

## 第 I 部

教職を目指す学生へ

# 教員採用試験合格者の経験を聞く

それでも

M.K. (法学部政治学科4年)

## 1. 私について、および本稿の焦点

私は令和5年度実施の東京都教員採用候補者選考を受験し、中高共通社会・公民で合格をしました。

対策で私には2つの課題がありました。1点目は教育観を練ることです。私には恩師への漠然とした憧れがあっただけです。対策開始の遅れも相まって、焦燥に駆られながら自分と向き合いました。

2点目は挫折から立ち直すことです。論作文や面接で表面的に取り繕うことしかできない自分に無力感を感じてしまい、大学3年の3月頃には何も手がつかない状態になりました。

そこで本稿では、受験者の考えが前面に出る論作文・面接対策と挫折の乗り越え方に焦点を絞ります。専門教養等の勉強については、(1)学習漫画を用いる等、苦手な領域は基礎づくりのための工夫を凝らすこと、(2)無理のない範囲で継続すること、の重要性を指摘するに留めます。

## 2. 論作文・面接対策

論作文と面接では経験、人間性、教育観、具体策を論理的に一貫させる必要があります。最初は難易度が高いかもしれませんが、対策の初期から意識しておけば多少の軌道修正がしやすくなります。以下を参考にして論理体系を築き上げてください。あとはそれぞれの試験の形式に落とし込むだけです。

### (1) 無難に、しかし「個性的」に一大前提として

何事も広く受け入れられる選択をすることが重要です。生徒や保護者、他の教員等から信頼されるための基礎だからです。そのため、特に教育観と具体策については、経験の少ない者として分相応な考えを持っておくべきだと思います。

その上で何かひとつ輝くものを見つけてください。ただし、無理に他人と異なろうとすることよりも、これまでの経験やその時の感情等を丁寧に思い出して言語化することの方がはるかに重要です。「個性」の源は意外にも忘却した過去の中にある場合があります。

### (2) 自己内対話

解答の幅に護輪軌条を設置したら、全てに懐疑的な自分を想定して本来の自分との対話を重ねてください。私は友人を頼ることと同じぐらい、この対話が重要だと思います。試験で最後に頼れるのは自分だけだからです。

対話の際は疑問詞の内、特に「なぜ」と「どのように」を大切にしてください。「なぜそのような考えを持つに至ったのですか?」、「あなたの理想を実現するためにどのような取り組みを行いますか?」といった具合です。

慣れてきたら別の系統の質問をしてみてください。性格的な長所と教育観の関連性を問うてみたり、多用している言葉の意味を詰めてみたりすると良いです。初めて接する人からは時にそうした素朴な、しかし受け手には変化球として受け取れるような質問が投げられます。答えられるようになってきたら、自分と向き合っている証拠だと思います。

### (3) 友人の考えを変奏する

共に採用試験に臨む仲間が思いがけず考えるヒントをくれる時があります。心に響いた言葉があったら即座にメモを取ることをお勧めします。

とはいえ、他人の考えなので、自らの論理とは必ずしも整合性が取れない場合があります。「やっぱり役に立たなかった」と棄却するのはもったいないです。応用を利かせるための組み替えや部分的な取り入れを試してみてください。

## 3. 挫折と再起

自己否定やスランプに陥る可能性は誰にでもあります。目的を持って取り組んでいるため至極当然のことです。対策が順調に進んでいた仲間にも、試験直前になって上手くいかなくなってしまう人がいました。以下が読者の事前の備え、あるいは後押しになれば幸いです。

### (1) 教採対策から距離を置く

まずは悩みの種から離れるべきです。期間は時期にもよりますが、少なくとも1週間は取った方が良いと思います。各々趣味を楽しむ等して、心に考えるための栄養を補給してください。

私は以前手に取ったことのある上村剛先生の『権力分立論の誕生』と、太宰治の『正義と微笑』を再読しました。全く系統の異なる本ですが、前者は独創性が他者の思考の変奏から生じうることを、後者は等身大で行動することの大切さを改めて教えてくれました。

### (2) 友人に相談する

気持ちの整理のために、まとまりのない話を友人に聞いてもらいましょう。私はあえて就職活動を終えた中高時代の友人を頼りました。相手に時間的余裕があるため罪悪感なく話せると思ったからです。結果、話を途中で遮らずに聞いてくれた上、私が熱く夢を語っ

ていた時の話までしてくれました。背中を押された私はその後順調に対策に励むことができました。

#### 4. 結びにかえて

「あなたもきっと大丈夫」—そんな優しい言葉は私にはいえません。経験に基づいて不確実性の高い将来を約束することには慎重でありたいです。しかし、教職課程科目で見ている後輩の模擬授業からは可能性を感じます。平凡なことを非凡に努力し続ければ、教採合格は決して届かない目標ではないと思います。いつか一緒に仕事をしましょう。応援しています。

---

### 仲間と創る勝利への道

K.I. (キャリアデザイン学部キャリアデザイン学科4年)

---

#### 1. はじめに

私は令和6年度東京都教員採用候補者選考(5年度実施)にて、中高共通・社会科で合格することができました。この結果に至るまでの道のりは決して順調なものではありませんでした。しかしその過程においてたくさんの仲間や支えてくださった方々に出会えたことは私にとって何よりの財産です。今回は具体的な勉強方法や試験の雰囲気、試験の対策にあたっての悩みや葛藤などについて述べていきたいと思っております。少しでもこれから教員採用試験に臨む皆様の力になればと思います。

#### 2. 一次試験の対策

まず一次試験の対策を始める前に自分が受ける自治体ではどのような試験を受ける必要があるのかを確認してみてください。例えば東京都の一次試験では「教職教養」、「専門教養」、「論作文」の3つが課されます。ちなみに本年度の試験から「教職教養」と「専門教養」については大学3年生から受験が可能となっています。このような試験情報については随時更新されるため、常に自分が受験する自治体のホームページを確認する癖をつけておくと安心だと思います。

##### (1) 教職教養の対策

教職教養については、橋本先生の教職教養対策講座に加え、動画学習を実施していました。最初の方は膨大な知識量に何が何だかわからず焦ってしまうこともあるかもしれません。特に東京都の教職教養の問題は他の自治体と比較し、細かい知識を問われる傾向にあるので、短い期間での対策が難しいと思います。そのため大学の講座で学んだことを着実に定着できるようにその日のうちに復習する習慣をつけるとともに、自分に合った学習法を探してみてください。必ずこの方法でなければならないといったものはないので、いろいろと試してみるといいと思います。私は参考書の学習での定着率が高くなかったため、動画での学習を選

択しました。結果として、試験にも自信を持って臨むことができたので、もし自分に合わないと感じたら別の方法を試してみてください。

##### (2) 専門教養の対策

すべての対策に通じるわけではありませんが、個人的な感覚としては、専門教養の学習は結論、人それぞれであると思います。東京都の中高共通社会科の専門教養には共通問題と専門問題が半分ずつ出題されます。共通問題では地理、歴史(日本史、世界史)、公民(政治経済、現代社会、倫理)の各分野から3分の1ずつ問題が出題されます。専門問題でその中から好きな科目を1つ選択し受験することになります。共通問題についてはひねりが少ない問題が多いため、各科目における高校受験用の参考書を1冊完璧にし、過去問に取り組んでいくとよいと思います。専門問題については、共通問題よりも難解な問題が多く出題されるため、大学受験用の参考書や過去問を解く必要があると思います。特に資料を読み取る問題が多く出題されるため知識を淡々と詰め込むよりも、資料読解の問題を解きながら知識と知識をつなぎ合わせる練習を積んでいくとよいと思います。

##### (3) 論作文の対策

私は論作文が非常に苦手で、書き始めた頃は「一生かける気がしない」と諦めてしまっていました。しかし本番では自信を持って書き切ることができました。具体的に行ったことは論作文対策講座への出席と定期的な個人面談の実施です。講座でも面談でも大切なことは「素直さ」です。私自身、最初の頃は自己流の書き方や余計なプライドがあり、アドバイスを素直に聞き入れることができていませんでした。それにもかかわらず一向に上達しない自分を責めてしまい、涙を流す日もありました。しかし、一旦素直になってみると、学ぶことはたくさんあります。先生だけでなく論作文の上手な友人にも学びながら「書く」ことを続けてください。必ず成果はついてきます。ぜひ頑張ってください。

#### 3. 二次試験(個人面接)の対策

東京都の二次試験は個人面接のみとなっています。面接対策の肝は「仲間とのロールプレイ」、これに尽きると思います。面接は人との対話です。面接官は人です。だからこそ対人で練習をしてみてください。「人の振り見て我が振り直せ」という言葉があるように、自分で実践している時はわからないことが、他者を見て気づけることがたくさんあります。また「灯台下暗し」という言葉があるように、自分では気づけない事柄が他者から見ると気付くこともあります。だからこそ特に面接の練習は1人ではなく協同して行うことで効果を最大化できると思います。

#### 4. おわりに

本気で夢を叶えようとするからこそ、時に自分と向き合い、不安や悩みに苦悩することや、緊張に駆られることがあります。それは全くおかしいことでもなく、むしろ喜ばしいことだと思います。そんな中でも教員採用試験に合格するために大切なことは、「仲間と協力して取り組むこと」です。私は心が折れそうになった時、いつも一緒に頑張ってくれている仲間がいたからこそ最後まで頑張ることができました。ぜひ勇気をもって一言声をかけてみてください。皆さんが後輩になってくれる日が来ることを楽しみにしております。

---

### 私の教採合格体験記

M.N. (文学部日本文学科4年)

---

私は、東京都中高国語の教員採用候補者選考を受けて、合格することができました。私が合格できたのは、先生をはじめとする教職課程センターの方々や、既に合格している先輩方が様々な指導、助言、声掛けをしてくださったおかげです。私も今後教員採用試験を受ける方の助けになるよう、自分が勉強してきた中で良かったと思うことを書いていくので、少しでも参考になれば幸いです。

#### 1. 自分ができる環境をつくること

私は基本的に怠惰な人間なので、家だと眠くなったら布団で寝てしまうし、スマホや漫画にすぐ気を散らしてしまう自覚があったのでずっと大学に来て友人と勉強していました。友人が目の前にいることで、友人もやっているから自分も頑張ろうという気持ちになりました。また、友人が来られない日も、大学に行くことでスマホ以外の誘惑からは離れられるので、家よりも勉強のスイッチは入りました。

大事なのは、自分が集中できる環境を早めに見つけることだと思います。大学が良かったのはたまたま私に合っただけなので、どこが自分にとって勉強しやすいか早めに見極めて勉強の習慣を固定化することが重要です。また、春休み中は外濠校舎の4階のフリースペースで勉強していたのですが、新学期になって人が多すぎて勉強しづらくなり、勉強場所を図書館に変えたことがあるので、複数の候補があると良いと思います。

#### 2. 苦手について

苦手は早めに自覚、克服しておいた方がいいです。苦手程やりたくなくて避けてしまうと思いますが、私は、試験の一週間前を切っても小論文を70分以内に書いていなかったのがかなり怖かったので、自分のメンタルのためにもできれば春休みの内に苦手に取り組んでおくと思います。

また、論文は数です。論文が苦手な人、嫌いな人は多いと思います。私も論文はかなり嫌いで、基本は週に1本と講座の1本の計2本だけは頑張ると決めて書いていました。しかし、残り10日の時点で時間内に書いていなかったのも、そこからは前日まで1日1枚毎日書いて、本番までになんとか70分で書ききれるようになりました。

#### 3. 勉強の仕方について

教員採用試験の勉強はやらなくてはいけないことが結構多いので、勉強の仕方を早めに確立することと、長期的な計画と短期的な計画を立てることが重要だと思います。私は、採用試験までにやりたいことを手帳に書いたうえで、次の日やることをその日の勉強の最後に付箋に書くという形で、長期的な計画と短期的な計画を立てていました。また、一つのテキストをやり込むことが定着の近道だと思っているので、教職教養は同じテキストを3~4周し、過去問も2周しました。逆に国語は2周目以降はあまり意味がないので、センター試験(共通テスト)の過去問を60分で解いたり、受験用の古文、漢文のテキストを使ったりして勉強していました。

#### 4. 教職課程センターを利用すること

法政大学の教職課程センターは本当に充実しているので使わない手はないです。

教職課程センターでは、教員採用試験対策講座を開講しています。講座に参加することで、教員採用試験において重要な内容について教えてもらえるだけでなく、様々なメリットがありました。

まず、朝から勉強する習慣ができます。大学生は朝寝坊の人が多く、私自身もそうでしたが、講座は1限の時間に行われるので早く起きて学習する習慣をつけることができます。ここで早起きの習慣がついたことは、教育実習の際にも役立ちました。

また、一緒に頑張る仲間に出会うことができます。就職活動をしていた友人が段々と就職活動を終えて遊び始める中、一人で夏まで勉強し続けるのは結構辛かったのですが、共に勉強する仲間がいることで、最後まで頑張ることができました。

さらに、ここで仲間ができることで、情報共有や二次試験の面接練習を一緒に行うことができます。時事等、試験関係のことは勿論、受験関係の手続きや書類の書き方等に関しても、同じ自治体を受ける仲間がいたことで情報共有でき、不安が減りました。二次試験の面接練習は、どんな質問にも対応できることや、堂々と受け答えできることが求められるため、一人で考えるよりも互いに面接官をし、実戦形式で何度も繰り返すことが重要だと思います。講座で多くの仲間ができ



たことで、より多くの人と面接練習をすることができ、様々な観点からの質問や指摘をもらい、自身の受け答えに自信を持つことができました。迫力のある面接官役が上手な人もいて、本番の緊張がかなり軽減できたと思います。

講座だけでなく、先生と一対一で論文や面接の指導をしてもらえたり、教材を借りることができたりと教職課程センターは教員採用試験の学習をしていくのに非常に良い環境が整っており、私もかなりお世話になりました。ぜひ積極的に利用してください。

---

## 教員採用試験 合格体験談

A.N. (文学部日本文学科 4年)

---

### 1. はじめに

私は今年度(令和5年度実施)の東京都教員採用候補者選考に合格できました。ここまでの道程を通じて得た体験が、これから教員採用試験を受験する皆さんの力になればと思います。参考にしていただければ幸いです。

### 2. 教育実習

これを読み、次年度以降の教員採用試験突破のヒントを得ようとしている皆さんの中には、もしかすると既に教育実習を終えた方もいるかもしれません。その場合は、今一度、ご自身の教育実習のことを思い出してみてください。

