

聖心女子大学の総合型選抜 入試準備ノート



高校生活で感じたこと、夢中になったこと、大切にしたい価値観。

このノートに綴っていくのは、「受験のため」だけではなく、

「わたらしい進路」を考えるためのプロセスです。

志望理由も、小論文も、すべては“あなた自身のことば”で伝えられるように。

この1冊と一緒に、自分の思いと未来を少しずつ紡いでいきましょう。



アドミッション・オフィス方式 専願

勉学意欲に溢れる受験生を対象とし、高校での学業成績や諸活動、本学への入学意欲に加えて、思考力や表現力、コミュニケーション力などを、面接や小論文などによって総合的に把握し、審査します。

配点割合
30%

高等学校
調査書



★
配点割合
30%

小論文試験
80分



★
配点割合
40%

面接

合格のポイント

中学や高校で得た様々な知識や経験を伝える練習や、文章力を身につけておこう！

入試日程

出願期間	2025年 9/1(月)～10/14(火)
試験日	10/26(日)
結果通知	11/1(土)



入試詳細を見る



探究プレゼンテーション方式 専願

高校の授業や個人的に行った探究活動などの成果を評価します。
探究活動の方法や結果を、自分の言葉で発信することができるかという点を重視します。

配点割合
10%

高等学校
調査書



★
配点割合
10%

探究報告書



★
配点割合
80%

プレゼンテーションと
質疑応答

合格のポイント

探究の時間や個人で調べたことを第三者にわかりやすく伝える練習をしよう！

入試日程

出願期間	2025年 9/1(月)～11/13(木)
試験日	11/29(土)
結果通知	12/4(木)



入試詳細を見る



英語外部試験利用方式 併願可

英語を得意とし、国際社会で社会貢献することを目指す受験生を対象としています。CEFR レベルが A2 以上を出願資格とし、英語外部試験結果を中心に、小論文試験、調査書により審査します。

配点割合
10%

高等学校
調査書



★
配点割合
50%

英語外部試験の
換算点



★
配点割合
40%

小論文試験
80分

合格のポイント

出願できる英語外部試験を確認し、文章力を身につけておこう！

入試日程

出願期間	2025年 11/1(土)～12/4(木)
試験日	12/14(日)
結果通知	12/18(木)



入試詳細を見る

★は試験当日に実施する考査です。

エントリーシート作成前の 自己分析

志望理由や将来の目標を自分の言葉で語る総合型選抜では、

「自分を知ること」が大きな強みになります。

このワークでは、あなたの興味や経験、考え方をじっくり整理しながら、

志望理由や学びたいことの“原点”を探っていきます。

まずは“わたしってどんな人？”という問いから、

未来へのヒントを見つけてみましょう。

STEP

1

自分について知ろう！

1 わたしってどんな人？

まずは思い出してみよう！

(逆についても考えてみよう)

- 好きなことは何？なぜそれが好き？
(嫌いなことは？)
- 得意なことは何？どんな場面で活かしている？
(苦手なことは？)
- 誰かの役に立った経験は？それはどんな時？
(身近な人が自分を支えてくれた経験は？)
- 親や先生、友人からどんな人って思われている？
(どう思われたい？)

思い出した手がかりをもとに、自分はどのような人なのか説明してみよう！

2 中学・高校時代を振り返ってみよう

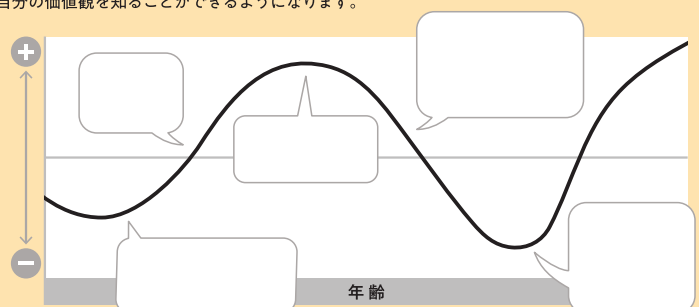
ここではモチベーショングラフを用いて、中学・高校での自分の活動について振り返ってみましょう。

