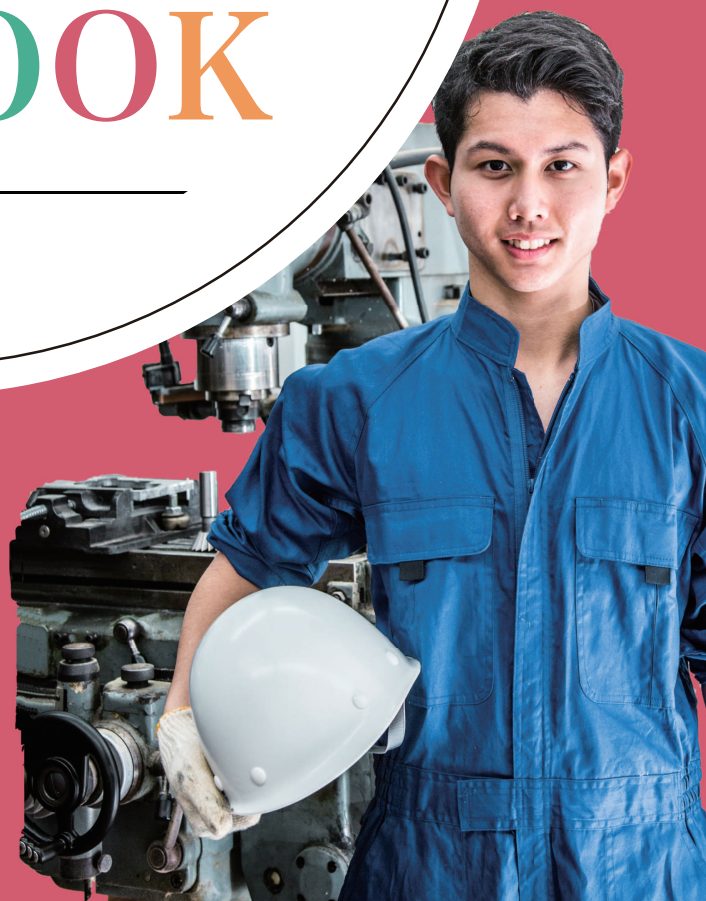




明日からできる！

AO・推薦で受かるために
出来る3つのこと！

解説BOOK



明日からできる！ AO推薦入試に有利になる3つのこと

- (1) 自分年表を書いてみよう。
- (2) 自分語りをしてみよう。
- (3) 数多くの社会問題・キャリアを知ろう。

(1) 自分年表を書いてみよう。

自分年表とは、今までの人生の中で印象的だったこと、記憶に残る・残っていることを書きだした年表です。

学校生活における勉強、部活、委員会活動以外の友人関係なども印象的だったこと、記憶に残る・残っていることを書き出して見ましょう。

また、学校生活以外のプライベート（家族・習い事・趣味など）でも印象的だったこと、記憶に残る・残っていることを書き出して見ましょう。

自分年表を書いたら、家族や友人に見せてみましょう。見せた上で、気になった出来事に○をつけてもらいましょう。自分年表によって、自分では気づかない自己PRポイントに気づきます。