まず、教育実習での学びは教員採用試験を受けるにあたり大いに役立ちました。例えば志望理由を具体化する、昨今の子どもたちの課題を捉える、理想の教員像を深める……などがあります。そういったモチベーションや、教育課題の発見には実際に教育現場に携わってみることが欠かせません。そのため、リアルな子どもたちと関わり、教育現場を観察することのできる数少ない期間として、たくさん学んできてほしいです。

そしてこれから実習に向かわれる際には①目標をもって臨む、②学んだり、感じ取ったりしたことはその都度メモを取るなどして記録する、の2点を大事にしてみてください。たった2週間、3週間という短い時間であっても十分な吸収の場にすることができます。また、既に実習を終えている方であっても、再度自分の成果や課題を書き出し、自己分析や現代の教育課題を分析しておくことで試験に際して役立ちます。

### 3. 一次試験対策

実習やボランティア、アルバイトなどの経験で志望動機やモチベーションを定め、固めたら、あとは実現に向けて努力するのみです。私の場合は教育実習前の大学3年生の秋ごろから、教職課程センターが開い

てくださっている講座を第1タームから受講していました。教職教養に必要な基本的知識の獲得や論文対策など、3年生の12月までは講座の受講のみでした。

そして1月以降は個人面談の予約を月に2、3度は入れ、論作文を書く時間と書かざるを得ない環境を作るようにしました。3月下旬ごろからは講座の時間以外で専門教養を勉強する時間を増やし始めました。4月に入ると教育実習が近くなるので焦る気持ちもありましたが、教材研究と交互に時間を決めて勉強を進めました。実習までにすべての過去問を解かなくてはいけない、という思いは私の場合は無かったので、実習後の3週間を使って本格的に過去問でレベルを高めていくという計画で進めていました。そのため、一次試験直前の3週間は大学のラーニングスペースなどを勉強の場所として、朝から夕方まで過去問演習を行っていました。

論作文の頻度についても、4月からは週に1度のペースで個人面談を通じて添削をしていただき、東京都の形式だけでなく、問題傾向の似た神奈川県などの過去問も活用しました。仲間同士で「こんなテーマだったらどうする?」と考えたり、「この問題のときはどんな策で書いた?」とコツを聞き合ったり、策を練る時間もたくさんありました。一人で考えるよりも視野が広がりますし、同僚になる仲間との作戦会議の機会はぜひ大切にしてください。

そしておそらく来年度受験される皆さんは、教育実習の最中に受験日を迎えることもあるかと思いますので、今から逆算して、計画的に進めていくことをお勧めします。

### 4. 二次試験対策

二次試験の対策には、既に記したような仲間との練習が何よりも大切になってきます。二次試験対策は一次試験の結果が出るよりも先に行っていました。個人面談での練習ももちろんですが、私の場合は実習校の校長先生が面談指導をしてくださるとのことだったため、2度ほど日程を組んでいただきました。

そしてそれ以外の時間として、仲間との練習はほぼ毎日、大学で練習場所を探しながら行っていました。夏休みだったため他の学生はあまりいませんが、校舎が閉まってしまう期間もあるため、練習場所の確保が大変だった記憶があります。たとえば二次試験の直前はキャンパスが入構不可だったため大学院棟を使ったり、新一口坂校舎に行ってみたりと、仲間がいるから楽しく練習できた部分が大いにありました。

仲間については、受験する自治体や教科でまとまることが簡単に思えるかもしれませんが、しかし私としてはそういった壁を超えた「仲間の輪」を構築することをお勧めします。実際に私たちも東京都を受験する仲

間だけでなく、千葉や埼玉、静岡など、垣根を超えた仲間が集まって二次試験に向けた面接練習をしていました。本気で教員になりたい、と思う気持ちを同じく抱いているからこそ、共に仲間と教採を乗り越えられました！

## 5. おわりに

教員を志す学生数は年々減少しており、教育における課題も多様になっています。しかし、教育実習などの様々な教育に携わる機会を通じて、「先生になりたい」と思う気持ちが芽生えたのであれば、ぜひその気持ちを大事にしてください。

そして「仲間とともに合格する！」という想いを忘れずに。皆さんの合格を心より願っています。

---

## 教員採用試験に挑戦する方へ

T.S. (法学部政治学科 4年)

---

### 1. はじめに

私は東京都の教員採用候補者選考を受験し、特別支援学校(社会)で合格することができました。もともと、中高社会(地理歴史)を希望していましたが一次試験で不合格となりました。そのため、今年度から始まった東京都の選考制度の見直しにより併願していた特別支援学校で二次試験を受けました。私が合格することができたのは、周りの人たちのおかげです。私自身の経験が少しでも参考になれば嬉しいです。

### 2. 私の一次試験の勉強法

私はほぼ毎日、図書館で教員採用試験を受ける友達と一緒に勉強していました。友達が目の前で勉強していると、私もやらなきゃという焦りが出てくるので、この勉強スタイルが自分には合っていました。人それぞれ自分に合ったやり方は違うと思うので、できるだけ早めに自分が集中できる方法を探すのがおすすめです。

#### (1) 教職教養

私は10月から講座に通い始め、講座プリントの他に戸塚先生がお勧めしてくださった参考書での勉強を始めました。どんなに忙しくても講座でやったことを次回の講座までに覚えることだけはやると決めて、帰宅後の復習を大切にしていました。参考書を本格的に勉強し始めたのは1月頃で、1周しただけでは覚えられなかったので何周もしました。それに加えて一次試験までに東京都の過去問を5周くらい解き、図書館にあった教職の雑誌の問題集や教職課程センターの問題集を何冊も何回も解きました。教職課程センターには豊富な資料があるので、どんどん活用した方がよいと思います。

#### (2) 論文

論文は講座や個別相談で繰り返し書きました。最初は1本書くのに3時間かかっており、時間内に書けるようになるのか不安でした。2月までは講座含めて週に2本のペースでしたが、3月からは週3本以上書きました。一次試験1週間前は毎日書きました。いつも一緒に勉強していた友達とお題を交換して論文を書いたり、お互いにアドバイスをしたりもしました。論文は、最初時間がかかるかもしれませんが、策を増やし自分なりの形を作っていくことが大切だと思います。私は教育実習が始まる前まで時間内に書けず、とても焦っていましたが、その分何本も書くことで、大丈夫と自分に言い聞かせるようにしていました。

#### (3) 専門教養

勉強を始めたのが3年の夏休み頃でした。法学部ですが日本史で受験することに決め、YouTubeを使って勉強を始めました。指定校推薦で入学した私は、日本史をしっかり勉強したことがないため、本当に1からのスタートでした。そのため「動画を見る→写真を撮る→書き写す」という流れを行って基礎から叩き込みましたが、時間がかかり途中で焦り始めて、戦国時代の所で辞めてしまいました。しかし後になって自分に必要なことだったと気が付き、戦国時代以降の同じ流れを行うことになりました。当たり前のことかもしれませんが、自分にとって必要なことであれば、焦って辞めるのではなく一つひとつやるしかないのだと思います。また、地理、世界史、公民も満遍なくやるのが必要なので、計画を立てて行うことが重要だったなと思っています。

私は社会の知識が不十分だった上に、長い期間勉強法が定まりませんでした。みんなにどのように勉強してるかを聞くと快く教えてくれました。また、社会科の友達だけでなく、国語科の友達までもが日本史の知識や受験期の日本史の勉強方法を教えてくれたり、高校時代のプリントをくれたりと周りの人に支えてもらいながら勉強していました。

#### (4) 二次試験

東京都の二次試験は個人面接だけでした。講座や個別相談で面接練習をしていましたが、本格的に始めたのは7月末でした。私は同じことを聞かれても毎回違うことを答えるなど、なりたい教員像の軸がぶれぶれでした。しかし、二次試験を受ける仲間たちとはほぼ毎日集まり練習することで、少しずつ自分の軸ができていくのが分かりました。みんなが遠慮せずにアドバイスをしてくれるので、それがとてもありがたかったです。8月7日までの合格発表日までは中高の社会科を志望するという立場で練習を重ねていました。しかし、不合格だったので特別支援学校に方向転換すると

なったときは本当に焦りました。何から手をつけていいかわからず焦りしかありませんでしたが、みんなが寄り添って一緒に考えてくれたおかげで、なんとか当日を迎えることができました。

### 3. 終わりに

私は最後まで自分に自信が持てませんでした。これはよくないことだと思いますが、それは私の性格的にしょうがないかなと割り切って踏ん張ることができたと思います。自分1人だったら絶対に合格できませんでした。先生方のご指導、教職課程センターの方々いつも変わらない温かさ、一緒に頑張る仲間、家族などの周りの人のおかげです。これから教員採用試験を受験する方は不安なことが沢山あると思いますが、ベストを尽くせるように、心から応援しています。

---

## 夢に向かって

Y.A. (文学部日本文学科4年)

---

### 1. はじめに

私は令和6年度千葉県・千葉市教員採用候補者選考(5年度実施)にて、中高共通・国語科で合格できました。私自身の経験がこれから試験に臨む皆さんに少しでもお役に立てたら幸いです。

### 2. きっかけ

私は中学生の頃に、担任だった国語科の先生に憧れて教員を目指しました。そのため、国語科の教員免許が取得できる法政大学文学部日本文学科に入学しました。このような夢を持っていたにも関わらず、大学1年生から3年生の秋まで、私は所属していたサークルの活動に力を注いでいたため、教職課程の単位はとっていないものの、採用試験の対策は全く何もしていない、何から始めたら良いかわからないという状況でした。この状況に危機感を覚え、大学3年生の夏休み明けに教職課程センターを初めて利用しました。サークル活動に熱を入れすぎてしまったことに少し後悔をしていた私は個人面談で「サークル活動で得た経験があなたの強みになる」と言ってもらい、安心したことを覚えています。また、千葉県を受験するのであれば、千葉県の研修制度である「ちば!教職たまごプロジェクト」に参加の方が良いという助言を頂いたり、気にしていたボランティア経験がないことについては公立中学校の学習支援のボランティアを紹介して頂いたりしました。こうして、教職課程センターの講座が始まった10月頃に試験対策を開始させました。

### 3. 試験対策

千葉県の採用試験は他の自治体と同じように、1次試験と2次試験の2段階になっています。1次試験では教職教養と専門科目の筆記試験、集団討論が、2

次試験では模擬授業と個人面接があります。

#### ○教職教養

まず、『教職教養の要点理解』という教材や講座で頂いたレジュメや資料を読み込み、一通り読み終わった後で問題に挑戦しました。最初の頃はわからないことが沢山あり苦戦すると思いますが、繰り返し解き続けると出来る問題が増えてくるので継続することが大切です。自治体ごとに問題の形式や傾向が違うので過去問も必ず解きましょう。特に千葉県は千葉独自の教育に関する事項も多く出題されるため、ホームページなどを確認して頭に入れておく必要があります。自分の受験する自治体以外の過去問を解いたり、予想問題を解いたりするのもオススメです。

#### ○専門科目(国語)

大学受験の勉強をしていた頃に比べて、国語の問題を解く力が格段に落ちているということに、過去問を解く中で気づきました。加えて、専門科目の試験は60分間で学習指導要領・評論・小説・古文・漢文を解ききらなければならないため、スピードが求められます。そのため、まずはセンター試験の過去問を60分間で終わらせられるよう、ひたすら国語の問題に向き合いました。私は完全に仕上げる事が出来ず、本番も時間が足りなかったため、なるべく早い段階から対策をしておくと思いいます。

#### ○集団討論

今年度より東京都の採用試験から集団討論がなくなったため、主に埼玉県・静岡県を受験者と共に練習と反省を繰り返し、自分1人の時は問題文から構想を考えていました。本番近くには東京都の受験者に協力してもらいながら練習をしていました。講座を活用しながら、集団討論で大切な傾聴の姿勢や協調性を試験本番でも発揮出来るように努力しました。司会者やまとめ役など様々な役割を経験する中で、自分の立ち位置をすぐに把握し、討論をより良い方向へと進めていく能力が身についたように感じます。

#### ○模擬授業

私は元々授業をすることに苦手意識はありませんでしたが、3月の模擬授業の対策講座で自分の思いどおりに授業が進められず、頂いたフィードバックも芳しいものではありませんでした。この状況を脱するために、先生との1週間に1度の個人面談で新しい模擬授業を試し続けました。現代文・古文・漢文の中でどれを題材にするか迷いましたが、6月半ばに教育実習でも扱った漢文に決め、そこからは表情や机間指導の声掛け、色々なパターンの進め方など、様々な方法を試し、どのような状況でも授業を行えるように練習を積み重ねました。



## ○個人面接

千葉県は面接カードを1次試験の時に提出するため、2次試験直前に焦って書くことはありませんでした。その分、しっかりと書いた内容を頭に入れることに意識を向けました。本番では意外にも面接カードの表面の経歴の部分を質問されたり、裏面の自己アピール欄について自分の言葉で話すように言われたりしたため、面接直前にも見ておくと良いと思います。そして、面接で最も大切なのはどんな時も笑顔と明るさを忘れないことだと思います。自分の目指す教員像をいかに言語化できるか、謙虚な意欲をアピールすることが大切です。

## 4. おわりに

私は試験勉強中に何度も悩み、多くの壁にぶつかりましたが、周りの方々の支えのおかげで合格を掴み取ることが出来ました。不安なことがあればすぐに教職課程センターの先生に相談し、同じ夢を持つ仲間と沢山練習をして、アドバイスをし合ったことが自分の自信になりました。自分のすぐ近くにこのような環境があったことに心から感謝をしています。教員採用試験の合格はゴールではなく、スタートです。来年の皆さんの合格を願っています。

---

## 全ては子どもへの愛情からはじまる

T.K. (文学部日本文学科4年)

---

## 1. はじめに

私は、今年度の横浜市教員採用候補者選考に中高国語科教諭として合格しました。現場に生きる実践的な力をつけると決めた大学3年生から採用試験合格までの私の経験を記します。

## 2. よこはま教師塾アイ・カレッジでの経験

私は大学3年生の夏、友人の紹介で、地元横浜で行われている教師塾アイ・カレッジの存在を知り入塾しました。

アイ・カレッジでは、入塾と同時に、これから目指す理想の教師像を一人ひとり決めて発表しました。その時私が立てた目標は、「常に子どもに寄り添いながら学び続け、“幸せに生きるお手本”としての教師になる」でした。常に子どもの成長と幸せを願い、目の前にいる一切の子どもたちを救うことが教師になる私の宿命であることは、それ以前から理解していました。しかし、私はここで「幸せに生きるお手本としての教師」という文言を付け加えました。

