



# 明日に架ける橋

進路だより第7号

2019/11/21

兵庫県立明石高等学校  
進路指導部発行

## □今がしんどい時、今が踏ん張り時□

### 1 先のことより、今やるべきことを考える

忙しさにかまけて、全く「進路だより」を発行できていませんでした…。さて、3年生のみなさん、11月になり、推薦入試が本格化し、受験シーズンがいよいよ到来！という実感が湧いてきたのではないのでしょうか。それと同時に、受験への不安や焦り、精神的なしんどさがみなさんの中に出てきている頃かと思います。

「みなさん今が踏ん張りどきです！」

自分の心身の調子を良い方向にもっていき努力をしましょう。

### ①やるべき事を、具体的かつ明確に！

人間は自分にとって、「明らかでないもの」「よく分からないもの」に不安を覚えます。「受験結果＝明らかでないもの→不安」という流れです。ですので、ここは冷静に、自分が「今何に不安やモヤモヤを抱いているのか」そして「それはどうすれば解消されるのか」を考えてみましょう。「悪い結果」をイメージするから、不安になるわけです。そこで、「良い結果」を生み出すために何をすべきかに発想を変えて、今何をすべきかを具体的に書き出してみましょ。結果はひとまず置いておき、すべき事がある程度明確になると、少し気分は楽になるはず。やるべきことが多すぎて整理がつかないのであれば、箇条書きで書き出して、優先順位をつけてみましょう。すると今まで、どうしようとだけ思っていたことが、整理をつけるだけで気分や意識が変わります。これを「インバスケ思考」と言いますが、多くのことを処理する際には役に立つ考え方です一度やってみてください。

### ②周囲を見渡して、深呼吸

他人と比較して「他人と比べて自分は…」と考えてネガティブな発想をもつ人がいます。みなさんそうになっていませんか？「自分だけ苦しい・しんどい」とか「あの人はあんなに楽しそう」などです。そのような時こそ、周囲を見てみましょう。程度は違えど、みんな悩んだり、苦しんだりしているものです。受験への不安も、実は受験生にもなれば、当たり前に出てくるもので、みんな同じです。これまでの受験生もそれを経験してきました。おそらくこれからも同じです。

また、みなさんと関わる先生・親など、みんなみなさんを気にかけて、心配しています。つまり

### 「自分ひとりだけ…」ではないのです

一人ではしんどいのであれば、他人に思いを話すこともいいと思います。時には我慢も必要かもしれません。ただ、みなさんのように考え、今必死にもがいている人は他にもいると言うことを頭の片隅において、日々生活しましょう。

### ③受験を終えた人に考えて欲しいこと

今まで述べたことは、これから受験を迎える人への話でしたが、ここからは、受験を終えた人です。その人たちにとっても今が「踏ん張り時」です。切れそうな糸を切らずにどれだけやれるかが大切です。毎年この時期になると、職員室で「進路が決まった時点で手を抜く生徒」の話が話題にあがります。あなたは大丈夫ですか？この行為は、自分もそうですが、周囲に悪影響を及ぼします。これから受験を控えている人が最後まで頑張ることのできる雰囲気づくりをすることが、「進路先が決まった人」がとるべき行動ではないでしょうか？自分のためにもクラスのためにも授業も含め、きちんとした学校生活を送りましょう。

「2学期期末で過去最高の成績を残す」とか「小テストですべて満点をとる」など自分の目標設定をしっかりと行って生活をしてください。

### 受験はチーム（クラス）戦です！

クラス一丸となって、勉強に打ち込める雰囲気を作りましょう。

## □推薦入試を受ける人へ□

現在、推薦入試が本格的になってきており、これから試験を控えていて、面接指導を受けている人や、小論文指導を受けている人、また、過去のデータを調べている人様々だと思います。みなさんにとって、その「推薦入試」が勝負であり、そこに焦点をあてることは当然のことかと思いますが、一般入試を受けることも頭において、それに向けての勉強もしっかりしておいてください。

①面接試験がある人は、質問への「自分の答え」を日々練り直すこと

②小論文のネタや必要な知識・情報の収集を怠らないこと

・新聞やニュースなども日々注意し、分からないことは自分で調べて知識をつけていきましょう。

### (進路指導部からの依頼)

推薦入試の問題の提供をよろしくお願いします！書き込みがあるものもかまいません。これから学校に資料として残していきたいと考えていますので、よろしくお願ひします。

## □進路指導室前にある入試要項について□

進路指導室前の資料ロッカーに私立の入試要項が一部届いています。今現在、同志社大学、関西大学、関西学院大学のものがあります。必要な人は、数に限りがありますので、早めに取りにきてください。なお、甲南大学などもこれから届きます。