

進路だより

第27号

インターンシップ成果発表

先週の16日に午後からの授業時間を使いまして、2年生のインターンシップ報告会が行われました。今年度は2年生全員が市内の27箇所の事業所の担当者の方にお世話になり、11月の2日間の就業体験学習が無事終了しております。今回はその事後活動としてインターンシップの内容を1、2年生に紹介する時間となっております。学んだことがどのような形で発表されるのかとても楽しみがありました。

当日は全部で9グループの発表者が報告を行いました。総勢32名がパワーポイントを使って丁寧に発表して、皆で情報の共有をして振り返りを行っておりました。ペンを片手にメモを取りながら発表者の話に耳を傾けておりました。最後まで聞いてくれてありがとうございました。

発表する際には緊張して早口になってしまったり、画面とうまく合わせられないなどの失敗もありましたが、皆が懸命に発表しておりました。人前でマイクを使って話をするのは意外と緊張することがわかりましたね。全体を通じて、大部分の生徒が多くの気づきがあり、それらを振り返ることで自分の経験値が高まり、将来の進路選択の一助となつたと思います。インターンシップ後に実施したアンケートで約85%以上の生徒が実習には満足していると回答しており、進路のことを考える良いきっかけとなったと思います。進路のことを考える2時間でしたが、ここで学んだことを次に生かさないと学んだ意味がありません。心の中に刻んだ経験を大事に次のステップの時に身に付けた実力を發揮しましょう。



トで約85%以上の生徒が実習には満足していると回答しており、進路のことを考える良いきっかけとなったと思います。進路のことを考える2時間でしたが、ここで学んだことを次に生かさないと学んだ意味がありません。心の中に刻んだ経験を大事に次のステップの時に身に付けた実力を發揮しましょう。

さあ報告会は終わりました。発表してくれた2年生の皆さんありがとうございました。話を聞いていた1年生の皆さんが次の番ですよ。来年度も今年のようにインターンシップが行われる予定です。働いて生活していくのは「こんなにも楽しくて、やりがいがあることなんだ」と感じもらつたと思うので、これからも進路活動を頑張ってほしいなと思います。

令和7年12月22日発行

文責:東豊高校進路指導部
題字:書道部

東豊生 大海を知れ！

東豊に染まらないでください。これは今年中に皆さんにお伝えしたいことです。東豊高校を卒業することが皆さん目標だとしたら、それは違います。何故なら、卒業後の生活の方が大事だからです。東豊高校を卒業した後を決めた上で卒業しないとダメだと思います。そのままの姿勢で突き進んでくれれば良いです。少なからず東豊に染まり、周りの世界を見ていない人がいます。外の世界の人からすれば東豊生であろうとなかろうと関係ありません。他の人々はそこまで東豊生に注目もしていません。でも、東豊生には良い意味での注目をされてほしいのです。大学の教授や専門学校の先生から今年の卒業生は「なかなか良いね」と思われるかもしれません。そのように思われるには3年の月日がかかります。3年頑張って初めて認められるのです。今まで弛まぬ努力を続けて進路実現を果たした人はこれからも努力を続けてください。決してここがゴールではないのです。努力をした人にしかわからない景色をみるために、更に頑張って欲しいと思います。

ここで大事なのは、東豊高校の基準だけで物事を判断しないでほしいということです。東豊高校を卒業したら、世の中の基準で判断されます。つまり常識です。東豊生が「これは東豊高校の常識だ」と捉えていることは、それが世間では非常識な事と考えれることもあり得ます。卒業後にその基準を外したら、なぜそんなこともわからないのかと思われてしまします。そのため一般的な常識をしっかりと身に付けた上で堂々と卒業していってほしいのです。普通に高校生らしく生活をしてください。「あなたは世間知らずね」と言われることはなくなると思います。高校生活を全うせよ！

【発表したグループのご協力いただいた企業様】
東苗穂スパークル園 さつなえのもり 東雁来児童会館
エムデジ サッポロさとらんど 札幌中央信用組合
株式会社清企業 株式会社解体工業 札幌方面東警察署