昨今、教員の仕事は多岐に渡り、いわゆる「ブラック」などと言われています。長時間労働や保護者対応など、積み重なる仕事に埋もれていくような形で、現場の先生たちの笑顔が消えていく。そこで私は、どんな時で

も笑顔で子どもたちと接し、幸せに生きている人間の姿を背中で見せる教師になりたいと思いました。私の特技はON、OFFの切り替えです。また、私には趣味がたくさんあります。休みの日はバイクに乗って仲間とツーリングをしたり、ラーメン巡りをしたり、ゴルフをしたり釣りをしたりなど。どんな時もメリハリをもって、「今日の自分の笑顔が明日の子供の笑顔を作る」ことを信じ、幸せに生きる教師になりたいと思い、このスローガンを立てました。この目標が採用試験に立ち向かう私の背中を押してくれ、今も胸にあります。きっと、生涯変わらない目標になると思います。

アイ・カレッジでは、グループでの模擬授業や学習指導案の検討、指導教官からの熱いアドバイスなど、様々な貴重な実践的な学びと、同じ目標に向かって進むかけがえのない仲間たちとの出会いがありました。アイ・カレッジでの仲間とは、卒業後も皆で集まって採用試験対策を行ったり共に杯を交わしたりなど、生涯の教師仲間になることを誓い合いました。

## 3. ボランティア先での出会い

アイ・カレッジを卒業したことで、私は教員採用試験の一次試験が免除となり、二次試験に向け準備をする時間をたっぷり取ることが出来ました。横浜市の教員採用試験の特色は人物重視であるため、実際に子どもたちと関わる経験がより強みになると判断し、実際に市内の中学校で教育実践ボランティアを始めました。アイ・カレッジや大学の教職課程で学んだことを、より現場に生きる実践的な力にすることを目標に、机間指導を中心とした授業支援や部活動支援を通して多くの子どもたちと関わりました。短期間の教育実習では味わえない、長い期間をもって子どもたちと信頼関係を築いていく経験が出来たことは自分にとって本当に貴重な財産になりました。時に子どもから心無い言葉を投げられたりする経験もありました。しかし、そのような経験を通して、子どもの行動一つひとつには必ず理由があり、その行動の裏側に見え隠れする、もっと深刻な心の叫びを読み取っていく力が付いたと思います。ボランティア先の子どもたちのおかげで自分は教師として成長することが出来ました。このボランティアは今でも続けており、今年度末まで行う予定です。

ボランティア先では素敵な先輩教員との出会いもありました。学年会と言われる学期末の飲み会に呼んでいただいたり、他愛もない話をしたりアドバイスを頂いたり、時には自分が先輩教員の悩みを聞いたりする経験を通し、教職員同士の連携の大切さにも気づけました。

## 4. 採用試験対策

採用試験は、先述のように私は二次試験からのス



タートでした。主に重点的に取り組んだのは面接と模擬授業の対策でした。大学では相談員の先生や共に戦う教職課程センターの仲間たちに積極的に面接や模擬授業を見てもらい、校外ではアイ・カレッジの仲間と週に1回集まって練習会を開き、ボランティア先の校長先生にも見ていただきました。より多くの方に面接や模擬授業を見てもらい、意見を頂くことが大切だと思います。

## 5. 最後に

私は、現場に生きる実践力を備えた即戦力になろうと決めた大学3年生から、今もずっと現場に出て学び続けており、その過程の中の一つに採用試験がありました。そこではたくさんの人たちとのかけがえのない出会いがあり、その方々のおかげで自分は合格することが出来ました。合格報告を聞いて飛び跳ねるように喜んでくれたボランティア先の子どもたち、目に涙を浮かべ、ガッチリと手を握って喜んでくださったボランティア先の校長先生の姿を見た時、自分は本当に幸せ者だなと感じました。関わってくださったすべての方々、本当にありがとうございました。子どもへの愛情を忘れず、これからも精進していきます。

---

## 自分を信じて、仲間とともに

R.K. (経営学部経営学科4年)

---

### 1. はじめに

私は今年度、横浜市中学校・高等学校社会科の教員採用候補者選考を受験し、合格することができました。この体験記が皆さんの役に立つことを願っています。

### 2. 1次試験に向けて

横浜市の1次試験は①専門科目②一般教養・教職教養③小論文(2次試験扱いだが1次試験の日に行う)があります。

#### ① 専門科目

まずは、過去問を解いてどんな問題傾向なのかを知ることが大切です。社会科は歴史・地理・公民と範囲が広く、すべてを網羅することは難しいです。そのため、過去問を解いてどの範囲の問題が出やすいのかを把握してから勉強を始めましょう。

次に、勉強方法は教科書の内容を何度も復習することが大切です。特に自分に知識が足りないと思う方にはお勧めします。高校の教科書は内容が深く、細かい内容まで載っていて、中学の教科書にはコラムなど関連知識が載っています。関連知識が試験に出てきたので両方の教科書を読み込んでおくことが大切です。私は「reminDO」というアプリを使って教科書の内容から自分で問題を作り、覚えるまで解きなおすことで覚

えていきました。知識の定着は繰り返し問題を解くことで行われます。電車での移動などの隙間時間にやることで何度も解くようにしましょう。

試験間近になったら過去問を沢山解きましょう。横浜市だけでなく埼玉県などの似ている試験も解いておくことで自分の弱点を知ることができます。

#### ② 一般教養・教職教養

一般教養は問題傾向が例年と変わらないことが多いです。そのため沢山過去問を解くようにしましょう。高校レベルですが範囲は莫大なので自分が得意な科目を伸ばすようにしましょう。横浜市は社会科の配点が高いので専門科目の勉強が一般教養の勉強にもつながります。

教職教養は対策講座で行った内容の復習と実際の文書を読み込むことをお勧めします。試験で出る選択肢は似たようなものが多く、初見では間違えてしまうことが多いです。一度目を通しておくことで感覚的に正しい選択肢を選ぶことができるようになっていきます。また、違う文書でも同じ表現を使用していることが多いので、表現自体を覚えておくことも大切です。試験前には専門科目と同様に過去問や違う自治体の問題を解くことで試験に慣れていきましょう。

#### ③ 小論文

小論文は何回も書いて添削を受けて書き方を覚えるのが一番の近道だと思います。私は1次試験の日に向けて計20本以上の小論文を書いて添削していただきました。ペースとしては月3本書く程度です。どんなお題が来ても自分の持っている策を使える状態まで持っていくことが大切です。練習では自治体にこだわらず、様々なお題に挑戦しましょう。ネットで「教員採用試験 論文試験 過去問」で検索すると全国の過去問が見ることができるのでお勧めです。あとは対策講座で習ったことや添削されたことを素直に受け止めて改善していくことで実力がついていくはずですよ。

### 3. 2次試験に向けて

横浜市の2次試験は①面接(ロールプレイを含む)②模擬授業があります。対策講座で1次試験前から対策は行っていましたが本格的に対策を行ったのは1次試験終了からの1.5~2ヶ月です。

#### ① 面接

面接の対策として行ったのは、橋本先生や教員採用試験を受ける仲間との面接練習とその振り返りです。面接は小論文と同じで何回も行うことでどんな質問が来ても答えられるようになってきます。初めは、答えが思いつかず黙ってしまうことや変なことを言ってしまうかもしれませんが初めからできる人はいないので勇気をもって何回も練習していきましょう。また、仲間の面接官役をやることで面接官がどんな質問や深掘りをし

たいかがわかってくるので積極的に面接練習の仲間をつくっていきましょう。

面接練習だけで満足していると練習した内容をすぐに忘れてしまいます。必ず振り返りを行い、練習で質問に対しての答え→深掘りの質問→それに対する答えという風にまとめていきましょう。その流れを想定できていると面接時に自信をもって答えることができます。

横浜市には2分間のロールプレイというのが面接の最後にあります。その場で提示された場面への対応を1人芝居で行います。場面を提示されてから対応を考える時間がほとんどないため、場面ごとに対応のポイントを押さえておくことが大事です。実際にやってみると2分の長さに驚くと思います。たくさんの場面で練習をして2分間の長さとお人前で演じることに慣れましょう。

## ② 模擬授業

横浜市の模擬授業はその場で出された3つのテーマから1つを選び、5分間で構成を考えて10分間行います。その場で作ることはほぼ不可能なので、1単元1授業作っておくことをお勧めします。また、今回は「身分制度」「自然災害とその対策」といった用語でお題が出てきたので作った授業がどんなお題に使えるかを整理しておくことで試験で使えます。作った授業は橋本先生や仲間実践し、人に授業することに慣れましょう。

## 4. さいごに

教員採用試験は同じ目標を持つ仲間をつくり、協力することで合格が近づいてきます。ずっと不安が付きまといますが今できることをした人が合格することができます。適度に休憩しながら自分を信じて合格まで突っ走ってください。

---

## 自分と向き合うことの大切さ

A.M. (経済学部経済学科4年)

---

### 1. はじめに

私は今年度、長野県教員採用試験の中学校社会科を受験し、合格することができました。試験勉強を始めた頃を思い出すと、膨大な試験範囲と内容に本当に間に合うのか不安な気持ちでいっぱいでした。読んでいる皆さんの中にも同じような方がいるのではないかと思います。試験対策は様々な試行錯誤の連続でしたが、自分と向き合い、自分に合ったやり方を見つけ、継続できることが一番だと思います。私の経験が少しでも皆さんの役に立てば嬉しいです。

### 2. 一次試験

私が一次試験の対策を本格的に始めたのは3年の

12月後半でした。それ以前は、日本史を大学受験で選択せずほとんど知識がなかったため、高校用の参考書で基礎固めから始めていました。

### 2-1. 専門・教養科目について

専門や教養科目の勉強で意識したことは、過去問から勉強する分野の優先順位と勉強方法を確立することです。教員採用試験はとにかく範囲が膨大です。私自身全てに手を付けるのは難しいと判断して、勉強をしない選択をした範囲もありました。過去問を見ると試験で必ず出る分野や点数の比重の高い分野が分かってくるので、自治体の出題傾向や自分の学習状況に合わせて学習計画を立ててみてください。

勉強方法の面では、分野に応じて色々な参考書を使用しました。教員採用試験対策用の参考書もありますが、私の場合は事前知識が足りずそれではなかなか頭に入らなかつたり、出題傾向的にもっと詳しくやりたい分野もあったので、日本史は高校の参考書、地理は統計データに特化した参考書、公民は難易度が高めの中学校用の参考書、のように自治体や自分の学習状況に合ったものをそれぞれ探しました。自分なりの勉強方法が見つかると、試験勉強を継続するモチベーションにもなります。初めはこれで合っているのか、間に合うのか不安に思うこともあるかもしれませんが、そういうときこそ漠然と勉強するのではなく、過去問に立ち返って勉強の内容にもこだわってみてください。

### 2-2. 小論文について

小論文は時間内に書く練習をすること、そして書きっぱなしで終わらせないことを対策では意識してみたいです。特に後者は1つのテーマで小論文を書いたら、教職課程センターの先生などに添削してもらって、それを踏まえてもう一度書き直すまでをセットにするとより本番に活きる練習になると思います。間違えた問題は復習するように、小論文も復習を忘れずに。

### 3. 二次試験

長野県の二次試験は、模擬授業と場面指導を含む40分の個人面接でした。3年生の10月から教職課程センターの面接対策講座で少しずつ準備は進めていましたが、はじめはなかなか納得のいく回答が書けませんでした。そんな中で自分が二次試験の準備でやってよかったと感じたのは、自己分析に時間をかけたことです。具体的にはホワイトボードアプリを使ってまずはとにかく自分の過去や大学での経験、そこから学んだことや感じたことを書きだしました。そこから自分の性格や大切にしたい軸などを整頓することで、長所や目指す教師像も見えてくるようになりました。面接では自分の回答に対して深掘りをする質問をされることもあります。実際に私の二次試験も1つ目の質

問から10分近くはそれに関する深掘り質問でした。どのような質問が来ても、根拠や一貫性のある回答をしていくためにも、時々自己分析に立ち返って面接準備を進めてみてください。

当日の心構えとしては、何より明るく堂々としていくことが一番です。あまり反応が無かったり、揺さぶるような質問もあったりしますが、見られているのはそれに動揺せずに対応できる力です。面接中は不安に思うことがあっても、“さては今対応力を見られているな”と客観視できるくらいの冷静さと自信を持って臨んでください。

#### 4. 自分と徹底的に向き合う

試験対策を通して一貫して必要だったのは自分と向き合うことです。自分は今何点とることができる実力なのか、何が苦手な何に時間をかけるべきなのか、なぜ教師になりたいと思ひ、これからどんな教師になりたいのか。その過程ではできない自分や理想とは離れた自分に焦りと不安を感じることも沢山ありました。ですが今考えればその何かが足りていない自分に気づくことができたからこそ、それを補い、努力し、成長できたのだと思います。不安や焦りも前進の糧にする気持ちで、頑張ってください。心から応援しています。

---

### 教員採用試験について

R.K. (社会学部社会政策科学科4年)

---

#### ○はじめに

私は、令和6年度採用の東京都教員採用試験に合格しました。校種・教科は、特別支援学校中学部・高等部社会科です。私は、教員採用試験の対策と、就職活動を並行して行っていました。ここでは、私が行ってきた勉強や面接練習などをお伝えします。少しでも、参考にさせていただければ幸いです。

#### ○1次試験について

教職教養、専門教養については、①参考書を1周して内容を確認する(確認テストなどでアウトプットをしながら)、②過去問を解く、③出題頻度の高い問題や、自分が苦手な問題を参考書で確認する。②と③を繰り返す、というように行っていました。

・教職教養

試験時間：60分

形式：マークシート

問題数：25問(1問4点)

対策

大学3年の10月に、教職課程センターの「教員採用試験対策講座」に参加しました。本格的に勉強を始めたのは、就職活動を行っていたこともあり、大学4年の6月でした。6月から、『教職教養の要点理解』

に取り組みました。出題頻度の高い範囲から勉強をして、1週間ほどで1周しました。参考書に出てくる法規や学習指導要領、資料(答申や通知など)も確認しました。範囲ごとに確認テストが設けられていたため、それに取り組み、インプットとアウトプットを繰り返しました。参考書を1周したら、東京都の過去問に取り組みました。過去問に取り組みながら、出題頻度の高い問題や、自分の苦手な問題を、『教職教養の要点理解』で確認しました。試験の3日前には、過去問を解き直し、同じく、出題範囲の多い問題や、自分が苦手な問題を『教職教養の要点理解』で確認しました。