- 「なぜ自分はこの出来事を転機だと思ったのか」
- 「なぜ自分はこの人から影響を受けたのか」
- 「なぜこの出来事を成功体験・失敗体験だと思ったのか」

という「なぜ」の部分に着目することであなたの行動原理や価値観が見えてきます。

モチベーショングラフとは？

これまでの人生におけるモチベーション(やる気)の上がり下がりを経験をグラフにして振り返るものです。モチベーショングラフを作成することで、自分の人生でどのような基準で選択してきたか＝自分の価値観を知ることができるようになります。

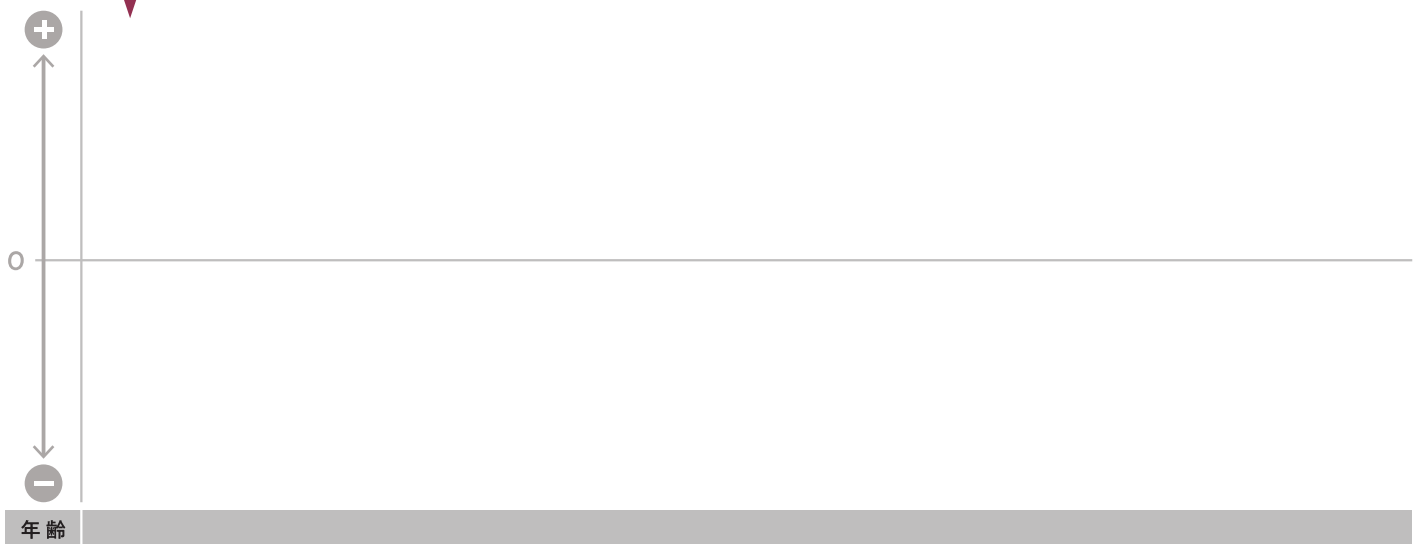


まずは、中学・高校時代の活動のなかで

モチベーション(やる気)の上がったこと・下がったこと、転機になったことを書き出してみましょう！

年齢	モチベーション	できごと	年齢	モチベーション	できごと
15	(+)70	目指していた検定試験に合格できた		()	
	()			()	
	()			()	
	()			()	
	()			()	

