



# 進

路活動は、情報戦?!と言われることがあります。大学入試、就職試験など進路に関する情報があふれています。本校にも毎日と言ってよいほど、進路に関する資料が届きます。

例年よりも暑い夏休み直前、進路活動中の方にとっても熱が入るシーズンとなりました。皆さん、長い夏休みを計画的に過ごしましょう。「夏休みを制する者は、進路を制するかも」

## 1. 進路活動の視点から考える夏休みの過ごし方

(ステップ1) 規則正しい生活習慣を送ろう

「〇時に起き、〇時に就寝する。」のように時間管理をしましょう。一人ひとりの予定は異なりますが、自身で設定した時間を守りながら、毎日規則的な生活を送りましょう。普段の学校生活と異なるからといって長期休業中に不規則な生活を続けると、かえって身体は休養できず精神面にも影響を与えます。

(ステップ2) 学習時間を確保しよう

学習時間とは、授業の復習、夏期講習への参加、資格検定取得のための勉強などの時間を設定することです。普段の学校生活では17:45~21:00まで授業です。夏休み中の同時間帯を学習時間にするのもよし、反対に午前中に学習時間を設定するのもよいでしょう。あなたが身に付けた知識は、あなたの財産となります。

(ステップ3) 新しいことに挑戦してみよう

皆さんは、部活動やアルバイト、家で読書やゲームをするなど様々に過ごしていると思います。これまでアルバイト経験が無い方はアルバイトを、読書が苦手な人は1冊読むなど新しいことに挑戦してみてください。ボランティア活動や短期の習い事、体験学習なども皆さんにとって有益でしょう。どんな体験を得ることができるのかを先生と一緒に探すことも可能です。気軽に相談してみてください。最後に、新作ゲームや未経験のゲームについては、進路活動の視点で有益な点を考えて挑戦してください。

○職員室には、進路に関する資料があります【編集者NのPick Up!!】

あなたは希望進路の情報をどの程度把握していますか?編集者Nが、生徒と面談をするときに、「〇〇になりたいけれど、大学と専門学校のどちらを選んだ方がよいのかわからない。」「〇〇の仕事をしたけれど、仕事の内容や給料についてもっと詳しく知りたい。」などのように答える方が多くいます。

さて、職員室には複数の大学・専門学校の学校案内、高校生用の求人票や会社案内資料などといった進路に関する資料が置いてあります。希望する進路が見つからないという方は、「〇〇になるには?」のように色々な職業に関する情報が記載されている資料もあります。もし進路について相談したいことがある場合やこれらの資料を見てみたい方は、担任の先生や進路の先生に声をかけてみてください。お待ちしております。

7月6日(水)放課後の面接練習の様子です。声の大きさや自然に回答できているかを何度も練習しています。 #ねだるな、勝ち取れ有徳生



～職員室内の資料紹介～

- 1 高校生と保護者のための大学・短大進学ガイド 2020 (朝日新聞)
- 2 学部・学科・分野まるわかり事典 (さんぽう)
- 3 東専各 専門学校オフィシャルガイド 2022 (公益社団法人 東京都専修学校各種学校協会)
- 4 「〇〇の仕事につくには」シリーズ (さんぽう)

1~3は大学・専門学校、4は就職に関する資料です。進路実現に向けて、どなたでも、どの段階からでも読みやすい内容になっていると思います。

◎夏休みの予定を作成しよう！（9：00までには起きて、深夜1：00までには寝よう。）

夏休みの予定							1日の過ごし方	
日	月	火	水	木	金	土	時刻	内容
17	18	19	20	21	22	23		
24	25	26	27	28	29	30		
31	8/1	2	3	4	5	6	9:00	
7	8	9	10	11	12	13		
14	15	16	17	18	19	20	12:00	
21	22	23	24	25	26	27		
28	29	30	31				15:00	
夏休みの目標								
生活目標								
学習目標							18:00	
やってみたいこと・行きたい場所								
							21:00	
その他								