当日は、過去問で解き直した問題や、自分がよく勉強した範囲が出題され、繰り返し確認をすることが大切だと実感しました。1冊の参考書で内容を理解し、過去問などでアウトプットをすることで、確実に点数をとることができると思います。

・専門教養

試験時間：60分

形式：マークシート

問題数：20問(1問5点)

対策

私は、特別支援学校の教員を志望していたので、教科等に関する問題(社会科)と特別支援教育の専門に関する問題の対策に取り組みました。教科等に関する科目は、大学4年の5月末ごろから本格的に対策を始めました。参考書は、『中高社会の完全攻略』に取り組みました。特別支援学校で受験をする場合は、中高社会科に比べて、教科等の問題が少ないため、参考書を1ヶ月かけて、1周取り組む程度の対策でした。試験1週間前に過去問に取り組み、出題頻度が高い問題や自分が苦手な問題を、『中高社会の完全攻略』で確認しました。今年度の問題は、容易化していたこともあり、この程度の対策でも解ける問題もありましたが、試験に取り組みながら、もっと勉強しておくべきだったと後悔しました。

特別支援教育の専門に関する問題も、同じく大学4年の5月末ごろから本格的に勉強を始めました。参考書は、『東京都の特別支援学校教諭 参考書』(協同教育研究会)に取り組みました。参考書に出てくる法規や学習指導要領、資料(答申や通知など)も確認しました。約1週間で1周しました。参考書を1周したら、過去問にも取り組み、出題範囲が多い問題と苦手な問題を、『東京都の特別支援学校教諭 参考書』で確認しました。教職教養と同じで、1冊の参考書で内容を理解し、過去問などでアウトプットをすることが大切だと思います。

・小論文



テーマ

「各学校では、児童・生徒一人一人のよい点や可能性を引き出し伸ばす教育が求められています。このことについて、あなたの考えを述べた上で、その考えに立ち、教師としてどのように取り組んでいくか、志望する校種と教科等に即して、26行(910字)を超え、30行(1,050字)以内で述べなさい。」(東京都公立学校教員採用ポータルサイトより)

試験時間：70分

教職課程センターの教員採用試験対策講座に申し込み、論作文の添削をしていただきました。導入・展開(具体的な方策を2つ)・結論という書き方を身に付けることが大切だと考えます。また、結論では、教員になりたいという気持ちを読み手に伝わるように表すことが大切だと感じました。論作文を書き、添削してもらうことを繰り返すことで、自分の書き方を確立できると考えます。先輩からは、論作文の勝負は、当日ではなく、準備期間にほとんど決まると聞きました。当日与えられたテーマを、自分の書き方にあてはめられるようになるまで、何度も繰り返し論作文を書き、添削をしてもらうことをおすすめします。

### ○2次試験について

・個人面接

面接官：3人

受験者：1人

時間：40分

対策

教職課程センターの教員採用試験対策講座で、練習をしていただきました。大学3年の秋頃と大学4年の8月に練習をしていただきました。

面接は、練習あるのみだと考えます。丸暗記ではなく、自分の言葉で話せるようになることが大切だと考えます。私は、一般企業で面接を行った後に、教員採用試験で面接を行いました。当日はとても緊張しました。それでも、自分の言葉で教員になりたいという気持ちを表せば、面接官にも伝わると思うので、落ち着いて頑張ってください。

### ○おわりに

私は、就職活動と教員採用試験の対策を同時に行いました。一般企業に就職するか、教員になるか迷っている方は、両立することもできると参考になれば幸いです。私は、様々な業界を見つうえで、やっぱり障害のある子と関わり信頼関係を築いていける職業に就きたいと感じ、採用試験の勉強に臨みました。周りの友達の進路が決まっていくのに焦り、早く内定が欲しいという気持ちから教員採用試験の勉強が、疎かになってしまいました。結果的に合格はできましたが、試験前は、もっと早いうちから教員採用試験の勉強をして

おくべきだったと不安を感じ、後悔した時期もありました。これを読んでくださった方は、ぜひ、計画的に対策を進めてください。応援しています。

---

## 教員採用試験は「気持ち」で乗り切れ

J.S. (社会学部社会政策科学科4年)

---

### 1. はじめに

私は東京都の教員採用試験を受けて東京都特別支援(中・高)に合格しました。この合格に至るまでに様々な葛藤がありました。今回はその葛藤とどのように乗り越えたのかをお伝えしたいと思います。各々、対処方法があると思いますが、私の場合は気持ちです。私と同じように様々な葛藤がある方に、少しでも教員になりたいと思って頂けたら幸いです。

### 2. 教員か企業か

企業では早期選考がありますが、教員はそのようなものはありません。友達が内定を取っていく中で私は黙々と勉強しなければいけません。そのような気持ちに揺り動かされ、企業に就職しようかと何度も考えた時がありました。

教員採用試験は机を前にして座り、黙々と勉強する。一方で、企業はSPIの勉強があるものの、多くの場合、説明会に出席したり面接練習をしたりする。私は、じっとすることが苦手です。そのため、黙々と勉強するより回数を重ねて行動していく方が自分に向いているのではないかと感じた時は大変でした。教員になるか企業に勤めるか、この葛藤は教員になろうと決意するまでは収まりませんでした。教員を選んだ理由は後で記載するとして、本当に選択に迷ったことを今でも覚えています。

### 3. 他の学生との差

東京都の教員採用試験には「教職教養」、「専門教養」、「小論文」があります。その中で「教職教養」と「小論文」は大学生になってから始める方が多いと思いますが、「専門教養」に関しては高校時代から知識がある人もいます。

私は大学に指定校推薦で入学したため、入学試験を受けていません。そのため、受験勉強をしていない所からスタートだったので、教員採用試験を受ける友達との知識の差を感じていました。そのことを気にするなど色々な方から言われましたが、点数が勝負となる試験においては、知識の差を気にせずにはいられません。

私は何回か教員採用試験模試を受けましたが、教職教養と小論文は合格ラインぎりぎりだったのに対して、専門教養は合格ラインの半分もいない状況でした。その時に自分の無力さを感じ、教員採用試験



の勉強をしなかった時もありました。

#### 4. 葛藤の末に

上記では私が経験した様々な葛藤の中で二つを話しました。同じような葛藤を抱えている方がいると思います。このような葛藤の末に私が教員を選んだ理由は「気持ち」です。教員採用試験の説明会に行ったり、教職課程センターの勉強会に参加したりする中で教員になりたいという思いが強くなっていきました。

また、その思いを持ち続ける中で自分が教師になった時の姿を思い描くようになり、このような先生になりたいと憧れるようになっていきました。皆さんの中には様々な葛藤を抱えながら勉強している人がいると思います。人は迷いながら選択していくものだと思います。

しかしながら、「なぜ教員になりたいと思ったのか」を考えてほしいのです。ただ、教員免許がほしいからといって教員採用試験の勉強はしないはず。何かがかきかけとなって教員になりたいと思い、勉強していると思います。その思いを持ち続けることが教員採用試験に合格するための秘訣だと考えています。

#### 5. おわりに

最後に私の理想の教師像について話したいと思います。私は「寄り添う」教師を目指しています。寄り添うということは教師が一方的に生徒に近づくことではなく、そこには生徒と教師の信頼関係が構築されています。生徒の教育的ニーズをしっかりと聴くとともにその実現にむけて行動していく。

一方で、生徒の間違った行動はしっかりと正すことも大切です。ただ、生徒の主張を聴くだけではなく、生徒を叱ることも寄り添うためには必要です。そのようにして、信頼関係を構築していき、生徒の学校生活の伴走者になれるように努めていきたいと考えています。私はこのような理想の教師像を持っています。

皆さんはどのような理想の教師像を持っていますか。もちろん、正解はありません。教師を目指す上でこのような教師になりたいと思えるような教師に出会えた方も居れば、出会えなかった方も居ると思います。

ただ、私の経験上、教員採用試験の勉強中は気持ちが大切であり、その気持ちを持続するためにも理想の教師像を持つておくことをおすすめします。この文章を読んで、少しでも教員になりたいと思っていただけたら幸いです。引き続き頑張ってください。

---

### 教員採用試験について

Y.S. (スポーツ健康学部スポーツ健康学科 4年)

---

#### 1. はじめに

私は今年度、北海道の教員採用試験(高校・保健体育)

を受験し、合格をいただくことができました。ここでは、試験に向けての勉強法や受験に当たって私が感じたことなどを中心に述べていきたいと思います。教員を目指している方にとって少しでも参考になれば幸いです。

#### 2. 教員採用試験について

##### (1) 1次試験

全ての筆記試験対策に共通して意識していたことは、問題演習における「直し」の作業に時間を割くことです。解いて解説を読んで終わるのではなく、細かく調べたり、そこから派生して新たな知識をつけたりするなど、1つの過去問を1つの教材として捉えて勉強していました。

##### 〈専門教養〉

まず何よりも大切なことは、学習指導要領を押さえることです。保健体育の問題ではスポーツに関するルールや条例、近年の体力テストの傾向等が出題されますが、その範囲はかなり広く、すべてを網羅するのは難しいと感じました。それに対し学習指導要領は確実に出題されること、勉強すべき範囲が明確なことから、覚えておくべき最優先事項です。過去問演習等で傾向をつかみ、出題されやすい資料や基本のルール・名称を勉強しつつ、学習指導要領の問題は絶対に落とさないという意識を持つことが大切だと思います。

##### 〈教職教養〉

出題されやすい問題や法律等がどの自治体でも共通していることが多いので、全国の過去問が載っている問題集を使って勉強していました。教職教養についてはとにかく問題を解いて覚えることがポイントだと思います。

##### 〈一般教養〉

私は文系で理数科目が苦手だったので、一般教養にはかなり苦戦しました。中高で習った範囲がほとんどですが、覚えていないことも多いので苦手な科目は特に早めに取り掛かった方がよいと思います。また、受験する自治体の文化や独自の取り組み等も押さえておくといいです。

##### (2) 2次試験

##### 〈教科等指導法検査〉

60分間で、指定された単元・条件を基に指導案を記述式で作成する、という試験でした。私が受験した際の問題は、単元は保健の「労働と健康」、条件は「ICTを活用して、生徒の主体的・対話的な学びを引き出す授業」でした。これといった対策をするというよりも、これまでの大学での学びや模擬授業等でつけてきた力を発揮することができればよいのかなと思います。

##### 〈面接〉

北海道では面接が2日間に渡って2回ありました。面接官は2人で、1回目と2回目で違う面接官でした。場面指導や教師として必要な知識なども聞かれましたが、それ以上に、熱意や自身の考え、これまでの経験から何を学んだかなど、受験生の「人間性」を重視しているなという印象を受けました。面接の対策は、想定される質問に対しての答えを言えるようにするためのものではなく、「自分の考えをしっかりと話すことができるようにするための練習」と捉えて行うべきだと思います。また、これまでの経験を振り返ったり、教育に関する自分の考えをまとめておいたりするとよいです。私は友達と一緒に練習したり、面接の対策講座に参加したりして準備していました。

### 3. 最後に

教員になりたい理由は人それぞれだと思います。私は「自分の経験や能力を活かして誰かの力になりたい」という思いから教員を志すようになりました。ではそのために自分には何が必要なのか、今の教育現場では何が求められているのか。採用試験の勉強を通して、それらを学び、考え、自分自身と向き合った時間は、教員になるために必要な過程だったと思います。私の地元は神奈川県で、北海道はまったくの新天地です。不安なこともあります。人との出会いを大切に、自分なりの信念を持って頑張っていきたいと思っています。皆さんも、自分の目標や教員になりたい理由を忘れずにいてほしいです。それがきっと、今後の原動力になると思います。

---

## 教員採用試験を終えて

N.K. (スポーツ健康学部スポーツ健康学科4年)

---

### 〇はじめに

私は今年度、東京都の教員採用試験を保健体育科小中高共通で受験し、合格をいただくことができました。ここでは、教員採用試験に向けて、私が行ってきた対策等をお伝えします。少しでも参考にしていただければ幸いです。

### 〇一次試験

#### ① 教職教養について

教職教養は5択のマークシート形式での試験になります。試験時間は60分で配点は1問5点の100点満点です。私は3年生の12月ごろから勉強を始めました。まず、行ったことは過去問の最初の方に載っている傾向を見て、教職教養のなかでもどの範囲がよく出るのかを確認しました。そして資格試験研究会が編集している「らくらくマスター」を電車や空きコマなどで見て単語や全体の流れなどを覚えました。年が明けてから過去問を解き始めました。何年分も過去問を解

いていく中で、必ず毎年出ている問題や範囲があることが分かり、参考書(教職教養の要点理解)や問題集(教職教養の演習問題)で繰り返し勉強しました。また、私は受験は東京都のみにしましたが、東京都でよく出る範囲のみ他の都道府県の問題もたくさん解きました。また、東京都の教職教養では、必ず答申や東京都や教育委員会の施策などから出題がされます。ネット等で情報を調べて重要なところをまとめて理解しておくことが必要になります。

#### ② 専門教養について

専門教養は4択のマークシート形式での試験になります。試験時間は60分で今年度から問題数が20問になりました。体育分野では、基本的に8つの領域で各1問ずつ出題されます。指導方法や競技規則、技の名称などが主に出題されます。競技規則などは「ステップアップ高校スポーツ」で覚えました。球技も昨年度まではそれぞれの型のルールが出題されていましたが、今年度は球技の歴史が出題されたので、過去問でないところも参考書などで出てきた際には目を通しておくが必要になると思います。保健分野では、保健に関する最新のデータがよく出題されるので、参考書(教員採用試験対策ステップアップ問題集)で確認したり、ネットで情報を調べておく必要があります。また、専門教養について教職教養と同じく東京都の施策やスポーツテストの結果などが出題されるのでこれらも確認したほうが良いです。

#### ③ 小論文について

小論文は70分の試験で字数は910字～1050字になります。小論文についても今年度から形式が変わり、昨年度まではテーマがAとBがあり、どちらか選択して論じるものでしたが、今年度は1つのみでした。東京都に限らず、小論文には書き方があり、その型に沿って自分の考えを論じていく必要があります。その型を身に付けるためにもたくさん書いて先生に添削を受けることが必要になります。私は教職課程センターで開催されている小論文の講座を受講し、書き方や考え方を学び、相談員の先生であったり、現在支援員をしている学校の先生などに添削をしていただきました。小論文は1つ書くのに70分と時間がかかるので時間に余裕のある春休みにたくさん書いておくことをお勧めします。

