



この新聞は、本校生徒と保護者に進路情報発信のためのものです。



夏休みをどのように過ごしますか？

明日から長い夏休みの始まりです。せっかくの夏休みが「遊び」や「バイト漬け」ではもったいない。「自分の視野」を広げるような体験をしてみましょう。進路というのは、単に「受験すること」だけではありません。「将来自分はどう生きていくのか」ということを探し、「そのためには何をしたらいいのか」を準備していくことなのです。3年次生はその活動の集大成の時期です。この夏は勝負の夏です。

進路に関するあるデータを紹介します。

20代から40代の社会人に聞いたアンケートで、自分が中学校3年生の時に希望した職種に現在就いている人は、約15%である。しかし、残りの85%の人の中の約90%の人は、今の仕事にやりがいをもっているという調査があった。将来の夢があることはいいことだが、夢が実現されなかった時でも、次の一步が踏み出せるようにしておきたい。あこがれや思い込みしかない自分の世界は広がらない。

夢がない人は、いつか目の前に現れる将来の実現に向けて、自分を磨いておくことはできる。高校時代にやっておくべきことは、以下の4つ。

高校時代は、①自分自身を知る。

②**自信をつける。それには、他者と交わり、いろいろなことを体験し、これだけは頑張ったという実績をつくる。**

③**特に、コミュニケーション力＝人と協力しながら物事をやり遂げる力は、現代社会の必須のスキルである。**

④**関心のアンテナを広げ、育てる＝そうしないと成長しない、発展しない。**

目指せ、好奇心モンスター！

ぜひ、なにか一つ高校生の今、時間があるうちに出来ることを見つけてください。大人になって実感するのは、「時は金なり」です。買えるものなら時間を買いたい。それぐらい貴重な時間を皆さんは持っているのですから、有効に使いましょう。それには、まず、

朝の時間帯を有効活用！寝ていたらもったいない！！

起きる時間を決めましょう。遅くとも7時までには起きたいですね。気づいたらお昼では一日のほとんどを無駄にしています。カラダのリズムをつくるためには、朝起きる時間を一定にしましょう。そもそも私たちは体の中に「体内時計」という時計を持っていて、体温や睡眠などの「体内リズム」はこの「体内時計」をもとにしてつくられています。人は昼間活動して夜眠る昼行性の動物なので、夜更かしなどを繰り返し、私たちの生活時間が大きくずれると、「体内リズム」が狂い体調を崩してしまうのです。「時差ぼけ」がいい例です。毎日の朝起きる時間と、三度の食事時間を同じにしましょう。



何をするか？



①休み中に行うノルマをはっきりさせる

「何をしたらいいのですか？」という質問をよく受けます。夏休みが終わった時、「形となる実績」があると「自信」になるはずですが、具体的には、夏休み中に1冊の問題集を終わらせてみたらどうでしょう。「これならできそうだ」という問題集でいいのです。教科の先生から推薦をうけたものや、授業で使っている問題集でもいいのです。1冊のページ数が200ページだったら、40日間では「1日5ページのノルマ」になります。そのように「ノルマ」を設定して、1冊終わらせましょう。自分の学習の「ノルマ」をはっきりさせておきましょう。

②一日のスケジュールをたてる……朝は一番勉強がはかどる時間

午前中は涼しい時間帯なので、集中力も能率も一番。理解力を必要とする「数学」や「英語の長文読解」に最適です。苦手分野の克服に取り組むのもいいでしょう。時間帯ごとに勉強する内容を考えてみましょう。見本例を下記に示しておきます。3年次生はぜひ実践を。

朝食後に	・・・午前（8時～11時半 休憩入れて）	3時間
昼食後は涼しくなるまでお昼寝	・・・午後（14時半～18時 休憩入れて）	3時間
夕食後、入浴してすっきりして	・・・夜（21時～23時）	2時間

1日8時間の勉強もできそうですね。1・2年次生もどれか一区分はできるはず。そんなに無理はないはずです。「もっとやろう！」と思ったら一番能率のよい、起きてすぐの朝学習を（朝に前日の復習をするのは効果抜群）いれてください。睡眠は6時間以上とりましょう。人間の脳は、眠っている間に記憶の整理をしているのです。また、「夏期講習」や「学習合宿」に行くなら、予習・特に復習をしっかりと行うことです。行くだけで満足しないようにしてください。

③オープンキャンパスに行こう

自分の視野を広げ、志望校を決めるために、オンラインでもいいので、オープンキャンパスに積極的に行き、上級学校を深く研究しましょう。そこで、訪れる際のポイントを伝えます。

- ・学校の一番いいところばかりを見せている
- ・意欲的な学生たちが作り出す素敵な雰囲気イベントである
- ・駅から遠くても送迎バスを増発し、案内係も豊富。お土産もあり、お得感を与えてくれる

このような雰囲気に高校生はつい舞い上がってしまいます。ただ資料をもらって帰ってくるのはNG。実際に入試担当者と話し、質問をして反応を探って、答えにくい質問に答えてくれるか（例：卒業生の数を分母とした具体的な就職先のデータは見られますか？他校との一番の違いや売りは何ですか？合計の授業時数はどのくらい？パンフレットに載っている納入金以外でかかる教材費はどのくらい？）、模擬授業を受けてくる、など細部まで体感してください。

志望理由書、小論文、面接で大切なことは？

3年次生で総合型・推薦入試を受ける人は本格的な準備を始める頃です。志望理由書や小論文を書くにあたり、最後に1つアドバイスを。志望理由書の文章や発する言葉の内容が「自分の言葉で語られていますか？」語彙力や書き方の技術は時間をかければ磨けます。でも、自分の入りたい学校への思いは他人によって育てられることはありません。どうしてその学校に行きたいのか？何を学びたいのか？…これらは自分にしか分からないこと。相手にその情熱を伝えてください。実際に、ある入試選抜の面接官がこう言っています。「成績がよく、礼儀正しく、語彙力がある生徒はいくらでもいる。自分の思いをどれだけ本気で情熱的に伝えられるか。多少のマニアックさがなくては光って見えない。」「最近の志望理由書は先生方の手が入っていてほとんど差がなく、当たり障りのないことが多い。」つまり、具体的に自分の言葉で語ることが大切です。今から誰にでもできること、それは自分の気持ちと向き合ってもう一度、志望動機について考えることです。1、2年次生の皆さんも時間のゆとりがあるこの夏に、将来自分は何をしたいのかじっくりと考えてみてください。