程度にとどめ、最終的にはしっかりとした自分の言葉で文章をまとめるようにしましょう。