### 〇二次試験

#### ① 個人面接について

今年度から集団面接がなくなり個人面接のみになりました。また、単元指導計画の作成もなくなりました。面接官は3人で時間は約40分ほどです。一人目からは面接カードについて、二人目からは教育実習や教員の服務事項について、三人目からは場面指導につ

いての質問がされました。私は面接練習は教職課程センターの講座で行っていました。しかし、それ以外に行わなかったのが圧倒的に練習不足だと直前に感じ、とても不安に襲われていました。過去問などを読んで様々な質問に対する答えを用意しておくこと、友人や先生などとたくさん練習をしておくことで少しでも不安を減らすことができると思います。

## ② 実技試験について

実施種目は、水泳（25 m背泳ぎ、25 mバタフライ）、器械運動（伸膝前転、前方倒立回転跳び）、柔道（左右前回り受け身、支え釣り込み足）、サッカー（ドリブル、シュート）の4種目でした。私は器械運動が苦手だったので春学期の授業で器械運動の授業を取ったり、現在支援員をしている中学校の体育の先生に教えて頂いたりして練習を行いました。どの種目も競技者レベルの完成度を求められているわけではなく、実際に教師になった際に生徒に教えることができるか、きちんとポイントを押さえて行うことができるかを見られているので練習するときから友人や先生などにチェックしてもらおうとよいでしょう。

## 〇さいごに

私が教員採用試験を合格することができたのは一緒に試験に向けて勉強している仲間が存在が大きかったです。一緒に夜遅くまで自習室で勉強をしたり、周りの友人が就活が終わって私の気持ちがしんどくなっているときに支えてくれたり、仲間がいたから最後まで頑張ることができました。みなさんもこれから大変ですが、一人で抱え込まず仲間や相談員の先生に相談をして試験を乗り切ってください！応援しています。

---

## やるか、やりまくるか

K.T.（スポーツ健康学部スポーツ健康学科4年）

---

## 〇はじめに

私は今回令和6年度埼玉県高校保健体育科の教員採用試験を受験し、合格しました。合格に向けてわたしが取り組んでいた勉強法や対策について紹介させていただきます。参考にいただければ幸いです。

## 〇一次試験について

埼玉県の一次試験は筆記試験のみで内容は①一般教養・教職教養、②専門教科で各100点の合計200点でした。私は合計156点でA判定で通過しました。基本的には7割くらいで合格とされていますが、私の友人は120点程度で合格していたので年によって大きな差があるようですので、つねに高みを目指しておくことが重要なようです。

私が本格的に勉強を始めたのは3年の3月くらいで遅めだと思います。大学受験をしてから3年以上

空いているとなかなか勉強習慣を取り戻すことができず、学習時間を確保することが困難なので今から少しずつ勉強をしていくとよいと思います。そんな私の具体的な勉強法を紹介させていただきます。まずは知識のインプットです。

穴埋め系の参考書を用いてひたすらに覚えました。インプットが終わった後はアウトプットです。様々な問題集でたくさん問題にふれて分からなかったことはその都度覚えていくかたちで取り組んでいました。

ここで私が重要だと思うことを2点紹介します。1点目は傾向を抑えることです。たとえば埼玉県は教育基本法の問題は多く出てきますが、日本国憲法の内容は出てきません。そのように各自治体によって頻出の内容や逆に出ない内容に傾向があります。それらを抑えて勉強していくことが一番効率的だと思います。2点目はストレスがない状況で勉強することです。私は勉強をしつつも友人とサウナに行ったり、彼女とデートしたりして定期的にストレスを発散する環境を作っていました。大学受験の時とは違い周りの仲間の数が圧倒的に少ないので周りに頼りながら勉強をしていくことが大事です。

## 〇二次試験について

埼玉県の二次試験は①個人面接、②集団面接、③集団討論、④小論文、⑤実技（ハードル走、マット運動、剣道、ダンス、ソフトボール）の5種類でした。注目すべきは配点で①100、②80、③90、④50、⑤50となっており、人間性を非常に重視された内容となっています。各自治体の配点によって対策は変わってくると思いますが、私は面接系の対策に力を入れていました。

### （個人面接・集団面接）

具体的にした取り組みとしては知らない人と話すことです。もともと人見知りの性格だったため面接などで自分の意思を伝えることが苦手でした。それではだめだと思い大学3年の頃から授業で知っている人よりも知らない人と関わることを意識して生活するようになりました。その結果人見知りがなくなり、誰とでも普段通りに話すことができるようになりました。これは私の考えですが、面接等において台本を用意して聞かれたことを機械的に淡々と伝えることよりも、人間味を出すことのほうが重要だと思います。実際に試験前に控室ですっとノートを読んでいた人たちが合格した人はほとんどいませんでした。とにかく誰に対しても自分の意見を言えるような人間性を獲得しておくことが合格に向けて一番重要だと思います。

### （集団討論）

集団討論でよく言われることは「共感してちょい足し」です。それはみんな意識していることなので意識



しましょう。私の高校の校長がおっしゃっていたのは、討論を終わらせようとしなくて良いということです。40分という時間で結論を出すのは無理なのでそこまで気にしなくて良いと思います。また感じたのは立ち回りの重要性です。実際に私が行ったとき、最初はアイデアマンとして司会を他の人に委ねていましたが、その人が司会のままだと評価が下がると感じたので司会を乗っ取りました。その結果うまく討論が進みよい評価を得ることができました。状況に応じた発言や立ち回りが勝負のカギです。

#### (小論文)

小論文に関しては教職課程センターに頼りましょう。

#### (実技)

これは保健体育にかぎることですが、50点という配点ながら大きな差が出ます。最低限の技能は習得しておくことが必要なので今のうちから練習することをおすすめします。

#### ○さいごに

成功するためにはまずできない自分の弱さを受け入れ、周りの人に頼りながら乗り越えていくことが大事だと思います。勉強を始めてみると果てしない学習範囲に驚愕すると思います。でもそれはみんな同じです。そこからがスタートです。めげずに頑張ってください。なりたい自分を想像しながらやれるだけやった人に良い結果がついてくると思います。参考になるかわかりませんが、これが私の教員採用試験の合格法です。

---

### 教員採用試験に向けて

H.O. (理工学研究科修士2年)  
(理工学部創生科学科 2021年度卒業)

---

私は、令和5年度の東京都教員採用試験を受験し、中高共通数学で合格しました。私の経験が教員を目指している方や教員に興味がある方の参考になれば幸いです。

#### 1. 試験の概要と対策

##### (1) 専門教養 (数学)

専門教養は一次試験の内容です。60分間で行われ、全問マーク式です。難易度は、教科書章末問題～私立大学入試レベルだと思います。また、出題範囲は広く、勉強する際には範囲を絞ることが難しかったです。試験に向けた勉強を始める際は、最初に過去問を見て、どのような問題が出るのか把握するようにしましょう。

教科で数学を選ぶということは、大部分が理系の大

学受験をしてきた人になりますが、試験では理系の受験ではあまり出題されないような範囲からも出題されます。よって60分間という短い時間の中で高得点を得るためには、問題を見た瞬間に、なんとなく解法が思い浮かぶ(方針が定まる)必要があります。

そこで私は、内容が多くない大学受験用の参考書を2周して、解法や考え方の知識をインプットしました。アウトプットには東京都の過去問や、他の自治体(関東など)の過去問を使用しました。また、東京都の試験では学習指導要領からも出題されるので、学習指導要領の数学の部分を一通り確認しました。

##### (2) 教職教養

教職教養は一次試験の内容です。60分間で行われ、全問マーク式です。難易度は、関東などの他の自治体と比べると難しいと思います(細かい部分まで問われて、単なる単語暗記では解けないようになっています)。また、出題範囲は限られていて、過去に出題された問題と似たような問題も出てきます。試験に向けた勉強を始める際は、最初に過去問を見て、どのような問題が出るのか把握するようにしましょう。

対策としては、まずは過去問でなんとなく雰囲気をつかんだら、内容量が多くない参考書を2周ほど勉強しました。これは知っている単語を少しでも増やすことで、今後の勉強をしやすくするためです。

次に、学習指導要領から総合的な学習の時間と特別活動の範囲が出題されるので、該当ページを読むようにしました。ページ数はそこまで多くなく、限られた範囲の中で出題されるので、勉強のコストパフォーマンスが良いと思います。

アウトプットの勉強では、東京都の過去問を中心に演習を重ねていきますが、教育法規などは法律も変化したり、トレンドがあったりするので、最新の全国版の問題集などを使用しました。

##### (3) 小論文

小論文は一次試験の内容です。70分間で行われ、1,050字以内で与えられたテーマについて記述します。前年度まではケース出題でしたが、今年度からは抽象出題に変わりました。

対策としては、教職課程センターから教えていただいた「型」を身につけ、ひたすら練習する方法をとりました。頻度としては、週1回は書くようにしました。センターの先生から素早いフィードバックをいただいたので、PDCAサイクルを回しながら、どんなテーマが来てもすらすら書けるように練習しました。



#### (4) 個人面接

個人面接は二次試験の内容です。40分間で行われ、面接官は3人でした。会場には同じ教科の人たちが集められていました。また、受験番号も連番でした。

対策としては、とにかく練習することが大切です。教職課程センターで、春季休業期間と夏季休業期間中に、練習の場を設けていただいたので、私はそこに参加しました。練習の回数は多くないので、一回一回を大切に、PDC Aサイクルを回して効率よく練習するようにしました。

その中で、私が特に意識したのは、「基本対話（質問に正対）」「語り（理論と経験）」「熱意」「笑顔」です。基本的なコミュニケーションを土台に、熱意を伝えます。その際、矛盾がない理論とそれを裏付ける自分の経験を大切にしました。また、雰囲気良くするために、笑顔も大切にしました。

## 2. 試験に向けて大切なこと

### (1) 自分の進路と向き合う

私はもともと教員になろうと思っていませんでした。そのため、学部3年では企業就職活動としてインターンなどに参加していました。研究を続けたいという意思から、大学院に進学することは確定していたので、その後の進路は教育実習に行ってから決めようと考えていました。その結果、教育実習に参加して教員になりたいという気持ちが強くなり、この進路を選びました。

ここで大切なのが、なぜその進路を選んだのか自分の言葉で説明できるようになることです。進路決定において重要視する部分は人それぞれ違います（やりがいや楽しさ、給料など）。

しかし、就活にせよ教採にせよ面接では志望動機は必ず問われます。その際、自分がなぜその進路を選んだのか自分の言葉で説明できないと、自分の軸がブレます。その結果、面接時に厚みのない言葉しか使えなかったり、勉強のモチベーションも低下したりしてしまいます。

私は、教採を受ける理由（＝教員になりたい理由）が明確に理解できていたので、周りから「大学院まで進学して教員は勿体無い」と言われても自分の軸はブレませんでした。皆さんも自分の進路と向き合って、自分の意思で進路決定をしてみてください。

### (2) 教育に関する経験を増やす

個人面接では、教育に関する様々なことを質問されます。その際、机上の空論で話しても何も相手には伝わりません。そこで、私は理論を裏付けることができる経験をできる限り増やしました。

実際に私が活動したのは、「公立中学校の学習ボランティア」「公立中学校の時間講師」「東京都高等学校数学教育研究会への参加」です。これらの経験により、質問に対して具体的なイメージがしやすくなり、個人面接で非常に役立ちました。また、教採の勉強のモチベーションにもつながりました。

学部生の受験では教育実習や介護体験くらいしか経験するイベントがないので、それ以外にも、積極的にボランティアなどに参加するようにしましょう。

### (3) 何事にも早く動き出す

自分の進路と向き合うことや、教育に関する経験を増やすことは遅すぎることはあっても早すぎることはないです。思い立ったらすぐ行動する習慣を身につけましょう。私はこの習慣があったおかげで、上記の2点だけでなく、自分に合った勉強方法も見つけることができました。ときには慎重に考えなければいけないこともあります。そこでじっくり考える時間を作るためにも、普段からすぐに行動できるようにしておくといいと思います。「とりあえず行動してみて、PDC Aサイクルを回していく。」というマインドで、教採を乗り切りましょう。

## 3. 最後に

これまで様々なことを伝えてきましたが、誰にでも当てはまる方法ではないと思います。自分なりの勉強方法を見つけて、合格を掴み取ってください。

最後までお読みいただき、ありがとうございました。この合格体験記が皆さんの教員採用試験に向けた活動の一助となれば幸いです。

---

### 教員採用試験について

S.T. (創生科学科 卒業生)

---

本体験記では、私が令和5年度東京都教員試験を受験した際に感じたことや、対策の方法について書かせていただきます。

今回の試験は平日に非常勤講師として中高生に数学を教えながら受験をしました。時間のない中で教職課程センターの方々や勤務校の先生方の協力のもと、試験の対策や勉強をどうやって行ってきたのか伝えたいと思います。この体験記がこれから採用試験を受験する後輩の皆さんの参考になれば幸いです。

#### 1. 東京都の受験について

私が採用試験の対策に取り組み始めたのは、令和5年の4月下旬からでした。東京都の採用試験は、主に2つの試験があります。

一つ目は、一次試験（専門教養・教職教養・小論文）です。専門教養は、公立高校の入試から大学入試くらいの難易度です。じっくり考える問題というよりは、「わんこそば」を食べるみたいに回答に速さが求められます。

教職教養は、簡単に言えば間違い探しです。法規や憲法を一言一句覚えるというよりかは、法規の輪郭を掴んでいればなんとかなります。小論文については、後述します。

二つ目は、個人面接（面接官3人と学校の教室で行う）です。個人面接は、簡単に言うと面接官との井戸端会議です。言い過ぎかもしれませんが、これくらいの気持ちで臨むのが良いです。面接の始めから最後まで笑顔で乗り切ることを心掛けていました。

## 2. 一次試験（専門教養・教職教養・小論文）

専門教養（数学）は、時間との戦いです。上述のように、勉強を開始したのは受験年の4月下旬でした。働いていたのでまとまった勉強時間がなかなか取れませんでした。そのため、朝の通勤途中の電車内で数学の問題を解き、帰宅後に自宅で復習をする生活を送っていました。

