



令和8（2026）年度版
創立20周年

つよ こころ
強い心を育てます

みのりがおか

東京都立 穂ヶ丘 高等学校

つよ 勁い心

校長からのメッセージ

穂ヶ丘高校＝チャレンジスクール（昼夜間定時制・単位制・総合学科）の学校案内をご覧いただき、ありがとうございます。

令和8年4月1日に着任しました。これまで6人の校長先生方が受け継いできたものを大切にしながらやっていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、その代々受け継がれてきたものとは…。それは、チャレンジスクールである本校に入学した生徒一人ひとりが「勁（つよ）い心」を育みながら、「自立した未来」を思い描いていくこと、それを教職員が力を合わせてサポートしていくことだと私は思っています。

そして、ここで言う「勁い」とは…。「勁い」は、「強い」と同じ意味をもちつつも、その「強さ」に加え、**風に吹かれてもなびいて折れない、踏みしだかれてもまた立ち直る、しなやかなそして負けな** **いつよさ（勁さ）** という意味を兼ね備えています。ですから、校歌の題名も、『勁い心』となっています。

これまで、つらいことなどいろいろな経験があったと思います。でも、その経験があったからこそ、今の自分があります。そのような自分を信じて、ここで出会う友達と一緒に、もう一度いろいろなことにチャレンジしてほしいと思っています。

ここ穂ヶ丘で、少しずつ、少しずつ、ゆっくりでよいので、「勁い心」を育みながら、「自立した未来」を思い描いていきましょう。大切なことは「**今から、ここから**」です。



スクールミッション

「『勁い心』と『自立した未来』を育てる教育理念のもと、生徒が知性・感性・道徳心や体力を育み、人間性豊かに成長すること」を教育目標として、基礎学力を身に付け、特色ある授業を通して社会で生きる基盤と自他のチャレンジを尊重する姿勢を育みながら、社会で飛躍する生徒を育成します。

穂ヶ丘の教育目標

生徒が知性・感性・道徳心や体力を育み、人間性豊かに成長することを願い、

「人間関係力を築き、思いやりと規範意識のある社会性豊かな人間」

「学力や体力の基礎を確立し、自己実現できる創造性豊かな人間」

「望ましい職業観・勤労観を備え、社会貢献しようとする志のある人間」

の育成に向けた教育を重視します。

本校の期待する生徒の姿

基礎学力を身に付け、特色ある授業を通して社会で生きる基盤と自他のチャレンジを尊重する姿勢を育みながら、社会で飛躍する生徒

- 小・中学校の時に不登校であったことが原因で、学力に不安を感じている生徒
- 不登校ではなかったが、他者との関わり方に不安を感じている生徒
- 高等学校を中途退学したが、自らの将来のために学ぶことの必要性を感じている生徒

以上のような生徒で、「自他のチャレンジを尊重して、自らの学校生活に積極的に取り組む」ことを通し、

- 1 授業を通して基礎・基本の学力を伸ばしたい生徒
- 2 他人を思いやり、人間関係を円滑に結びつ方法を養いたい生徒
- 3 本校で様々な活動を通して、社会生活での自立に結びつく知識や技術を身に付けたい生徒

の入学を期待します。

卒業生からのメッセージ

目標にむかって

私は中学生の半ばあたりから授業に追いつけなくなり、様々なことへの興味、やる気を失いました。そのことで、進路もなかなか決めることができませんでした。そんな中で、穂ヶ丘の試験は面接と作文ということを知り、この学校を受験しようと思いました。

高校入学時、勉強に遅れないようにするために、学校を休まないことを目標にしました。人間関係に悩んだときや、周りの人が休んでいると休みたくなることがありましたが、自分の決めた目標を達成するために、頑張って学校に行きました。その結果、授業に追いつけなくなりました。授業に欠席せず、小テストもしっかり受けていたため、成績も次第によくなり、3年生の秋には公募推薦で大学に合格しました。これまでは、努力することが苦手で中途半端な生き方をしてきましたが、穂ヶ丘の経験から、自分が達成できそうな目標を立て、そこに向かって頑張ることの大切さを学びました。

自分にとって良い高校生活を送るためには、目標を決めることが大切だと思います。大きい目標を立てるのもいいですが、小さくても自分が確実にできる目標を立て、そこに向かって努力を積み重ねると、自分にとっていい結果になると思います。目標にむかって努力するとき、つらいこともあると思いますが、そこを乗り越えると、「あのとき頑張ってたかった」と思えるので、自分を信じて頑張ってください。

