



明日に架ける橋

進路だより第6号

2020/11/17

兵庫県立明石高等学校
進路指導部発行

□今が「しんどい時」でも、今が「踏ん張り時」□

○先のことより、今やるべきことを考える

さて、3年生のみなさん、11月になり、推薦型選抜が本格化し、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、すべきこと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。

では、すべきことをどのように把握するかということですが、模試などを活用しましょう。例えば、小問ごとの正解不正解を見て、できていないところを重点的に勉強することができると思います。このように、自分でしっかりすべきことの分析を行って漠然とした不安と取り去りましょう。

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、周囲の人はみなさんを気にかけ、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のでしょうか？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。

□推薦型選抜を受ける人へ□

現在、推薦型選抜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

***面接の過去のデータについては、卒業生の残してくれた受験報告書や、進路指導室の資料で「推薦入試実施報告書」「AO入試実施報告書」という学研の資料が過去5年分にわたって置いてあります。しっかり自分で調べましょう。**

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。

(進路指導部からのお願い)

推薦型選抜の問題の提供をよろしくお願ひします！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。

□入試情報のこまめなチェックを！□

新型コロナウイルスが各地で再び広がっています。兵庫県においても、感染者の数が過去最多の人数を記録しているとニュースで報じられています。この新型コロナウイルスの、みなさんの入試への影響が懸念されます。なにか入試の方法や日程に変化がある場合、大学・専門学校のHPにアップされると思います。こまめにチェックをするようにしましょう。