試験の出題内容は高校数学が多いので、高校から大学入試までの内容を重点的に復習していました。使用していた参考書はサクシード（数研出版）でした。

また特に図形の単元については、自分が授業のために作成したオリジナルテキストを2回転ほどして対策をしていました。最終的な目標として、問題を見て瞬時に解法を思い浮かべられるように勉強をしていました。

教職教養は、上述のように間違い探しです。これに関しての対策は、過去問一択です。不安な方は、法規や憲法の解釈か、原文が載っている参考書を手に置いておくのも良いと思います。とにかく何度も過去問を繰り返し行なっていれば大丈夫です。

小論文は、教職課程センターとの二人三脚です。一人では小論文の対策はできません。毎週末に1枚、多い時は週に2枚の小論文を書いて添削をしてもらいました。試験当日までに最低でも10枚は書いた方が良いです。色々なテーマで書くことで、試験にどんなテーマが出題されても対応できるようになります。また、色々なテーマについて書くことは2次試験での面接にも生きてきます。

## 3. 二次試験（個人面接）

個人面接は、面接官と他愛もない話をする場です。しかし、事前に言う内容は決まっている話の場です。面接官は、自治体の志望理由や教員になってからのこ

となどを聞いてきます。これらの質問内容は、試験前からある程度予想がつかます。これらの想定質問全てに自分なりの回答を持って当日に臨めば怖いことはありません。

一問一答だけでなく、派生した質問への回答も準備しておくが良いです。そのために、課程センターで7月末に開催される面接練習に積極的に参加して面接の経験値を多く積むと良いと思います。

ただ、面接での回答内容は想像で答えていても、友人の回答を真似してもあまり意味はありません。想像だけの回答は、現実味や具体性がなかったりします。ありがちなのは、聞こえは良いけれども実現するのは難しそうなことを答えてしまうことです。「生徒を毎日やる気にさせる学級を作る」とか、大きなことは言わなくて良いので、小さいことでも具体的な回答を準備しておくが良いです。

「毎日の下校時に必ず下校生徒に一声かける」とか、具体的な回答を準備するためには、生徒と関わる経験が重要です。実際に学習指導ボランティアや部活指導員などに参加して生徒と関わる機会をもつのが良いです。

最後に面接に関しては、根拠のない自信をもつことも大切です。想定していない質問や答えにくい質問をされても「笑顔」で乗り切ればなんとかなります。

## 4. 最後に

本学の教職課程センターのように教職の対策を丁寧に親切に指導してくれるところは中々ありません。一次試験の専門教養と教職教養は、個人の勉強だけでもできますが、小論文と二次試験対策は一人だけでは厳しいです。

本試験を受験するにあたり課程センターの先生方には本当にお世話になりました。試験の最後は、合格するかどうかもよりも丁寧に指導して下さった先生方へ吉報を伝えたいという気持ちが強かったです。それほどまでに丁寧に指導をしてくださいました。

これから受験を考えている方も教職課程センター先生との二人三脚で試験を乗り切ってください。ありがとうございました。

---

## 教員採用試験に向けて

S.E.（生命科学部応用植物科学科4年）

---

私は今年度、千葉県理科中学校/高等学校の教員採用試験に合格することができました。私の経験が少しでも教員を目指している方の参考になれば幸いです。

## 1. 教員採用試験の対策について

### (1) 試験対策スタート

私が教員採用試験の勉強を始めたのは大学3年生の12月ごろでした。1年次から教員を目指していましたが、部活動に入っていたこともあり、なかなか試験勉強を始めることができなかったためです。大学3年生のときの先輩方の合格体験発表会を聞き、そろそろ勉強をし始めないといけないと思い、始めました。先輩方が過去問を解くのが一番良いという話を聞き、過去問を解き始めたのですが、指定校推薦で大学に入ったこともあり、センター試験レベルの問題が全く解けず、初めて解いた過去問は2割程度しか取れませんでした。このまま過去問を解いても対応力が身につかないと感じ、物化生地の高校の基礎科目の教科書を入手し、一から勉強をし直しました。教科書に載っている設問を全て解いて、センター試験の対策問題集を解くことで定着させました。千葉県は基礎レベルの出題が中心であったため、専門である生物以外の科目の教科書も問題集も基礎レベルのみを勉強しました。

### (2) 筆記試験直前期対策

3月末までは、緩く勉強を進めており、4月に入ってから本格的に勉強を始めたのですが、自分の性格上、完璧主義的なところがあり、必要以上に追い込んでしまう為、勉強は一日4時間を目安とし、決めた時間は集中して取り組むように意識していました。過去問は直近5年分を5回くらい解いていて、答えもほぼ覚えてしまっていたため、センター試験の過去問を解くようにしていました。千葉県は専門教科が100点、教職教養が60点満点と専門教科の割合が高いということと、教職教養はかなり難易度が低い印象があったため、専門教科を中心に勉強しました。1日4時間と決めていたのですが、6月に入ってから不安が大きくなり、6時間以上勉強する日がほとんどでした。そのおかげで、本番は8割以上取ることができたのですが、振り返るともう少しリラックスして取り組んでも良かったのかなとも思います。

### (3) 面接試験直前期対策

人物試験対策は、教職課程センターで開催している面接対策を中心に行いました。私は、比較的面接が得意であったため、どうすれば自分の話したい内容に持ち込めるのか、というところを重点的に考え、対策していました。また、紙に自己分析をフローチャート式にまとめることで、自分の強みやアピールしたい部分を理解することができました。私の場合、これまで部活動で培った内容やボランティア、研修などの経験をアピールできるように、体験談を上手く話せるように

練習しました。また、多くの人に面接練習を頼み、数をこなすことで当日も程よい緊張感で臨むことができました。

## 2. 試験当日の対応

### (1) 1次試験

1次試験当日は、直前に全く知らない内容を見てしまうと焦ってしまう為、自分が勉強してきた中で、出ると予想していた問題を中心に見直し、直前はリラックスしていました。集団討論も一次試験で実施され、集団討論前は、同じグループのメンバーと軽く雑談をして、少し打ち解けた状態で、臨めたため、しっかりと自分をアピールできたと思います。

### (2) 2次試験

2次試験は模擬授業と個人面接、適正検査があり、自己分析をまとめたものを見返して、今までやってきたことを振り返り、「これだけ対策したのだから大丈夫」と自信をもって臨みました。模擬授業は練習した通り、堂々とすることができ、周りの反応も良かったと思います。個人面接では面接官が2人で、すごく和やかな雰囲気で行われました。自分の経験や強みをしっかりとアピールすることができたと思います。また、練習では緊張感が伝わってきてしまうという指摘を多く受けていたのですが、当日は笑顔で受け答えをすることができた、と感じています。

## 3. 教員採用試験を振り返って

私は、中学生のときから教員になることが夢で、大学生になり、その気持ちはさらに高まっていたので、絶対に合格するという意思をもって対策をしてきました。しかし、周りの友達の就職先が決定することによる焦りを感じたり、不合格だったら来年どうしようといった不安を感じたりすることも多く、精神的にもかなり追い詰められてしまいました。しかし、一緒に教員採用試験を受ける仲間や教職関係の先生方、応援してくれている人と話すことで、不安が和らぎ、自信をもって臨むことができました。

こんなに勉強しなくても合格できるのではないかと思うこともあったのですが、今、勉強したことは教員になって絶対に活かされると言い聞かせて、十分すぎるくらいに対策していきました。教員採用試験に合格できたことで来年度から教員になれることは勿論嬉しいことではありますが、私はこの試験を通して、多くの人に支えてもらっているということを実感し、人間として成長することができたと感じています。また、支えてもらった人たちに恥じないような教員になりたいと強く感じています。教員になることを目指し、これ



から教員採用試験を控えている皆さんを応援しています。最後までお読み頂き、ありがとうございました。

---

## 教員採用試験について

R.K. (理工学部経営システム工学科 4年)

---

私は東京都の中高共通数学で教員採用試験を受験し、有難いことに合格することができました。この合格体験記では、東京都の教員採用試験の対策や心構えについて書かせていただきます。少しでも参考になれば幸いです。

### 1. 東京都教員採用試験について

2023年に行われた2024年度採用の東京都教員採用試験は、一次試験が7月9日(日)に、二次試験が8月18日から20日(金～日)のいずれかの一日で行われました。私を含め、中高数学を受験した人は、18日(金)でした。皆さんが受けられるであろう受験区分の一般選考では、第一次・第二次選考があります。第一次選考では専門教養と教職教養と論文、第二次選考では個人面接が選考方法となります。2023年の試験からは、第二次選考の集団面接が廃止となりました。

### 2. 専門教養について

専門教養は、自分が受験する教科・科目に関する問題となります。私の場合であれば、数学となります。出題範囲はどの科目も、高校までの学習内容に加え学習指導要領といったところでしょう。問題の難易度は、大学入試の基本～標準レベルと同じで、それほど難しくは感じませんでした。高校までの内容で基本的なことが理解できていればそれほど問題はないですが、60分で約20問を解かなければいけないので時間的な余裕はそれほど無く、スピードは重視されます。

専門教養の対策方法ですが、結論から言うと、人によります。教職教養のように皆が新たに学習するものではなく、既に備わっているであろう知識・能力だからです。それを踏まえ、専門教養の対策を始めるにあたり、まずは、過去問を解き自分の実力を確かめておくことをお勧めします。

東京都であれば、過去2年分の問題がホームページに掲載されています。私は、受験するちょうど一年前にはその年の問題を解いていました。大学入学からずっと塾講師をしていたこともあり、数学には自信がありました。過去問を解いた時も十分な点数を取っていた記憶があります。

自分の実力が分かった上で、私はベクトルと空間図形が苦手であったので、高校の時に使っていた教科書と過去問を用いてそこを重点的に、学習していました。

試験まで2～3週間に迫ってきた頃からは、時間配分を細かく決め、時間を計りながら実践的な練習を重ねて本番に臨みました。本番では、2問不正解で90点と十分な点数を取ることができました。

高校までの内容の理解度や、苦手な単元などは人それぞれ違うと思いますが、共通して言えることは、難しい参考書に頼らなくていいということです。私も苦手な単元の復習については、高校の時の教科書で十分でした。ですので、教科書、過去問、簡単な参考書、Youtubeなどの動画教材を参考に、基礎をしっかりと固めることを意識して頑張ってみてください。

### 3. 一般教養・教職教養について

参考書の分厚さを見れば分かるように、教職教養は範囲がとても広く、全て勉強しようとするのは現実的ではありません。しかし、それでも十分な点数を取れる勉強法というのはあります。私が実践していたものをご紹介します。

まず、教職教養は、主に、教育法規・教育原理・教育心理・教育史・教育時事の5分野に分かれています。東京都の教職教養の問題では、教育法規と教育原理で全25問の7～8割を占めています。教育心理も3、4問です。つまり、この3分野が点数に大きく影響してくるので、ここを重点的に勉強しましょう。何なら、他の2分野は勉強しないということも選択肢としてあるでしょう。

さらに、各分野においても、頻出的な内容、そうではない内容というのがあります。私は、実践教育出版の「教員採用試験 教職教養 らくらくマスター」という参考書で勉強していました。これは、内容(各ページ)ごとに頻出度をA～Cで表してくれています。私は、思い切ってCはほぼ捨てるという決断をしました。Bの中でも、勉強しなかった内容もあったと思います。

すると、結構覚える量は減り気持ち的にも楽になりました。らくらくマスターは、ただでさえ、重要なところをピックアップして簡潔に端的にまとめてくれているので、これ以上に早く参考書を一周できるものはないかもしれません。

もちろん、デメリットもあります。私は、各分野をある程度覚えられたら過去問で理解度をチェックしていたのですが、見覚えのないような問題も少なくありませんでした。しかし、そこで新たに覚えたり、ノートにまとめたり、参考書に書き込んでいけば済む話なので、そこまで気にしなくていいでしょう。らくらくマスターに載っていない内容については、共同出版の「東京都の教職教養 参考書」を使って学習もしました。これで84点取ることができました。

ですから全ては覚えようとせず、過去問などの出題



傾向なども把握しながら、学習箇所を選択していきましょう。それでも、学習量は多いので、計画的に早めから一番時間をとって、何回も反復して知識をしっかりと定着させていきましょう。

#### 4. 論文について

論文は教育課程センターの齋藤先生の指導を受けて対策をしました。東京都は、与えられたテーマに対して、自分の考えと、教師としてどのような取り組みを行うかを述べるような形です。試験時間は70分、文字数は910～1050字となります。

論文の対策で大事なことは、何度も書くことと、自分の型を見つけるということです。私は、10回ほど論文練習をしました。時間制限もある中で、練習が少ない状態で、本番いきなり主張を考えて書くことは難しいでしょう。そこで、自分の「型」を身に付けておくことが役に立ちます。

論文を書く上で軸となるのは、自分が目指す教師像、特に育てたい生徒の力、具体的な授業の方法など、教員としての自分の軸となる部分です。その軸は変えずに、テーマに合わせて、具体的な主張や方策を考えていくのです。その主張や方策の根拠となる実体験なども何通りかピックアップして覚えておけば、本番に新たに考えて書かなければいけないことは数百字です。意外と簡単に書いてしまいます。

しかし、その状態になるためには、自分の型を見つけるため、その型でスムーズに時間内に書けるようになるために、何回も論文練習をしなければいけません。私は10回ほどでしたが、20回30回書いた人もいたようです。そこは人それぞれです。計画的に早めに練習に取り掛かりましょう。

論文練習は、論文試験が終わってしまえば、無意味と思う人が多くいるかもしれませんが、意外と役立つと思っています。教員としての自分の軸となる部分を考えるきっかけとなるので、それについて問われる二次の個人面接や、教育実習、教員になってからも役立つと思います。自分の教員になった姿も想像して、教員としての自分をよく考えるきっかけにもしてほしいと思います。

#### 5. 個人面接について

個人面接は、教員採用試験において一番重要な選考と言っても過言ではないかもしれません。現に、東京都中高共通数学では、第一次選考の倍率よりも個人面接が行われる第二次選考の倍率の方が高かったです。個人面接では、教員としての自分に関する事、学生時代の経験、具体的な授業に関する方策、場面指導などについて質問されます。

面接練習と本番を通じて、感じたことは、「練習あるのみ」ということです。練習をして、質問に対する答えをスムーズに出せるようにしておくことや、場の雰囲気慣れておくことはとても大切です。40分間いろいろな質問を受けますが、教員を目指した理由や目指す教師像など教員としての自分に関することは特に力強く答えられるようにしておきましょう。そこは、面接官の人も一番知りたいことですし、面接の序盤に聞かれることが多いので。

