



## 気

温が下がり、朝と昼間の気温差が大きくなる日もある季節となりました。進学希望者の入試が続々と実施されています。有定進路通信 Volume3 で活動場面を載せたように、本校の受験生はほぼ毎日、放課後に面接練習をしたり志望理由書を書き直したりしています。学校の授業や定期考査の勉強も同時にしながら、進路活動に励んでいることでしょう。

さて、受験生にとって一番の敵は体調不良と言われることがあります。発熱や咳が出るなど環境の変化が原因となること場合があります。他にも受験に対する不安やストレスから集中力が続かなくなったり、イライラしたりするなど心理的な原因から体調を崩すこともあります。

「〇〇をしなければいけない」と感じるだけであれば問題ありません。ストレスと上手につき合う方法として、まずはストレスの原因を書き上げてみましょう。次に、各ストレスに対しての自分の反応を知ることです。目の前のストレスの原因から離れたり、自分の好きなことに取り組んだりするなどして対処してみましょう。ストレスを味方につけながら、進路活動に集中できるといいですね。

### ○校長面接 10月6日(木)【編集者NのPick Up!!】

本校定時制では、学校長推薦入試や就職選考等を受ける者に対して校長先生による面接練習をすることとしています。理由の一つとして、校長先生からの推薦を得た者に『東京都立板橋有徳高等学校 定時制課程の生徒の代表』の自覚を持ってほしいからです。写真は、本番を想定して、スーツを着用した練習の様子です。

校長面接では、校長先生が「①入室の動作・マナー②質疑応答(面接)③退室の動作・マナー」まですべて評価しています。②質疑応答では、受験生に対し、高校生活で頑張ったことや長所・短所などの基本的な質問をしています。面接終了後、校長先生は受験に挑む生徒に対し、面接の評価とエールを送っていました。生徒は、試験までのわずかな時間の中で、校長先生の言葉をもとに最後まで面接練習に取り組んでいました。



### ○選択科目説明会 10月5日(水)

2・3年次が来年受講する授業科目についての説明会です。各教科の先生が順番に授業予定の科目の内容について簡単な説明をしました。各自の進路に合わせて、科目選択できるといいですね。