総合学科

三部制

単位制

自分のペースに合わせて自分の時間割を作る。
それがチャレンジスクールです！

基礎学力をしっかり身に付ける わかる授業

多彩な
選択授業

少人数
授業

充実した
選択科目

習熟度別
授業

ワンランク
上の指導

夏季
講習

資格・
検定

マイレージ

進路実現

【資格・検定】
在学中に合格したものを単位認定します。
日本漢字能力検定
ニュース時事能力検定
実用英語技能検定
世界遺産検定
情報処理検定
日本語ワープロ検定
ビジネス文書実務検定
簿記実務検定
など40以上！

【マイレージ】
穂ヶ丘高校では、授業以外の場面で、多様な学習や体験を積むことを奨励しています。これをマイレージという制度で単位認定しています。具体的には、1単位の年間授業時間にあたる1575分（45分×35コマ）の体験活動ごとに1単位を認定します。



カリキュラム

稔ヶ丘高校では自分のペースで学習することができますが、「学ぶ意欲」や「自己管理」が重要です。

- ☆ I 部、II 部、III 部のいずれかに所属し、**自分の所属する部（自部）**、**自分の所属以外の部（他部）**を中心に学校生活を送ります。
- ☆ 卒業までに必要な単位数は**74単位**です。
週3日程度を1日6コマの時間割にすると**3年間**で卒業できます。
- ☆ 1・2年次生は、自部の授業はすべて登録する必要があります。

稔ヶ丘の一日

2年次以降、I・II部は1～10時間目、III部は1～12時間目で学習できます。



登校したら昇降口のホワイトボードで予定を確認。
メモは稔生の必携アイテム！



授業は1コマ45分。2コマ連続で同じ科目が基本です。



自部の授業が終わったらSHRがあります。
(III部は給食前)



授業を履修していない時間には多くの生徒が自習室を利用しています。

I 部	II 部	III 部
8時40分 1時間目	1時間目	1時間目
10時15分 2時間目	2時間目	2時間目
10時25分 3時間目	3時間目	3時間目
12時 4時間目	4時間目	4時間目
SHR 昼休み	昼休み	昼休み
5時間目	13時 5時間目	5時間目
6時間目	14時35分 6時間目	6時間目
7時間目	14時45分 7時間目	7時間目
8時間目	16時20分 8時間目	8時間目
夕休み	SHR 夕休み	夕休み
9時間目	9時間目	17時10分 9時間目
10時間目	10時間目	18時45分 10時間目
		SHR 給食
		19時25分 11時間目
		21時00分 12時間目

所属する部の授業 自部
所属以外の部の授業 他部



昼休みはクラス毎に指定された教室でランチタイム。
昼休みに校外に出ることはできません。お弁当を持ってきたり、登校時に購入したりしています。



部活動は昼休みや夕休みに行われています。稔ヶ丘には「放課後」はありません。



III部生は無償で給食を食べることができます。

教育課程

20期生(令和8年度入学生)の予定

単位数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
1年次	LHR	現代の国語	言語文化		数学Ⅰ					コミュニケーションⅠ	英語		情報Ⅰ		体育		保健	人間と社会	コーピング										
2年次	LHR	国語常識	公共		数学A		理科選択		論理・表現Ⅰ		家庭基礎		芸術選択		体育		保健		産業社会と人間										
3年次	LHR	地理総合	理科選択		体育		体育α		キャリアパス																				
4年次	LHR	体育	歴史総合		サキキャリアパス																								

理科選択は4単位or6単位
基礎*1科目+科学と人間生活
または
基礎*3科目
基礎*:物理基礎・化学基礎
生物基礎・地学基礎

芸術選択は
音楽Ⅰ・美術Ⅰ
工芸Ⅰ・書道Ⅰから選択
(同時に2科目履修はできません)

自部+他部で3年卒業が可能

体育αは3年卒業の場合だけ必修です。
キャリアパスは卒業する年に履修します。
歴史総合は4年次より前にも履修できます。

選択科目は多彩
自分だけの時間割を
作ろう！



情報・デザイン系列
情報の表現と管理 情報Ⅱ
情報実習 基礎デザイン
映像表現α 絵画表現
素描α ビジュアルデザインα

ビジネス・コミュニケーション系列
ビジネス基礎 ソフトウェア活用
ビジネス・コミュニケーション 簿記
マーケティング 教養英語
高校英語基礎 英語会話

人間・環境系列
防災技術 栽培と飼育 環境基礎 スポーツ1
スポーツ2 レクリエーションスポーツ
保育基礎 住生活デザイン 日本の伝統・文化
生活と福祉 服飾文化 茶道 食文化と食品加工
フードデザイン

