



進路実現に向けて全力で取り組む！

郷内の山々の紅葉がたいへん美しい季節になりました。保護者の皆様には、11月の進路説明会に続き、進路懇談、エントリーシートの記入等で、たいへんお世話になりました。昨日、私立1期の出願エントリーが始まりました。懇談で確認させていただいた「出願エントリーシート」をもとに、出願校の出願サイトへアクセスし、入力をお願いします。支払い前に一時保存して、12月13日（金）までに「申込内容確認書」を印刷し、担任に提出してください。「公立特別入試出願事前記入シート」は、12月17日（火）までに担任に提出してください。



さて、3年生の皆さん、ようやく目指す進路が定まりつつありますね。今日、期末テストが終わりましたので、先生たちは採点后、私立高校入試や公立高校特別入試のために高校に提出する12月までの評価評定を出します。それをもとに調査書を作成します。未提出の課題がある場合は、急いで提出しましょう。12月、1月に努力したことは、大きな成果につながります。授業も今以上に大切に、家庭での受験勉強にも力を入れましょう。今日やることをメモし、「必ずその日のうちにやる!」という姿勢を継続していきましょう。さらに質のよい睡眠や栄養をとり、まず自分自身の内側の環境を整え、全力で実のある勉強に取り組みましょう。

進路学習

11月は、明誠学院高校の先生に出前講座をお願いし、各教室で面接について学習しました。

まず、入試で面接をする理由は、①入学の意思や高校への理解度を知るため ②受験生の人となりを知るため ③中学生としてのマナーや礼儀を知るためだと教えていただきました。実際に面接官をされている先生の言葉には説得力があり、生徒たちの背筋が自然に伸びていく様子が、後ろからよくわかりました。

授業の後半で、実際にグループ面接をしていただき、志願理由や自分の長所・短所をきかれました。面接官にとって受験生は初対面なので、自分の人となりが映像で伝わるように、具体的に表現することや、「苦手なことや不得意なことは何か」と質問された時は、それをどのように克服しているかを付け加えることで、好印象を与えることを教えていただきました。また、マナーとして、椅子の前を通らないことや、動作は一動作ずつ止めることなども指導していただきました。緊張すると、ふとしたときに普段の振る舞いや癖が出るので、普段から面接に備えた行動や言葉遣いで生活しましょう。



受験のストレス解消のために

スクールカウンセラーの新山先生が、受験を控えスト

レスを感じやすくなっている3年生を対象に、さまざまなストレス反応と日常的に行うことができる対処法について授業をしてくださいました。授業後の感想にたくさんの生徒が書いていたことは、「ストレスマネジメントをする上で、どんな気分で作業や勉強に取り組むかで、その成果が変わる」という内容でした。つまり、「勉強は嫌だ。」とか「苦手な教科は、わからない!」と決めつけるのではなく、プラスの気持ちに置き換えて、「勉強は自分のペースで丁寧に取り組もう。きっとわかるようになるから。」と自分に言い聞かせたり、前向きな気持ちで取りかかったりすることにより、効率よく勉強ができるということですね。

(裏面に続く)



また、ストレスを減らす工夫として、どんなことが自分のストレスかに気づき、ストレスヤーとなっている具体的な問題を解決する。さらに、ストレスに上手に対処する工夫として、ストレスサインに気づいたら、早めに休養したり、一人で抱え込まず友人や家族に相談したりする。また、ストレス発散のための自分なりの方法（運動・カラオケ・おしゃべりなど）を用意しておくのもよいそうです。受験勉強に疲れ、やる気が出ない時は、背中の中の左右の肩甲骨の真ん中にある「やる気スイッチ」を刺激するために、肩や背中のストレッチが効くことも覚えておき、日常的に取り入れましょう。集中力にも効果的だそうです。

😊 生徒の感想から 😊

アイスブレイクやリラクゼーションストレッチは聞いたことがない言葉だったので、最初は何のことだろうと思いましたが、実際にやってみるととても楽しかったです。私は最近、頭やおなかが痛くなり、不調気味だったので、7時間以上の睡眠をとりたいたいと思いました。また、日によって気持ちの浮き沈みがあるので、今日教えていただいた簡単なストレッチをして気持ちをコントロールできるようにしたいです。アイスブレイクは難しかったけど、解けた時の達成感がすごくあったので、家でもやってみたいと思いました。

ストレスも筋肉と同じように耐性を鍛えられるとわかりました。過去にあった自分にとっての辛い体験を引きずってしまいやすい性格なので、ストレスの原因をどう受け止めるかによってストレスは軽減することができると知ったので、意識の向け方を工夫してみようと思いました。ストレッチをしたら、すごく体が軽くなったので、寝る前にやってみたいと思いました。

私は、これからやる気を出して勉強を頑張るためには、食事・睡眠・運動が大切だとわかりました。勉強を効率よくするために、普段の生活の中で気をつけることがたくさんあると知りました。受験に合格するためにも、今後自分らしく生きていくためにも、「ありがとう」など日頃から感謝を大切に、最後まであきらめないように頑張っていきたいです。

ストレスはない方がよいと思っていましたが、適度なストレスは、心を鍛えるために必要だとわかりました。だけど、ためすぎるのも良くないので、自分に合った発散方法をたくさん見つけて、気楽に過ごしていきたいです。受験が近くなってきたら、不安や焦りなどからイライラしたり情緒が不安定になることがあると思うので、ストレッチをしたり音楽を聞いたりして向き合いたいです。

ストレスへの向き合い方やストレスをためないための考え方など健康に生活するために大切なことをたくさん学ぶことができました。特に、寝る1時間前はメディアを使わないこと、朝8時までに起床して日光を浴びること、睡眠・食事・運動を大切にすることなどを自分の生活の中に入れていきたいと思います。



保護者の皆様へ

11月の学校公開週間中に多くの保護者の方に学校生活の様子を参観していただき、ありがとうございました。また、友愛セールの物品提供や準備にご協力をいただき、たいへん感謝しております。

11月の保護者懇談で、進路の決定に大きく近づいたと感じました。それぞれの進路に向けて、より充実した12月を過ごすことを確信しています。期末テストは終わりましたが、これから5教科の入試対策プリントが家庭学習として宿題になっていきます。お子様が、最後まで実のある勉強ができますように一緒に応援していきましょう。

次回の保護者懇談12月16日(月)、17日(火)もよろしくお願いいたします。

日数	登校日数
私立1期 11/29	57 35
特別入試 11/24	70 42
一般入試 11/12	104 64
卒業式 11/4	107 67