さらに、笑顔と元気はすごく重要です。第一印象に関わる部分ですし、笑顔、元気があれば、熱意や意欲というのを感じてもらえるでしょう。もし笑顔と元気がなく、答えにくい質問が来たときは、自然と声が小さくなってしまい、自信のなさが面接官に伝わってしまいます。動画を撮ってみて自分の表情を確認してみるといいと思います。

私は当初、全く笑えていなかったもので、過剰に口角を上げるくらいのイメージでやっていました。

教職課程センターで開かれている面接練習には必ず参加し、面接に慣れていきましょう。また、初めて面接を行う相手がいるとより実践的にもなると思うので、中学校・高校時代の校長先生などに面接練習をお願いしてみるのもいいでしょう。私は事前の練習で、面接の雰囲気に慣れることができていたので、本番では自分も驚くほどに全く緊張することなく落ち着いて面接を受けることができました。

#### 6. 最後に

教員採用試験を受けるにあたり、その準備期間には不安や大変なこともたくさんあると思います。ぜひ、齋藤先生はじめ大学の先生方、先輩、一緒に受験する友人を頼ってください。きっと心の支えとなってくれると思います。早い時期からコツコツと勉強や対策を行っていくことは大切ですが、毎日毎日何時間も勉強することは必要ありません。きっとやる気やメンタルがもちません。時には友達と遊んだり、一人で旅行に行ったりして大丈夫です。しっかり息抜きをしながら、7月8月まで継続的に準備して行ってください。試験自体もそんなに重く受け止めず、自分の将来を見据えるくらいの気持ちで、準備して行ってください。ともにこれからの学校現場を支えていきましょう。心から応援しています。

---

#### 教員採用試験について

K.T. (理工学部経営システム工学科4年)

---

私は東京都の中・高数学の教員採用試験に合格しました。この合格体験記では、教員採用試験の対策と私

が行ってきたことを書きます。皆様の少しでも参考になれば幸いです。

### 1. 東京都教員採用試験について

一般選考では、一次・二次試験があります。一次試験では、専門科目と教職教養と小論文。2次試験では、個人面接と実施されます。

### 2. 専門科目について

専門科目の数学は、今年度出題方法に少し変化がありました。難易度は大学入試基本から標準レベルくらいですが、計算スピードが問われます。私はあまり計算が早い方ではないので専門科目の勉強にはかなり時間を費やしました。基本的な勉強方法は、過去問を解くことだけで、間違えたところを復習することを意識していました。参考書やチャートなどを使う人もいますので、復習をする場合には併用して実施するのもいいと思います。

専門科目の勉強を始める際には、必ず自分の現状を知るために3年分くらい過去問を解いてみることをお勧めします。自分がどの単元ができないのかを把握し、その先の勉強対策を作ることが可能となるはずです。自分の実力を知るために実際に問題に触れることが重要であると思います。

### 3. 教職教養について

教職教養ではとにかく範囲が広いので、要点を押さえて勉強を進めることが重要です。特に法律や指導要領など出やすいところは固めておくことが必須です。私が教職教養を勉強するときには、出題される可能性の高いものをまずしっかりと勉強することを始めました。実際の試験の際には、1問あたりにかけられる時間はあまりないので、スピードと正確性を意識することが必要です。

勉強方法としては、教職教養も専門科目と同様に過去問を中心に勉強しました。間違えたものを復習するだけでなく、そこに出てきた間違いの選択肢の何が違うのかを確認し、覚えることを意識しました。10年以上やると、明らかに違う選択肢に気づいたり、それらをすぐに判別できるようになったりするため、たくさん解いてみる必要があると思います。教職教養はとにかく慣れることが必要です。

### 4. 論文について

論文は齋藤先生の指導を受けて対策をしました。三年生の冬ごろから書く練習をスタートさせ、試験までに20個くらい書きました。論文は何回も書いて自分の「型」を身に付けることが大切です。「型」を身に

付けることができれば、テーマに即した自分の意見を書くことさえできればいいので、校正ごとに何を書くべきかを知るだけで、書く速さがアップします。文章を書くのが苦手な人でも必ずスラスラと書けるようになると思います。また、論文練習から得られることも多いです。教職教養で出題される問題や、個人面接における場面指導など幅広い勉強にもつながります。

また、教育に対する熱意や自分の意志を文章で伝えることのできる場面でもあります。こんな場面の際に自分は生徒たちに何をしよあげるのかを文字で試験官に訴えることができます。あいまいな文章を書くことなく、しっかりと伝えるためにも、早めの対策が必要であると感じます。

### 5. 個人面接について

個人面接の対策としては、齋藤先生が面接官をしてくださる面接練習です。15から30分の練習だけでなく、質問の中で気になった受け答えやよくできていたところを的確にアドバイスくださいます。改善点を取り入れ、自分の中で形を作っていくことによって、自信をもって話すことのできる「軸」が作られていくと思います。

また、面接練習の中でスマホを使って自分の面接している姿を撮影することができ、アドバイスを踏まえて改善点をより見つけやすくなっています。ぜひ、参加してみてくださいと思います。

さらに、模擬面接をするときもあり、面接官経験のある3名の方と練習する機会もあります。齋藤先生の意見だけでなくほかの面接官の視点からもアドバイスを受けられるので、ぜひ参加してください。

個人面接では、主に面接票に従って質問がありました。志望動機や東京都で働く意味、また、教育実習、学生時代の部活動の「経験」について質問されました。「どんな経験をしてそこから何を学んだのか」を自分の言葉で話せるようにしておくといいと思います。

個人面接は質問に対する受け答えはもちろんのこと、面接官に良い印象を与えることも大切です。そのために、質問をしてくださっている方の目をしっかり見て、笑顔ではっきり話すことを意識しました。スピードが速くなりがちのところもあったので極端に遅いくらいのイメージで話すようにしました。前の人の面接の声などが直前に聞こえて焦ってしまうこともありましたが、練習してきたことに自信をもって面接をしました。これから受験される皆さんには、自分の長所を自信をもって伝えられるように練習して欲しいと思っています。

## 6. 最後に

教員採用試験は7月に行われますが、自分たちの周りには就職活動を終えて一段落ついている人がたくさんいます。そのような中で教員採用試験対策を続けていくことは、つらく、苦しいときがあります。さらに、もし試験に落ちたら来年からどうになってしまうのだろうかという不安もありました。でも、そんな時は一人で抱え込まないで家族や友人、学校の先生や教職課程センターに相談してみてください。必ずサポートしてくれるかと思います。また、自分が学んできたことや経験してきたことが最後に自信に繋がるので、自分の為にしっかりと対策をしてください。皆さんのことを心から応援しています。

---

### 教員採用試験について

I.T. (理工学部創生科学科4年)

---

私は横浜市の数学中学校／高等学校の教員採用試験に合格しました。私は大学推薦を得て1次試験が免除となりました。横浜市立の高等学校は9校しかないため、原則中学校に配属されます。この合格体験記では、私の教員採用試験の対策方法や自治体の迷いなども含めて記載致します。

#### 【教員採用試験 自治体の迷い】

私は、神奈川県に住んでいます。神奈川県には横浜市、川崎市、相模原市、神奈川県（その他の地域）という4つの自治体があります。私は、神奈川県（その他の地域）に住んでいるので、ずっと神奈川県を受験しようと考えていました。

しかし、昨年、横浜市、川崎市において大学推薦という制度があることを知りました。私は、筆記試験がとて苦手でした。昨年の合格体験談にて、先輩が横浜市の大学推薦で合格している姿を見ました。また、横浜市の教員に対するサポートも充実していることを聞き、興味が湧きました。

しかし、私自身、横浜市になんの関わりもなかったので、先輩から教えて頂いた横浜市でアシスタントティーチャーを行うことに決めました。そこでの経験をへて、横浜市の先生方の学び続ける姿勢や生徒に寄り添う姿勢を間近で拝見し、私は横浜市で教員採用試験を受けることを決めました。

#### 【試験内容】

##### ○大学推薦で1次試験免除

私は大学推薦をいただき、1次試験は免除になりました。

大学推薦に関して自治体への提出物は大学の成績・

推薦書などがあり、辻本先生と面接を行い、学内選考で合格をいただきました。面接での内容や自分の教職への思いを辻本先生に伝え、辻本先生に推薦書を書いていただきました。横浜市の大学推薦は「一次試験免除者を選考する」となっているため、推薦で合格が得られなければ、免除にならない場合もあります。

実際一次試験免除と通知が来るのが、6月だったので多少は筆記の勉強もしてはいましたが、ほとんど2次試験対策に振り切っていました。

受験番号から見て推測するに、横浜市の中高数学の大学推薦は17人いました。そのうち、大学推薦で1次試験免除になったのが、16人だったので、書類ミスなどしない限り免除をいただけることと思います。

#### 【とにかく教育の経験を積むことが大事！】

私は、個別の塾講師、集団の塾講師、地元の中学校で学習指導員、横浜市でアシスタントティーチャー、横浜市でバレーボール部の部活動指導員など様々な教育機関で経験を積んできました。

##### ○地元の中学校で学習指導員

私は大学1年の10月から半年間、地元の中学校で学習指導員の経験を行いました。数学の授業に週3回のTTのような形で参加させていただきました。私が大学1年生の時には、コロナ禍であったので、逆に時間があつたので、チャレンジすることができました。高校を卒業して半年しか経っていなかったのに、初めて生徒に数学を教える生徒と関わり、「とても楽しい」「改めて教員になりたい」と思うようになりました。自分にとって大きな経験となりました。

##### ○横浜市中学校でアシスタントティーチャー

私は大学3年生の1月から3カ月間、横浜市でアシスタントティーチャーを行いました。仕事内容は学習指導員の時と同様でした。私自身横浜市を知る上でも横浜市の教育委員会に電話をし、志願して行いました。その中学校では外国籍の生徒が多く、国際教室という外国籍の生徒の個別支援ができる教室が設置されていて、先生方が常に学び続けている姿勢や外国籍の生徒を含め、生徒一人一人に寄り添う姿勢にとて感銘を受けました。

私は言語も違う外国籍の生徒や横浜市の先生方と関わることがとても良い経験となりました。

##### ○横浜市中学校でバレー部の部活動指導員

先ほどのアシスタントティーチャーの契約が大学3年の3月に切れましたが、副校長先生より、バレーボール部のコーチ（部活動指導員）を行ってほしいという



提案をしていただき、私は高校時代バレー部だったので、大学4年の4月から1年間バレー部のコーチを行うことになりました。スポーツの指導は私にとって初めての経験であったので、指導の仕方など迷いましたが、毎回の練習がとても楽しく、生徒と共に私自身も成長することができたと感じております。

## 【2次試験対策】

私は、齋藤先生や辻本先生に対策を指導してもらいつつ、横浜市で関わった先生方にも模擬授業や面接、模擬対応などについても指導していただきました。

### ○模擬授業

模擬授業の対策としては、中学数学三年間すべての単元の導入を考えました。横浜市の先生にも見て頂きながら、声の大きさ、表情、問いかけ方など細かく練習していきました。私が考えた模擬授業案などは教職課程センターに残しておきます。

### 小論文

私は自分で書いたものを、齋藤先生に何度も添削していただきました。30枚ほど書きました。何度も練習すればおのずと結果はついてくると思います。

### ○個人面接

個人面接は事前に提出する面接カードに沿って行われるため、面接カードには先ほど示した私の4つの指導経験を盛り込みました。齋藤先生はじめ多くの先生方にも指導していただき、質問と答えを一覧にしてワードファイルにまとめました。これはとても役に立ちました。この資料も教職課程センターに残しておきます。

## 【最後に】

教職受験は長期戦です。就職する人は6月には決まっている人がほとんどですが、そこで挫けず、仲間と共に継続していけば、必ず良い結果がついてくると思います。私自身、かなりの教育経験も行いました。皆さんも、ボランティアでも良いですが、経験がとても大事です。面接でもエピソードとして取り入れることができますし、自分自身もかなりの成長を得られます。コツコツ諦めずに頑張ってください。良い結果になることを祈っております。

---

## 教員採用試験について

K.S. (理工学部創生科学科4年)

---

私は千葉県の中学校数学の教員採用試験に合格しました。この合格体験記では、教員採用試験の対策とし

て少しでも参考になれば幸いです。ちなみに千葉県は小論文がないので文章を考えることが苦手な人にとってもおすすめです。

## 1. 千葉県教員採用試験について

一次試験：教職教養 (30分 / マークシート)

専門科目 (60分 / マークシート)

集団討論 (約20分)

二次試験：個人面接 (30分)

模擬授業 (構想5分、授業6分)

## 2. 一般教養・教職教養について

出題範囲がとても広く、すべてを勉強しようとするのには無理があります。そのため過去問を解いて、わからないものがあつたらその都度調べる、というようなやり方が良いと思います。

過去問を解いていると何回か同じような問題が出てくると思います。教職教養は毎年同じような問題が出題されているので、参考書を使って勉強するのではなく過去問演習をする方が断然良い。さらに千葉県に関するものは出題範囲が発表されます。

## 3. 専門科目について

専門科目も同様に過去問を解き、自分の苦手を見つけてその部分を勉強していました。難易度はそんなにですが問題数が少し多いため時間を意識して勉強すると良いと思います。私は高校時代のワークを使って勉強していました。

## 4. 集団討論について

面接官2人に対して受験者が5～6人で集団討論を行います。最初は質問されたことに対して30秒で考え、挙手制で1人30秒以内に回答します。その後、集団討論のテーマが発表され、それについて話し合います。一緒に集団討論する受験者は仲間なので試験前にコミュニケーションをとっておくとやりやすいです。集団討論では、相手を否定するのではなく、賛同し自分の意見を付け加えるというやり方が良いと思います。

## 5. 個人面接について

緊張はもちろんすると思うので気を付けることは、声の大きさと笑顔です。これを守り、面接官に聞かれたことを落ち着いて答えれば大丈夫です。教職課程センターが開催してくれる面接練習に出席して練習しましょう。

## 6. 模擬授業について

模擬授業は、学習指導要領に沿った内容、新学習指導要領を踏まえて、主体的・対話的で深い学びの実現、活動的になる授業をしていけば範囲などはどこでも大丈夫です。テーマに沿った授業の構想を5分間で考え、6分間を模擬授業として行います。私は春学期に教育実習だったので実習中にやった授業をしました。ポイントは生徒役がたくさん発言できるような発問をすることです。