一般科目
表現国語 古典演習 古典探究 現代文 現代文演習
世界史演習Ⅰ 世界史演習Ⅱ 日本史演習Ⅰ 日本史演習Ⅱ
政治・経済 世界遺産で学ぶ社会 江戸から東京へ 倫理 時事問題
数学Ⅱ 数学B

化学演習 生物演習 物理演習
英語コミュニケーションⅡ 英語演習Ⅰ 英語演習Ⅱ
音楽Ⅱ 音楽Ⅲ ピアノ実習 美術Ⅱ 工芸Ⅱ 書道Ⅱ

科目は、変更や未開講の場合があります。

時間割

総合学科には多彩な選択科目があるため、自分の進路に合った時間割を組むことができます。

3年卒業予定のAさん(Ⅰ部生・1年)の場合

	月	火	水	木	金
1	英語コミュニケーションⅠ	数学Ⅰ	現代の国語	体育	英語コミュニケーションⅠ
2					
3	言語文化	コーピング	情報Ⅰ	LHR	数学Ⅰ
4		保健		人間と社会	
5					
6	音楽Ⅰ			家庭基礎	歴史総合

Aさんは入学したばかりの1年次。まだ3年卒業か4年卒業か決めていません。2年次で3年卒業が選べるように他部の授業も選択しました。

穂ヶ丘高校は単位制なので、中学校までのようにクラス全員で授業を受けるのではなく、自分の選択した授業によってそれぞれの教室に移動して授業を受けます。同級生だけではなく2年生以上の上級生も同じ教室で一緒に受けている授業もあります。

Aさんは文化祭実行委員で、毎週火曜日の昼休みに委員会があります。9月の稲祭に向けてクラス全員で頑張ろうと意欲に燃えています。

3年卒業予定のBさん(Ⅲ部生・3年)の場合

	月	火	水	木	金
3				政治・経済	
4					
5	英語コミュニケーションⅡ	教養英語	英語コミュニケーションⅡ	生活と福祉	日本の伝統・文化
6					
7	スポーツ1	基礎デザイン	世界史演習Ⅱ		表現国語
8					
9	部活動	部活動		部活動	
10	理科選択		体育	LHR	キャリアパス
11				体育α	
12					

3年次のBさんは3年で卒業し、進学したいと考えています。2年次までに公共や理科選択など、ほとんどの必修科目を修得しています。進学には一般入試で挑むつもりなので、学力試験や進路先で役立つ科目を選択しています。

BさんはⅢ部生ですが、木曜日は午前の3限から授業があります。部活動は週3日、夕休みに活動します。穂ヶ丘高校は定時制課程なので夜間部のようなイメージをもちますが、Bさんは給食を食べる日が1週間のうちに1日もなく、19時前に下校しています。

学校生活

稔ヶ丘高校は、「自他のチャレンジを尊重する」を生活の基本として、生徒の皆さんが落ち着いて学習に取り組める環境を大切にする学校です。特に服装（校服の着方）や頭髮・化粧・装飾品等については厳しく指導しています。

ルールが設定されている意味をよく理解し、それを守ることが、「自立した未来」を達成するための出発点です。

※令和7年度より校服をマイナーチェンジしました。

校服

校服はいつでもきちんと着用しなければいけません
(指定されたもの以外は着用不可)



紺が基調のプレザータ
タイプの校服で、ワイ
シャツのボタンは**一番
上まで留める**のが決ま
りです。
ネクタイかリボンの
好きな方を着用します。



夏服期間中に着用で
きるブルーとピンク
の半袖のワイシャツ
もあります。
この期間はネクタイ
やリボンを外して
も構いません。



スカートまたは
スラックスの
どちらを着用
してもOKです。

指定以外のリボン
やネクタイは着用
できません。



スカートの丈は膝頭が隠れる長さ
と決められています。



夏服期間中に着用
できるポロシャツも
あります！

髪を染めたり、化粧を
したり、ピアスを着け
たりは**禁止**！いつも
面接に行けるような格
好を心がけましょう。

学校施設

稔ヶ丘高校は『落ち着いた雰囲気の中で誰もが安心して勉強できる学校環境』を目指しています。

高校は授業を受けるだけのところではありません。休み時間に仲の良い友達と談笑できる生徒ホール、一人で静かにくつろぐことができる図書室や自習室など、きっと過ごしやすい場所が見つかるはずです。