多くの高校生は「自分は何もしてこなかった、自己PRすることはない」と考えがちです。それは高校生に限らず、多くの人がそう思いがちです。

多くの人はナルシストではありません。自分が大好き！ではありません。

ゆえに、「自分には何もない」と感じがちですが、他人から見ると、PRポイントや気になる活動はあるものです。

自分年表を書き、他人に見てもらうことで自分の可能性に気づきましょう。自分の可能性は灯台下暗しなのです。

ワーク① 自分年表

西暦	年齢	学校生活	学校生活外	記憶に残っていること・印象的なこと	他人から見て印象的なこと

(2) 自分語りをしてみよう。

自分年表などから、自分について話してみましよう。
自分について話す内容は、STAR法で引き出してみましよう。

👉STAR法とは
自分のPRポイントを認識する方法

ワーク②

あなたがこれまで特に力をいれたことについて、

【**S**ituation】 どのような状況か

【**T**ask】 どのような課題・壁・障害があったか

【**A**ction】 それをどのように乗り越えたのか、考えたのか、何を信じたか

【**R**esult】 その結果得た、気づいた、変わった、成長したことは何か

を考えて、分かりやすい文章と言葉にしましよう。

なお、あなたがこれまで特に力をいれたこととは、学習活動、部活や委員会活動、課外活動や学校外でのボランティア活動、など何でも構いません。

<p>Situationを 引き出す質問</p>	<p>Q1.あなたが力を入れた活動は何ですか。 (時間をかけた、最も工夫した、苦労した、克服したなど)</p> <p>Q2.それは具体的に、いつ(学年・時期・期間)、どこで、誰のために、どのような活動をしたのですか。なぜその活動をしたのですか。</p>
<p>Taskを 引き出す質問</p>	<p>Q1.その活動の中で最も苦労したこと(壁、障害、乗り越えなければならぬこと)は何ですか。</p> <p>Q2.なぜ苦労したのですか。理由は何ですか。</p>
<p>Actionを 引き出す質問</p>	<p>Q1.Task(壁、障害、乗り越えなければならぬこと)に対して、あなたはどのように考えて、どのように行動しましたか。</p> <p>Q2.Actionの結果、Taskはどうなりましたか。</p>
<p>Resultを 引き出す質問</p>	<p>Q1.結果的にSituationに挙げた活動はどのようになりましたか。 (結果・他人からの評価・自身の変化や成長など)</p> <p>Q2.この一件で気づいたことは何ですか。</p> <p>Q3.今後に活かせそうなことは何ですか。将来に向けて、どのように意識や行動が変わりましたか(人間的な変化、成長、など)</p>

(3) 数多くの社会問題・キャリアを知ろう。

推薦・AO入試は「大学で学びたいモチベーション」が評価されます。

モチベーションは「社会問題を解決したい」「このような未来を作りたい」「この職業に就きたい」などです。

多くの高校生は、今ある社会問題についての多様性や深さにおいて理解が不足しています。

また知っている職業も多くはありません。（一説には職業は5万以上あり、日々、新たな職業が生まれています。）

●もし、多くのキャリアを知りたいければ

●もし、社会問題を知りたいければ



<https://www.13hw.com/home/index.html>

ワーク③ 世界中の数多くの取り組みを知るために 「TED」を見よう！

さまざまな社会問題を知るきっかけになります（日本語あり）

TED Ideas worth spreading

WATCH DISCOVER ATTEND PARTICIPATE ABOUT SIGN IN

TED Recommends

Talks recommended just for you, delivered to your inbox

What interests you?

Technology Science Design Business Collaboration Innovation Social change Health Nature The environment The future

Communication Activism Child development Personal growth Humanity Society Identity Community

Next

1/2

Already have a TED account? [Sign in](#) to see your recommendations

8:01	6:05	10:50	4:56	4:34	5:13
Alex Rosenthal プログラマーのように考える 第8話「難所」 Posted Apr 2020	Janet Iwasa アニメーションで見る分子の世界の驚異 Posted Apr 2020	Jeannie Suk Gersen 離婚を理解して円満な結婚生活を築く Posted Apr 2020	Stefan Al オランダはなぜ水中にいないの？ - ステファン・アル Posted Mar 2020	Soraya Field Fiorio 世界最初の作家は誰か？ / ソラヤ・フィールド・フィオリオ Posted Mar 2020	Matteo Salvatore 現実世界を変えた架空の王 - マッテオ・サルバドール Posted Mar 2020
5:03	16:19	3:37	15:42	5:02	6:04
Mark Lytle 化学業界に挑んだ科学者 / マーク・ライトル Posted Mar 2020	Alanna Shaikh なぜ今COVID-19が猛威を振るのか - そして次のアウトブレイクに備えるには？ Posted Mar 2020	Adam Kucharski 新型コロナウイルスの世界の流行的流行をどう抑えるか Posted Mar 2020	Jim Hudspeth 聞くことの美しく神秘的な科学 Posted Mar 2020	Iseult Gillespie 死神に逆らった医者のお話 / イーサルト・ギレスピー Posted Mar 2020	Matt Cutts シリコンバレーの技術屋が政府で働くようになるか？ Posted Mar 2020