## 7. 最後に

基本的には教職課程センターが開催してくれる論文添削や面接演習に出席して練習していれば、特に心配することはないと思います。周りの就活が終わっていく中で試験対策をしていくのは辛いかもしれませんが、目標を捨てることなく最後まで諦めず頑張ってください。

---

### 自尊心～自分を信じて、自分を好きに～

O.N. (生命科学部生命機能学科)

---

私は令和6年度(令和5年度実施)千葉県・千葉市教員採用候補者選考「中・高共通」理科の新卒専願枠で合格しました。教員になりたいと思えばそれは叶います!論理的努力・思考があなたの夢へと近づけます。今回は教員採用試験に限らず、今後の就活等へのメンタルヘルスに少しでも役立てれば幸いです。

### “面倒くさいこと”の延長線上に、“大事なこと”はある

教職課程を履修する学生は他の学生よりも多忙で大変な面がたくさんあります。教員採用試験の勉強も非常に大変です。大学受験と同等と言っても良いです。だから、教員になるつもりがないのに教職課程を履修するのは時間・お金・機会の無駄かもしれません。特に、教員採用試験の勉強、さらに、専門科目のブラッシュアップはより大変です。

しかし、20年近くの人生経験でわかるかもしれませんが、大事なことはたいてい面倒くさいです。教職課程・教採も同じです。大学受験と同じと言ったように、面倒くさい毎日、つらく大変な毎日です。しかし、私の場合は、絶対に教員になる!という誰にも負けない強い意志があったからこれを乗り越え、合格できました。

つまり、教採に限らず、本当にやりたいことやなりたいことには、強い意志が必要だと思います。それをモチベーションに頑張ることができれば、夢は叶いま

す。

### 合否はセルフマネジメントで決まる

教員採用試験は大学受験と同レベルの勉強や、合否ができるまでの長期的なメンタルブレイクのリスクが伴います。それを馬鹿真面目にやっているだけでは非常に辛い日々になります。そこでこれをどう解消していくかが、教員採用試験に限らず、就活や社会生活などのストレス対応において大きなポイントになると思います。

その方法は、

- 同じ境遇の仲間を持つ
- 自尊心を高める
- 教職を学ぶことの楽しさを知る
- 先生になりきる

・・・

他にも色々あります。この中のどれか1つでも習得できれば、教員採用試験を乗り越えられると思います。

私は自尊心や自己肯定感が高いため、常に自信满满です。教員採用試験の一次試験においても、試験中はもちろんのこと、集団面接・討論の最中でも、自信满满でした。

あまり大きな声では言えませんが、模擬授業の際も、自分が一番うまいと思っていました。もちろん謙虚な心も持ち合わせていますが、それくらい自信满满でした。

一緒に受験した友達は非常に努力家で真面目な友達でしたが、試験中も試験後もメンタルブレイクしていました。しかし、いざ自己採点してみると、私よりもその友達の方が高得点でした(笑)。

二次試験も同様です。面接が得意な私は試験中も試験後も自信满满でした。一方、その友達はメンタルブレイクしていました。二次試験の合否は約2ヶ月後で、その間は、自信满满的私でもかなりのストレスでした。ただ、その友達にはさらにストレスフルな日々だったようです。

私たちの思考は行動や結果に現れます。この友達が合格できたのは、この友達の勉強面での努力はもちろん、それに加えてメンタル面を周りの友達が補ってくれたからだだと思います。

次に、我々の思考やメンタルが行動や結果に現れる科学的根拠を話したいと思います。

## “氣（タウ）”を理解すれば 己の力を最大限に発揮できる

私たち及びこの世のあらゆる物体は量子力学的にみれば個体ではなく、モヤモヤとした雲のような存在です。詳しい話は省略しますが、結論からいうと、私たちは意思で繋がっています。だから、家で家族が喧嘩をしていると、それを知らなくても家に入った時に嫌な雰囲気を感じたり、図書館やカフェに行くとなぜかタスクがはかどったりすることがあります。これらは我々がモヤモヤとした雲で量子力学的みれば繋がっている証拠です。

教育心理であるピグマリオン効果やゴーレム効果もこれと同じことです。たとえ、メンタルの弱い人でも近くにそれを支えてくれる人がいるだけでメンタルが回復しやすくなる。自信のない人でも、近くに自信満々な人がいるとその満ち溢れるエネルギーを得ることができる。我々の脳科学はまだ理解の及び範囲がなく、記憶や意思については神の領域と言ってもよいです。

しかし、この量子力学的視点にたつて、氣、いわゆる“氣”のようなものを理解・意識すると。気持ちが楽になると思います。

また、量子力学的な視点に立つと、時間というものには存在しません。そのため、氣を理解している人は“時間”を遅らせることができます（それくらい時間の使い方がうまくなる）。初心者でもできることに言及すると、教採の勉強で思い詰めたりつらくなったりしたら、同じ境遇の仲間と共に過ごしたり自信満々な人に会ったり、集中している人がいる場所に行ったり、自分にご褒美をあげたりなど、自分の氣が回復する場所に行ってみるとよいです。少しでも回復すれば、徐々に自分の体がエネルギースポットから氣が生成されて回復していきます。

端的に言えば、意識を集中して高めてみて下さい。瞑想でも祈りでも音楽でもなんでも。そうすれば、物事がうまいくと思います。本気で何かを成し遂げたいなら、なーなーではなく最初から本気で取り掛かってみて下さい。そうすればきっと何事もうまいくって成し遂げられると思います。

## 意志がすべてを変える力となる

私は夢を叶えました。先ほども述べたように、これは私の強い意志によるものです。本気で教員になりたいと思っていたから実現しました。これまでの偉人も同じようなことを言っています。夢は必ず叶います。その“強い思い”を忘れずに様々な夢に向かって頑張ってください。

この原稿が、読んだ方の夢を叶えるブーストとなれば幸いです。応援しています。

---

## 教員採用試験について

N.S. (理工学創生科学科 4年)

---

私は令和6年度（5年度実施）千葉県・千葉市公立学校教員採用候補者選考において中高共通 理科で受験をし、中学校・理科で合格をいただきました。私の体験記が、来年度の公立学校採用試験の受験を考えている皆さんのお役に立てればと思います。

### 1. 千葉県・千葉市教員採用試験の概要

一次試験：教職教養（30分/マークシート）

専門教養（60分/マークシート）

集団討論（15分）

二次試験：個人面接（30分）

模擬授業（構想5分、実施6分）

適性検査（35分/180問）

※千葉県・千葉市は合同で採用試験を実施します。

### 2. 専門科目対策

千葉県の理科は大問が10題（学習指導要領2題、物化生地2題ずつ）で構成されています。物化生地すべての分野で高校入試～基礎理科の教科書レベルの問題が出題されるため、非常に範囲が広いです。他自治体と比べて難易度が高い、というわけでもありませんが、出題される問題の回答は、3つの空欄補充を8択の組み合わせから選ぶという形が多く、いわゆる“当てずっぽう”で解くことができないことで難しさを上げている印象があります。

それに加えて、私は指定校推薦で大学に入学していたため、大学入試勉強のアドバンテージがなく、圧倒的に時間が足りませんでした。そのため、過去問だけでなく市販の問題集や高校時代のワーク等を何度も何度も繰り返し解いていました。

それらを解いていく中で、自分の苦手分野を見つけ高校の教科書で復習をしたり基礎の問題に戻ったりしていました。正直、勉強時間が足りず本番で対策が間に合わなかった範囲が出てしまい、本番でとても焦ったので、対策は出来るだけ早く行うことを強く勧めます。

### 3. 教職教養対策

千葉県は教職教養の範囲があらかじめ決まっています。一般教養、教育心理学、教育史などの問題は出題されないことが多いです。試験範囲が狭い且つ文章の空欄補充問題が多いため、問題自体の難易度は低いで



す。

勉強は、特に変わったことはせず、市販の問題集や千葉の過去問だけでなく、他自治体の問題にあたってひたすら演習していました。

千葉県・千葉市の教育施策について必ず出題されます。過去問を見ても政策の改訂があると、その施策から出題される確率が高いため要チェックです。また、細かい正誤まで出すので、HP等でよく調べておくと良いと思います。

また、他自治体と比べて特徴的なのは、時事問題の多さ(20問中8問)だと思います。教育時事がほとんどですが、教育と関係の薄そうな一般時事も出題されます。日ごろから、テレビやネットでニュースに触れる機会を増やすと良いと思います。

#### 4. 集団討論について

集団討論に関しては、3年生の時から教職課程センターが行っている練習会に参加していました。集団討論はあまり得意ではなかったのですが、回数を重ねるごとに、頭の中で自分の意見と相手の意見をまとめながら話し合うことができるようになりました。

本番は自分の得意分野がテーマとして出題されたので運も良かったと思います。「相手を褒める+自分の意見を述べる」を意識しながら発言していました。

また、討論中、全員緊張で表情が固まっていたので、自分が率先して笑顔+明るいトーンで話すことを意識したことで、自然と相手も笑顔で話してくれて、和やかな雰囲気での議論を進めることができたと思っています。このように余裕をもって討論ができたのも練習の成果だと思っています。

#### 5. 模擬授業について

千葉県の模擬授業は事前にテーマが発表されないの、過去の出題傾向を見て、担当教科、道徳、教科開きの三種類で6分間の授業を作りました。

担当教科の授業に関しては二次試験前に千葉県を受ける仲間が集まり「齋藤先生からアドバイスをいただく会」を設けていただきました。このアドバイスをもとに授業を大幅に作り替えたので、同じ自治体を受験する仲間と協力し合うのも大切だと思います。

授業が完成したら、あとはひたすら練習あるのみです。私は実家に住んでいるので、家族の前で何十回も練習させてもらいました。練習する中で、自分の癖、話すスピード、言葉の選び方を指摘してもらうことで、授業の改善していました。

本番では、練習の成果もありかなり自信をもって臨むことができました。

#### 6. 個人面接について

個人面接も、教職課程センターが実施している練習会に参加しました。オンラインを含めて何回も練習していただいたので、本番緊張している中でも練習を思い出し、自分のアピールポイントでもある笑顔と明るさを存分に出すことができました。

回答に関しては「自分の教員としての軸」を中心にぼんやりと考えておくと良いと思います。

完全な面接ノートはお勧めしません。万が一緊張で覚えた内容が飛んでしまって本番黙ってしまうのを防ぐためです。

決めた軸を中心になんとなく話したいことを考えておく、くらいがおすすめです。場面指導に関しては齋藤先生にいただいた場面指導資料集を活用し、仲間と話し合ったり、先生に模範解答を聞いたりすることで対策しました。

#### 7. 最後に

私はずっと自分に自信がなく、この採用試験を受けている最中に何度も「自分は教員に向いていないかもしれない・・・」と悩んできました。しかし、中学生のころからずっと夢見てきた教員になるために努力を続け、今年現役で合格をいただけたことは私の中で大きな自信となりました。

それが実現できたのも、支えてくださった教職課程の先生方や一緒に頑張ってきた仲間、協力してくれた家族がいたからだと思っています。

辛い時には決して1人で抱え込まず先生や仲間、家族を頼ってください。必ず助けてくれる人があなたの周りにはいます。

時には休憩もしながら、諦めずに自分を信じて頑張ってください。応援しています。

---

#### 教員採用試験にむけて

M.O. (生命科学部生命機能学科4年)

---

私は埼玉県の中学校理科の教員採用試験に合格しました。この合格対談記が少しでも教員採用試験に挑む方の参考になれば幸いです。

#### 1. 埼玉県教員採用試験について

一般選考では、一次・二次試験があります。一次試験では、専門科目と一般教養・教職科目。二次試験では、個人面接、集団討論、論文試験、実技試験。二次試験の合否は、一次試験の点数も反映されます。

#### 2. 専門科目について

難易度は、大学入試共通テストレベルです。難易度

が高いわけではありませんが、問題数が多いため、時間との勝負になります。私は簡単な問題を最初に解きました。過去問を解きながら自分に合った解き方を見つけてください。

私は勉強方法として、過去問と問題演習を行い、間違えた範囲はその都度教科書を読みなおしました。問題演習では、塾のアルバイトでもらった中学生の3学年総まとめを一周解き、自分の苦手な範囲の把握から始めました。

過去問を解くときは本番を意識した時間配分とマークシートへの記入を行うことで、当日の不安を軽減できると思います。

### 3. 一般教養・教職科目について

とにかく範囲が広いです。教職科目は、参考書を買って一から覚えようと思いました。ですが、膨大な量と聞いたことのない単語を覚えることには限度があり、勉強のやる気が全くでませんでした。

そこで私は、過去問と教職課程のテキストを用いた勉強に変えました。県によってよく出題される範囲があるので、その範囲を集中して暗記していくことをおすすめします。

一般教養の国・数・英は、大学受験の勉強が役に立ったためそこまで勉強に時間を使いませんでした。しかし、社会は高校から勉強していなかったためほとんどわかりませんでした。問題数も5問程度であったため私は社会を捨てて、教職科目に時間を使いました。全ての科目を満遍なくこなせるのが最もよいのですが、自分の容量と試験までの日数を考慮しながら取捨選択を行うことも重要だと思います。

### 4. 論文について

論文は齋藤先生の指導を受けて対策しました。何回も書くことで自分の「型」ができてきます。慣れるまでは、書くことに時間もかかりました。まず自分なりの型を作り、型ができてから本番どおりの時間で書く練習をしました。論文は回数を重ねることが大切だと思います。練習は、埼玉県の中学校用と高校用の過去問に加えて、東京都の過去問も解きました。

### 5. 個人面接・集団面接について

面接も齋藤先生が設定してくださる面接練習で対策を行いました。回数を重ねていくことで、質問に対する受け答えの内容を詰めることができました。内容だけでなく、面接官からの印象も大切です。どんなに難しい質問でも堂々とした態度で応え、笑顔でハキハキと応えることで、面接官に好印象を与えることができるよう心がけましょう。また、他の学生が行う面接を

みることで良い部分を吸収することができました。

### 6. 実技試験について

実技試験は、基本的なことが理解できていれば大丈夫であると聞いていたため特に対策は起こりませんでした。実際の試験でも、顕微鏡の操作を行いました。基本的な内容だったため、教科書に書いてある操作方法や実験時の注意事項を読んでおけば充分だと思います。

### 7. 最後に

教育実習を終えて、私は教員になりたいという気持ちが高まり、それをモチベーションに受験を乗り越えることができました。また、教員採用試験を受ける仲間と悩みを話し合うことで不安を軽減できました。良い結果になることを祈っています。頑張ってください。