図書室

光が差し込む開放的な図書室。
英語絵本など豊かな蔵書！



自習室

机に仕切りがあるので
集中力アップ間違い無し？



生徒 ホール

空き時間や部活動前の待機場
所。先生への質問にも利用可。



自動 販売機

軽食などの販売
機があります！

年間行事

入学式 1学期始業式 対面式
オリエンテーション 面談週間

4月



生徒総会 体力テスト
学習評価期間 校外学習

5月

学校公開期間 みのり杯
学習評価期間

6月



進路ガイダンス 1学期終業式
夏季講習

7月

夏季講習 部活動夏季合宿

8月

2学期始業式 面談週間
稔祭(文化祭)

9月



学校公開期間 学習評価期間
進路体験期間(修学旅行等)

10月



履修指導期間
東京都教育の日 開校記念日

11月



学習評価期間 2学期終業式
20周年記念行事

12月



3学期始業式
面談週間 学校公開期間

1月

学習評価期間

2月



学習成果発表会 卒業式
進路ガイダンス 修了式

3月



部活動

部活動はクラスや年次を越えて、同じ目標に向かって協力し合う貴重な体験の場です。運動系は技術だけでなく連携や意思疎通の方法を会得したり、文化系は切磋琢磨し一緒に作品を作り上げたり、授業では学べない、努力や仲間とのつながりの大切さを学ぶことができます。

現在、稔ヶ丘高校には運動系・文化系のあわせて約30の部活動があります。稔ヶ丘高校では「授業第一優先」の方針に基づいて、授業への出席を部活動参加の条件にしています。

運動系

剣道部は、全国大会出場を目指し日々稽古に励んでいます。また大会だけでなく、昇段審査合格に向けた稽古も行っています。未経験者・経験者問わず、大歓迎です！時には厳しくつらい時もありますが、一緒に乗り越えて、「強い心」を身に付けよう！



軟式野球部は「全国大会出場」を目標に、週4日の練習に励んでいます。初心者から上級者まで、個々のレベルは様々ですが、学校生活を大事にしながら活動しています。また心・技・体を鍛えるとともに、社会で活躍できるように、挨拶・礼儀・勉強も疎かにせずに活動しています。

硬式テニス部は、男女合同でメリハリ付けて楽しく活動しています。全日制高校とも練習試合を行っており、交流を通して礼儀やコミュニケーション能力も身に付けています。未経験で始めた部員も多くの大会で良い成績を残しています。初心者も経験者もぜひお待ちしております！



サッカー部は全国大会出場を目指し日々活動しています。初心者から経験者まで様々な部員が在籍し、真剣かつ楽しく取り組んでいます。サッカーに興味ある方、見学・体験お待ちしております！

バレーボール部は男女合同で活動しています。皆で和気あいあいと、メリハリをつけて練習に取り組んでいます。年に3回程大会に出場します。初心者・経験者問わずいつでも部員募集しているの、ぜひ見学・体験に来てください！お待ちしております！



男子バスケットボール部は、R7定通制秋季大会で東京都第3位になりました！初心者・経験者関係なく、一緒にバスケットを頑張りたい人を大募集です！興味がある人はぜひ体育館へ来てください！

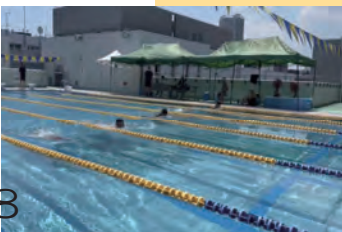


卓球部は、初心者でも安心して参加できるように活動しており、また経験者は全国大会への出場実績もあります。興味のある方は、ぜひ一度見学にお越しください。

バドミントン部は初心者の多い部活ですが、練習内容や練習方法を自分たちで工夫しながら活動し、徐々に上達します。部活動指導員も来校し、技術・戦術も専門的に学べます。大会は年3回あります。令和5年度、全国大会に4大会連続出場しました！



女子バスケットボール部は、R7定通制春季大会で東京都第2位になり、全国大会にも出場しました！人数は少ないですが、男子と一緒に日々練習に励んでいます。初心者大歓迎ですので、興味がある人はぜひ体育館へ来てください！