上で書いた表をもとにモチベーショングラフを書いてみよう！



グラフをもとに考察してみよう！

自分がどのような場面でやる気を出しやすいのか。それはなぜか？

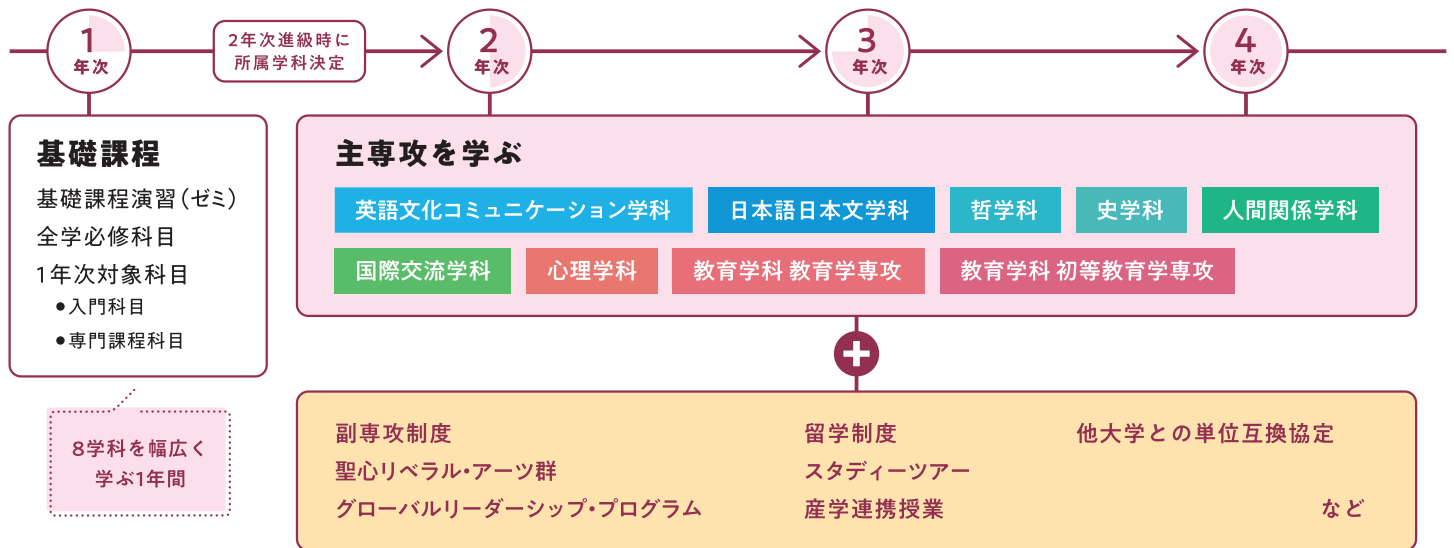
やる気が下がったのはどのような場面だったか。その理由は？

3 将来の自分は？

1 2 のワークをふまえて、将来どうなりたいか家族や先輩、有名人など「こんな人になりたい！」と思う人を書いてみよう

その人のどんなところに憧れているのか、自分はどのようになりたいか、考えてみよう

聖心女子大学って、どんな大学？



ここからは、『聖心女子大学 大学案内 2026』を使って
内容に沿って取り組んでください。

WEBで
大学案内を見る



1 興味がある学問分野を確認しよう

大学案内 2026 学科・専攻構成 (P.24～25) の「学びのキーワード」から、興味のあるキーワードをすべて書き出してみよう！

2 興味のある学問を深められるシステムを探してみよう

1 で書き出したキーワードの学びを深められそうなシステムや取り組みを、大学案内から探してみよう！
(例：副専攻制度、聖心リベラル・アーツ群、グローバルリーダーシップ・プログラム、留学制度 等)

自分と聖心女子大学の学びを結びつけよう！

アドミッション・ポリシー
もcheck!