12月の進路活動予定

12/24(水) 冬季休業前全校集会
12/25(木) 就職内定者講習
12/25(木)~28(日) 第3期進学講習

25日~27日に講習会、28日は模試
今現在のGTZがどうなのか把握しましょう。

1/16(金) 冬季休業明け全校集会

1年で一番昼が短い日



今日は冬至だ。一年で一番太陽が昇っている時間が短い一日、冬至と言うと、銭湯ではゆず湯が準備されたり、各家庭でもユズの香りを使った料理が作られたりもする。かんきつ類のユズは国の基準では果実だそうだが、市場では野菜として扱われている。生では食べないので、カボスやスダチのように野菜として取り扱われるのだ。料理のプロである調理学校でも、野菜として取り扱うのだそうだ。日本料理では香りをつける為、皮をつかう事も多いと言う。家庭料理でも野菜として使われるスーパーでは野菜売り場で売られるのが一般的だ。ではレモンやアボカドはどうか？こちらは輸入品が多いため、果実として市場では扱われている。分類の仕方は意外と難しいのだ。寒い今日はあったかい物でも食べて元気を養おう。



来校された企業様の貴重なヒント公開

株東部清掃

「東部清掃」と「豊平公益」の二つの企業についてのご訪問でした。どちらも「下水道事業部」「家庭ゴミ」は共通です。「東部清掃」はそのほかに「事業系ゴミ」を扱い、さらに、「営業」も求人しています（「営業」は他の企業を訪問したり、ゴミをいつ取りに行くか事業所と連絡を取り合ったりなどがお仕事です）。「豊平公益」は「道路清掃（主に北広島）」を行います。ともに指定校求人です。

社会福祉法人禎心会ケアセンター栄町

東区にあるケアセンターは、同じ東区にある東豊高校の生徒ならその前を通ったこともあると思います。福祉介護の仕事で今ひとつ人気のない仕事だと思われがちですが、絶対に必要な仕事だし、やりがいのある仕事だと思います。資格を取るときに補助がありますが、それを目的として入社してもらっても良いし、就学支援金もあるので専門学校で福祉系を学ぶ人であれば利用してほしいとのこと。卒業後は禎心会に入ってもらって2年間勤務すれば返還免除です。



大光警備(株)

本社は小樽ですが、札幌支社があるので札幌の人はここに就業します。道路の警備やイベントの警備を行う会社です。最近の道路の警備はAI技術を導入して、直接車の前に立たずとも、車を誘導するシステムができています。ですから、警備担当というより、オペレーターとして活躍する人材を求めています。警備会社としては給料は高めに設定しているとのこと。資格を取ればさらに増えますし、資格がある人だけ警備できる区域もあるので活躍の幅が広がります。「暑いのにご苦労様」などの声掛けが通行する人からあったときはそれがモチベーションになるそうです。

株S.Eエンジニア

石狩市花川にある電気工事の会社。多くが大型の商業施設やホテルなどの電気の工事を請け負っています。電気工事というとキツイイメージがありますが、「働く楽しさ」を大切にしあわせに励まし合いながら仕事を行っています。30代以下の若い世代が多くおり、月1のミーティングなどで話し合いを大事にしています。若い社員が多いので推し活のために休みなどの話題もでてくるそうです。ものを作る楽しさを共有しませんか。電気工事を初めからやろうと思う人なんかはそうはいません。やってみると楽しくてはまってしまうものです。若い社長さんがお話をされました。

街の中を走っているトラック、東豊生の通学圏内で頑張る地元の企業など町のみんなのために存在する企業があります。名前だけでも憶えてください。今回もお伝えします。

北海道センコー(株)

東区苗穂町など市内周辺に物流センターを構える物流会社です。今回募集しているのは事務職と倉庫内スタッフ、配送ドライバーの3種です。事務職はパソコン業務が多いです。ドライバーは最初は大型免許がとれないで、ハイエースで配送していきます。運転免許は会社負担で取得することができます。免許がない間は倉庫内作業になります。北広島のセンターはイオン様が取引先のため20時間程度の残業は避けられません。まずは会社名を覚えてもらって職場見学に来てもらえた嬉しいです。1、2年生でも見学は可能です。