水泳部には、明るく優しい部員が多いため、楽しみながら活動できます。個人競技ですが互いに助け合いながら、チーム全体での成長を目指しています。他校と合同練習も行い、大会には年3回出場しています。初心者も経験者も大歓迎！本物の夏、過ごしませんか？



ダンス部は4月対面式・9月文化祭の舞台発表を目標に週2回(夕休み)練習を行っています。基礎練習・挨拶を大切に日々練習に励んでいます。生徒同士で協力して取り組んでいるので、未経験の方も大歓迎です。ぜひ見学に来てください！

陸上競技部は週5日を基本に活動しています。昨年度は、全国定時制通信制陸上競技大会に5名で8種目出場し、うち3種目で入賞できました。人数は少ないですが、それぞれが自己ベスト更新を目指して楽しく活動しています。初めてでも走り方から教えますので大歓迎です！見学・体験できますので、いつでもお問い合わせください！



ボルダリング部です。和気あいあいと活動しています。全員が初心者で、ほかの運動とは違い運動が苦手でも楽しめます。そして都立高校では珍しく校内に壁があり、互いに教えあいながら切磋琢磨しています。ぜひ一度見学や体験にお越しください。

HPでも部活動の様子がご覧になれます





茶道部では、裏千家の講師の先生にご指導いただき、週一回作法室で稽古をしています。礼儀や作法の習得だけでなく日本の文化や歴史、おもてなしの心について学んでいます。部活動で身に付けたお点前を文化祭で披露しています。

美術部は平面・立体どちらの分野でも活動できます。東京都美術館で行われる中央展、定通芸術祭への出品を目標とします。主に美術室・アトリエで活動しています。



吹奏楽部です！昨年度は定時制の大会で最優秀賞（全国体の中での1位）を受賞することができ、結果を残すことができた1年でした。部員同士のつながりはもちろんですが、他校とのつながりもあり、小編成も大編成も経験できます♪部員大募集中！！

私たち**手話部**は、指文字を使ってしりとりをしたり、新しい手話を学び、実際に使って会話をしたりします。手話検定に挑戦したり、ろう者の方と実際に手話でお話しする機会もあります。初心者の方でも先輩や講師の先生が丁寧に教えます！



かるた部は映画等でも話題になった競技かるた（小倉百人一首）を行なっています。初心者が多いですが、真面目な部員が多く先輩に教えてもらいながら、真剣に競技かるたに打ち込んでいます。雰囲気も和やかなので、興味がある方は、一緒に「ちはやふ」りましょう！

合唱部は、合唱曲はもちろん、J-Popなどジャンル問わず、アカペラで挑戦しています。定時制通信制課程芸術祭に出場し、金賞をいただいたことがあります。歌を歌うことが好きな人、歌に興味がある人、合唱部と一緒に歌ってみませんか？新入部員の加入、お待ちしております！

プラモデル部

文化祭の展示に向け、部員それぞれが好きなプラモデルを作っています。活動は毎週木曜日の昼休みと夕休みに4F工芸室で行っています。兼部OK！誰でもいつでも見学・入部大歓迎です！



演劇部は令和8年4月現在、13名で活動しています。人前で演技をしたい！という人だけでなく、照明や音響として裏方に携わりたい！発声や演技の練習をしてみたい！という人も大歓迎です。文化祭公演を始めとした各公演に向けて日々練習中です。ぜひ公演をご覧ください！



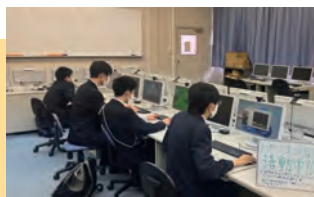
写真部は部員18名で活動しています。校内にて青春を感じる写真を撮影したり、土日に撮影会を行ったりしています。令和8年度は、フォトコンテストに積極的に参加していきます。写真部のカメラで参加もできるのでカメラに触れてみたいあなたにおすすです。

生物部動植物（ウサギ・モルモット・ねずみ・ヒメウスラ・カメ・イモリ・昆虫・多肉植物など）のお世話をしながら、のんびり癒される部活動です。文化祭で「カメラレース」を行い大人気です。いつでも新入部員募集中です。



パソコン部

令和8年度、メンバー5名で週3回活動しています。アクションゲーム作成ツールなどを活用して、ゲームを作成したり、コンピュータで様々な挑戦をしています！総祭で出店するゲームセンターは毎年大盛況です。



ボランティア部は校内でエコキャップを回収し業者へ渡すことでワクチンの寄付をする活動を行っています。他には地域ボランティアや募金活動にも取り組んでいます。あなたの時間を少しでも他の人のために使いませんか？ぜひ一緒にしましょう！