1 自分の強みを、聖心女子大学でどう伸ばしたいか考えよう

ヒント

STEP
1STEP
2

※弱みをどう克服したいかでもOK！

2 中学・高校時代を振り返ったエピソードから何を学んだか、どのように成長できたか考えてみよう

ヒント

STEP
1

3 将来の理想像に近づくために、これからできることを考えてみよう

ヒント

STEP
1STEP
2

まとめ

自己分析の内容を文章化し、提出書類の指定字数内に収まるように整理しよう。

アドミッション・オフィス方式

エントリーシート

- A 本学を志望する理由(400字)
- B 中学・高校時代で特に力を入れた学習内容・活動内容(800字)
- C 自分のアピールポイント(400字)

探究プレゼンテーション方式

探究報告書

- A 本学を志望する理由(400字)
- B どのような場・方法で探究したか(チェックボックス選択式)
- C 今回の「探究」の経験を、大学入学後にどのようにいかしていきたいか(400字)

小論文対策のポイント

正解のない問いに、資料をもとに自分なりの答えを考え、言葉にする力が求められるのが小論文です。

伝えたいことをしっかり言葉にするためのコツ、考えをわかりやすくまとめるためのヒントを、このページで紹介します。



小論文とは？

1. 論文とは、あるテーマについて、自分の考えを根拠を示しながら、論理的に述べた文章
2. 小論文は、論文に比べて短く、テーマや資料が与えられることが多いが、基本は同じ
3. 小論文によって、読解力、思考力、表現力を総合的に評価している

小論文の書き方アドバイス

論理的な文章を書く

● 接続詞は適切に使う

「したがって」「だから」「しかし」「けれども」など

● きちんと根拠(理由)を示そう

結論▶根拠 「〇〇〇と考える。その理由は以下の三点である。第一に…」

根拠▶結論 「第一に…。第二に…。第三に…。以上の三点から〇〇〇と考える。」

動画で対策！



感想ではなく意見を述べる

意見とは、「どうしてそう考えるのか？」について、その根拠(理由)を示して論理的に説明でき、他人と議論できるものです。新聞の社説など、論説文を読むことで、どのように意見を述べればよいかわかるでしょう。

問いで求められていることに対して的確に答える

問題文をよく読み、何を求められているのかきちんと判断しよう。

聖心女子大学 小論文の特徴

- 複数の設問で構成され、全体の字数は1000文字くらい
- 「～について意見を述べなさい」という、単純なスタイルではない
- 文章や図表などの資料を読み取ったうえで、小論文を書くというスタイル
- 読解力・思考力・表現力を総合的に使って解答する

聖心女子大学 小論文解答の ポイント

- 1 問題の全体像を把握してから解答を始める
- 2 資料についての問題は、最後の小論文の内容を意識しながら解答する
- 3 資料の内容を理解していることを、きちんと文章で表現する
- 4 小論文は、文章全体の筋道を考えてから書き始める
- 5 日頃から社会の問題・課題に関心を持ち、知識を広げ、認識を高めておく

過去に出題された問題は
WEBをチェック！



プレゼンテーション資料作成のポイント

プレゼンテーション資料は、自分の思いや考えを整理し、相手に届けるための大切なツールです。

このページでは、「伝えたいことをどうまとめるか」「どんな順番で話すとわかりやすいか」など、
プレゼンテーション資料を作るときの基本のポイントを紹介します。



探究とは？

この入試で求められる「探究」とは、例えば次のようなプロセスを経て行われる学びの活動です。

テーマ・課題の設定

この入試のプレゼンテーションのテーマに制限はありません。探究の出発点となるテーマ・課題を設定しましょう。

情報の収集

情報の集め方を考えて、テーマに関する理解を深めましょう。

整理・分析

収集した情報を整理、分類、比較するなどして、分析しましょう。

まとめ・表現

得られた結論、自分の考え、今後の課題を明確にまとめましょう。この入試ではパワーポイントで資料を作成し、10分間のプレゼンテーションを行います。

※上記は一例であり、必ずしもこのとおりに行う必要はありません。

資料作成時に注意すること

※詳細は必ず募集要項を確認してください。

- Microsoft社のPowerPointで作成してください。(動作環境:Windows11、Microsoft office 2021)
- プレゼンテーションでは、出願時に提出したパワーポイントファイルをそのまま使用します。十分に準備をして作成してください。
- パワーポイントファイルのデータサイズは20MBまでです。
- パワーポイントのノート機能を使用することはできません。
- 動画や音声を使用することはできません。
- アニメーションを使用することはできません。
- 審査で用いるパソコンはインターネットには繋がっていないので、URLのリンクを貼り付けることはできません。
- 引用等がある場合には、引用先(出典)を明記してください。
- プレゼンテーションの時間が10分であることを考えて、スライドの枚数があまり多くならないように注意してください。