株桐越

北海道の八百屋として52年前に創業し、青果物の卸し売りをしている東雁来に本社がある会社です、札幌市内の飲食店と150社程度と取引があり、野菜・果物の出荷また、製品の要望に応じてカットや皮むきなどの加工を行っています。ハサップの規定に沿って業務を行っています。社員の中にも東豊卒の先輩もおります。是非企業見学お越しください。勤務体制が早番、遅番、夜勤の3交代で大変なところはありますが、固定残業代として6万円程度基本給に上乗せされます。

一二三北路(株)

一般土木工事及び建築工事一式が事業内容です。札幌市内及び近郊の公共・民間工事（土木・下水・舗装・建築）、冬期間の除雪を含む道路維持（国道・市道）等を幅広く施工している企業です。入社時に普通自動車免許を取得しておくこと。誕生日の関係で取得が厳しい場合は相談してください。その他の必要免許は会社が仕事の一環として扱い、費用は会社が負担する、最高10名までは採用できる。昨年の高卒者の採用は5名。新しく寮を用意し格安で利用が可能。

阿部鋼材(株)

金属加工をする会社です。本社は西区の発寒にありますが、工場は石狩の新港にあり、就業地は石狩となります。交通の便が悪いため、運転免許がない場合には近くの駅まで送迎している状況です。作業はステンレスや鉄を溶接をしたり、曲げたり、組み立てたりします。土曜日出勤がありますが、年間118日の休みがあります。最近は貴社の管理職で東豊卒の大先輩が活躍しています。M&Mで合併したため、従業員が増えたが、年齢層が60代を超えるため、中期的に若返りを図っているところです。是非職場見学にお越しください。

「自制心」を鍛えよう

自制心とは自分の感情や欲望をおさえようとする「心」のことです。

自制心があれば、自分で自分の事を把握することができ、自分の頭の中で起きている現象を客観的に理解することができます。

「でも上手くいかないんだよね」

正直なところ東豊生にも自制心が弱い人がいます。感情のコントロールがうまくできない。自分の欲望を抑えきれない。公共の場である教室内ですら、自分勝手な言動が目立つ。周りを嫌な気持ちにさせる。まだ学校内の事なら我慢できるかもしれません、校外のスペースであるなら自制心が働かないダメですよね。本校の生徒だけの場所じゃないからです。

「じゃあこの俺の気持ち、どうにもならないの」

そんな訳ではありません。対処法があります。自制心は鍛えることができます。具体的で達成可能な目標を設定したり、誘惑を避けるような環境づくりをしたり、毎日決まった時間に行う小さなことを習慣化したりして高めることができます。

さらに自分の良いところを見つけて自己肯定感を高めたり、鍛えている過程を記録して残し、周りからのシェアをもらったり、瞑想や深呼吸してこころを落ち着けるなどすぐには効果は出ませんが、少しづつ変わっていきます。

- ①まずは明確な目標を設定する
- ②自分の行動を意識する
- ③小さな挑戦から始める
- ④良い習慣を身につける
- ⑤ストレスをうまく管理する
- ⑥環境を整える
- ⑦ポジティブに自分に話しかける

毎日30分の運動をするなど
日記を書いたりして自分へのヒントを探す
手軽に始めると少しづつ自信が
習慣化になるまでには2週間かかります。
感情的にならず、心のバランスを保つこと
誘惑のかからない環境にすること
小さな声かけが自己制御の助けに



時事問題に挑戦

社会科で出題されるようなニュースからの出題です

- 1 2025年9月にアサヒグループホールディングスがランサムウェアによりデータが盗まれ、受発注システムが破壊され、製品の出荷が止まるなどして大混乱を招いた攻撃は何か。
- 2 2025年11月5日、日本企業が新しく開発した「脱プラスチック素材」が注目されました。この素材は何を原料として作られていますか。
- 3 2025年11月18日、国際オリンピック委員会（IOC）は新種目採用に関する議論を行いました。2028年ロサンゼルス大会で新規採用が検討されている競技名を何か。