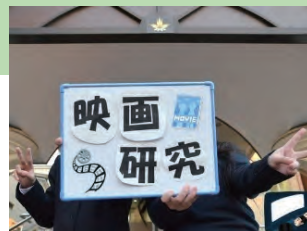


「映画が好き？」「映画好きと語り合いたい？」

そんなあなたに

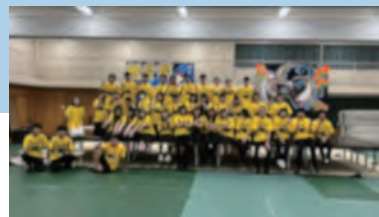
映画研究部

一緒に映画を見て、語り合しましょう！映画好きな方待ってます♪



鉄道紀行文学部は江の島、高尾山、ロマンスカーミュージアムなどへの鉄道紀行や総祭で展示発表を行っています。

私たち**軽音楽部**は令和8年度約60人で活動しています。校内では9月の総祭をはじめ、年5回のライブを目標に活動します。校外では、東京都高等学校軽音楽連盟の主催する大会に向けて練習を行います。音楽を通してコミュニケーション力の向上を図ります。



体験入部で作りました！



CAS部のCはクッキング、Aはアニメ、Sはソーイングです。活動日は水と木。今年度は金も活動します。現在の活動内容は、マスコット、編み物等の作成、イラスト描写、夏休みのお菓子作り、レジンなどです。楽しくにぎやかに活動しています。いつでも部員募集中です。

文芸部は、文章やイラスト、漫画、アニメなどが大好きな部員が週2回夕休みに集まり、主に絵を描く活動をしています。部員の作品をまとめた部誌の発行・配布を年2回行っています。書く＆描くことが好きな人の入部をお待ちしています！



令和4年度から高等学校でも新学習指導要領が実施されました。これからの高等学校教育では、学習の基盤となる資質・能力として言語活動や情報活用能力、そして問題発見・解決能力の育成が求められます。そこで稔ヶ丘高校は、早くからアクティブラーニングの実践に取り組み、学ぶことに興味や関心を持つ「主体的な学び」、他者の考えを基に自己の考えを広げ深める「対話的な学び」、各教科の見方や考え方を踏まえて問題の解決策を考えたり、新しい考えを創造したりする「深い学び」を実践しています。学びの質を転換しなければならない時代が、すぐそこまで来ています。稔ヶ丘高校では、こうした学びの質を実現するために、生徒のニーズに応じた豊富な学習の機会を用意しています。* 3ページも併せてご覧ください

稔ヶ丘でしか学べない特色ある授業

「コーピング」

～ よりよい人間関係を築くために ～

稔ヶ丘高校には、「コーピング」という、独自の学校設定科目があります。「コーピング」とは、「対処法」という意味で、本校で学ぶ生徒の皆さんが、自分の力で人生の諸課題に対処し、解決していく力を身につけられるようにと考えて創られた、1年次のみ受講できる学校設定科目です。

「コーピング」は、早稲田大学人間科学学術院の菅野純教授、嶋田洋徳教授のご指導のもと、両研究室と本校で共同開発したプログラムです。認知行動療法の理念に基づき、人間関係におけるストレスにうまく対処していく方法を学びます。授業では情動、認知、行動という3本の柱に、導入と総合の単元を加えて、実施されます。

「コーピング」のスキルは、本校に入学してチャレンジの成果を確実にあげるために、力強い味方となるはずですが。また「コーピング」は、「人間と社会」とともに、1年次のクラス担任が大学から派遣されたアシスタントと2人で授業を実施します。より充実した学校生活を送るために必要な力を養う科目であると同時に、クラスの仲間同士やクラス担任の先生との相互理解を深める場にもなっています。

導入

菅野先生が開発したKJQ検査などで自分を客観的に調べ、これからの成長に見通しをもちます。

①情動

自分で自分の体と心を楽にし、ストレスを軽くするリラクスの方法を練習します。

②認知

人との関係でストレスを感じたとき、どうしたら楽になれるか、その方法を学びます。

③行動

会話のコツ、自分の気持ちの伝え方など、お互いのストレスを少なくして人間関係を作る方法を学びます。

総合

グループワークなどで1年間の学習を振り返り、実践レポートを書きます。

私は、人と会話することがずっと苦手でした。「自分と話していて退屈かな、嫌じゃないかな」と、マイナスなことばかり考えながら会話してしまいます。そんなとき、「行動」で学んだことがとても役立ちました。