スライドの基本的な構成

こうしなければならないという条件はありませんが、以下のような順番でスライドを構成すると、わかりやすいものになります。

1 課題、テーマを提示する

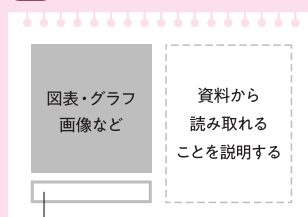
テーマ:○○○について

- なぜこのテーマを選んだのか
- このテーマを探究すると、どのようなことがわかるのか

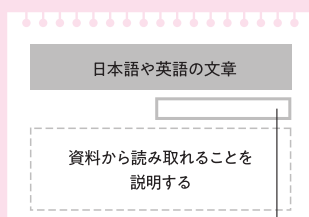
2 探究の方法を説明する

- 1で示した課題を、どのような方法で探究するか
- その方法を用いる理由(どのようなメリットがあるか)

3 資料を掲げてそこからわかることを説明する



資料の出典を忘れずに！



資料の出典を忘れずに！

4 3での分析結果を、結論を述べる

結論

- ○○○○○○○○○○○○○○○○○
- ○○○○○○○○○○○○○○○○○
- ○○○○○○○○○○○○○○○○○

5 残された課題、今後探究すべき課題をあげる

しめくりとして、
「今回の探究で、ここまでわかったが、○○○については、さらに探究すべきだ」
「今回の探究をもとに、今後はこのようなテーマに挑戦してみたい」
といったことを記すとよいです

総合型選抜のための 大学案内の読み方

Guidebook
2026

大学案内は、“情報の宝箱”。でも、ただ眺めるだけでは本当の魅力は見えてきません。
どのページをどう読めば、その大学らしさが伝わってくるのか。第一志望に近づくための、“読み解く力”を身につけましょう。

P.4~

巻頭企画ページ



表紙を開くと、大学からのメッセージがぎゅっと詰まった「巻頭企画ページ」が広がります。伝えたい想いや見どころをまとめた、大学の個性がふれるページです。

POINT

沿革や学長メッセージは難しそうに見えますが、実は大学の未来や、入学してほしい人への想いが込められた大事な情報。総合型選抜を考えている人は要チェックです。

P.24~

学科紹介ページ



「どんなことが学べるのか」がわかるページです。授業内容や先生、資格などを紹介しているので、「自分が学びたいことが実現できるか」をしっかりチェックしてみましょう！

POINT

どんな先生がいて、どんな研究や卒論に取り組めるのか。在学生の学びも知ることで、入学後に「思っていたのと違うかも…」というミスマッチを防げます！

P.78~

キャンパスライフページ



大学は4年間を過ごす大切な場所！キャンパス周辺の環境や、クラブ・サークル活動など、勉強以外のこともチェックして、自分に合うかどうかを見てみましょう。

POINT

聖心女子大学がある広尾は、都心にありながら緑が豊かなエリア。近くには24カ国の大使館が立ち並び、国際色あふれる街並みが広がっています。キャンパス内には学生寮もあります！

P.70~

就職ページ



就職先やデータだけに注目するのではなく、どんなサポートが受けられるかもしっかりチェック。4年間を通してどんな力を身につけられるかも大切なポイントです。

POINT

内定者や卒業生の紹介では、先輩たちの就職活動の経験や活躍の様子を知ることができます。「学んだことを活かして将来どんな自分になりたいか」を考えるヒントにしてください。



実際に大学案内を
読んでみよう！

資料請求は
こちら



WEBで見る