まず、相手の目を見て、「あいづちを打つ」ことを意識しました。ただそれだけで、会話がスムーズに運ぶようになった気がします。さらに学習を進めていくうちに、自分でもコミュニケーションが上達していくのを実感できました。

先日、友人が落ち込んでいたときに、「あたたかいことばかけ」を意識して励ました。逆に相手を傷つけたらどうしよう、気持ちが伝わるかなと不安でしたが、友人は「ありがとう、気持ちが楽になったよ」と言っていました。自分まで心が軽くなり、あらためてコミュニケーションの大切さを知ることができました。

これからも、リレーション（コーピング）で学んだことを活かしていきたいと思います。



生徒の声



- **スクールカウンセラー（SC）**
心理の専門家が、よりよい学校生活を送るためにサポートしてくれます。
- **ユースソーシャルワーカー（YSW）**
進路や対人関係など、どんな相談にも寄り添って、一緒に解決策を考えてくれます。
- **みのり校内居場所カフェ**
定期的に開催されます。ドリンクを飲みながら、仲間と会話を楽しむ機会があります。
- **みのりの場**
心理学を学ぶ大学院生と語り合ったり、ランチをしたりする校内の居場所です。



みのりの場の様子

☆学校全体がチーム一丸となって、心のサポートを軸に教育活動を行っています。不安なことは事前にご相談ください。

（※ご希望に沿う対応ができない場合もあります。ご了承ください。）

私は不登校の経験はありませんでしたが、友達作りが苦手なことが悩みでした。コーピングを学びたかったこと、また、周りの目を気にして積極的に行動できない自分を変えたいと思い、稔ヶ丘高校を受験しました。

高校生活の3年間では、ボランティア活動を中心に、興味があることや挑戦したいことに積極的に取り組みました。大変なこともありましたが、それも含めて充実した3年間でした。卒業後に向けての進路活動では悩むことも多くありましたが、先生方が進路選択から面接練習まで丁寧にサポートしてくださり、納得のいく進路先に進むことができました。今の学校では、図書館司書、医療事務、心理学など幅広く学ぶことができます。自分が興味のある分野を中心に、様々なことを楽しく学んでいます。



稔ヶ丘高校には、挑戦したいことを、友達や先生方が応援・サポートしてくださる環境があります。皆さんも、稔ヶ丘高校で新たなチャレンジをしてみてください。

16期生 高久 未羽
秋草学園短期大学 文化表現学科2年

私は中学校3年間、ほとんど教室に行けず、多くの時間を相談室や支援スクールで過ごしました。その時、相談室の先生から稔ヶ丘高校というチャレンジスクールがあることを聞きました。学校見学ツアーに参加し、稔ヶ丘高校であれば、このような自分であっても何かチャレンジできるものが見つかるのではないかと思います。受検を決めました。

入学後、私は3年間、学校PRボランティアに打ち込みました。最初は緊張で話すのもままならない状態でしたが、先生方や友達が励ましてくれたことで、続けることができました。私はこの活動を通して、人とのコミュニケーションの仕方や礼儀作法を身につけることができ、自信につながりました。

稔ヶ丘高校には、自分の目標にチャレンジしやすい環境がたくさんあります。何かにチャレンジし、様々な人との出会いや経験を重ねることで自信につながります。不安を乗り越えて、ぜひ新たな一歩を踏み出してください。



17期生 石崎 隼也
駒澤大学 法学部1年

卒業生進路状況

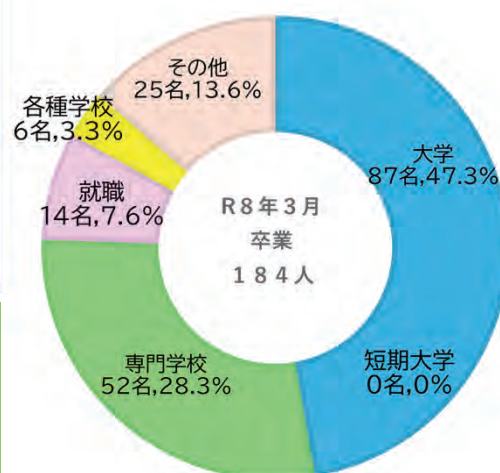
【大学】千葉大学/University of Sheffield/青山学院大学/亜細亜大学3/桜美林大学/大妻女子大学/嘉悦大学3/神奈川歯科大学/京都芸術大学/杏林大学2/国土館大学/こども教育宝仙大学2/駒澤大学2/埼玉工業大学/実践女子大学/十文字学園女子大学/城西大学/尚美学園大学/昭和女子大学3/女子美術大学/白梅学園大学3/駿河台大学2/西武文理大学/大正大学2/大東文化大学/高千穂大学4/中央大学2/津田塾大学/帝京大学2/帝京平成大学/東京家政大学2/東京経済大学/東京工科大学2/東京工芸大学/東京国際大学2/東京通信大学/東京富士大学/東洋学園大学2/東洋大学2/二松学舎大学/日本社会事業大学/フェリス学院大学/文化学園大学/文京学院大学/武蔵大学/武蔵野大学4/武蔵野美術大学2/明星大学6/目白大学2/立教大学/立正大学/流通経済大学/和光大学/早稲田大学

【専門学校】CPA会計学院/ESPエンターテインメント東京/秋草学園福祉教育専門学校/阿佐ヶ谷美術専門学校2/狭山准看護学校/大原ビジネス公務員専門学校池袋校2/大原簿記情報ビジネス専門学校大宮校/織田調理師専門学校/御茶の水美術専門学校/音響芸術専門学校/吉祥寺二葉栄養調理専門職学校3/草苑保育専門学校2/国際動物専門学校/社会医学技術学院/尚美ミュージックカレッジ専門学校2/昭和医科大学附属看護専門学校/新宿調理専門学校/専門学校デジタルアーツ東京/専門学校東京テクニカルカレッジ/中央動物専門学校/

テクノ・ホルティ園芸専門学校/東京アニメーションカレッジ専門学校/東京教育専門学校/東京工学院専門学校東京情報クリエイター工学院専門学校/東京ダンス・俳優&舞台芸術専門学校/東京デザイナーアカデミー東京デザインテクノロジーセンター専門学校/東京電子専門学校3/東京都立北多摩看護専門学校/東京ビジネス&キャリア専門学校/東放学園専門学校/トヨタ東京自動車大学校/都立北多摩看護専門学校/新潟農業・バイオ専門学校/日本電子専門学校3/文化服装学院2/早稲田速記医療福祉専門学校/早稲田理容美容専門学校/東京スポーツ&レクリエーション専門学校/日本動物専門学校

【職能】東京都立多摩職業能力開発センター/中央・城北職業能力開発センター赤羽校/中央・城北職業能力開発センター

【就職】株式会社ワイズ/株式会社横浜八景島/社会福祉法人あざみ会/西新サービス株式会社2/日本不動産管理株式会社/We b R e f o r m株式会社/帝産観光バス株式会社東京支店/ケイテックプランニング/株式会社TOMO企画/株式会社コヤマドライビングスクール/株式会社瀧野設備/東京都職員Ⅲ類/特別区職員Ⅲ類



詳細は稔ヶ丘のHPをご覧ください。

イベント

★のついたイベントは
事前申込が必要です



アクセス

★ 学校説明会

10月17日(土) 10時・14時
10月31日(土) 10時・14時
11月14日(土) 10時・14時

★ 募集要項説明会

12月5日(土) 10時・14時
令和9年1月9日(土) 10時・14時

★ 学校見学ツアー

7月8日～10日(水～金) 15時
7月21日～23日(火～木)
10時・13時30分
8月5日(水)・27日(木)・28日(金)
10時・13時30分
9月28日～30日(月～水) 15時
11月16日～18日(月～水) 15時

学校公開

6月8日～12日(月～金)
10月26日～30日(月～金)
令和9年
1月19日～22日・25日(火～金・月)
第3～10時限(10時25分～18時45分)

★ 稔祭(文化祭)

9月13日(日)

★ 来て見て会

7月4日(土) 10時・14時

学校公式 YouTube
「みのりチャンネル」もあります！



西武池袋線富士見台駅
南口から徒歩15分
西武新宿線下井草駅
北口から徒歩7分



JR中央総武線沿線からは
下井草駅行きのバスを
使えばアクセスらくらく



駐輪場もあります
見学や学校説明会の際には
公共交通機関をご利用ください。



チャレンジスクール

東京都立稔ヶ丘高等学校

ハロー高校

☎ 03-3970-8655

〒165-0031 東京都中野区上鷺宮5-11-1

<https://www.metro.ed.jp/minorigaoka-he/>
学校案内パンフレット 令和8年7月発行