在校生・卒業生・保護者・教職員

進路通信 2018/04 後期

北海道釧路湖陵高等学校進路指導部

◆Ｇ・Ｗ（黄金週間）の挑戦　まずこの一歩 ～計画学習のすすめ～◆

新学期が始まり、学校にも少しずつ慣れてきた頃でしょうか。来週から、１週半にわたって世間ではゴールデン・ウィークに入ります。部活動の練習試合や大会など忙しい日々が待っている人も多いでしょう。4 月はあっという間に終わったという人も多いでしょう。

さて、4 月当初のことを思い出してください。湖陵生の中には「新学年からは勉強頑張ろう」と思いを新たにしていた人も多いことと思います。その気持ちは、一体どこに行ってしまったのでしょうか。答えは簡単です。「どこにも行っていません。」自分で海の底に沈めているだけです。

4 月から気持ち新たに学習に取り組んでいる人、それを継続している人、立派です。是非このＧ・Ｗでそれが途切れないよう、頑張ってください。そういう人については、今回の通信は「学習を途切れないようにするため」「より質の高い学習をするため」に利用して下さい。

問題は、自分の意欲を海の底に沈めて、自分でも気づかなかったことにしようとしている人、何から取り組んでいいか分からず手をこまねいている人、Ｇ・Ｗをひとつのきっかけにしてほしいです。チャンスはいつでも訪れるわけではありません。しかし、Ｇ・Ｗは明らかにチャンスなのです。

各学年ごとに述べていきましょう。

・３年生

２月センター早期模試、学年末考査終了後から自分なりに目標を見つけて頑張ってきたことでしょう。個人面談や三者懇談で気持ちを新たに取り組んできた子も多数いると思います。その成果が今回の全員で受けなければならない最後のベネッセ記述模試で現れることを願っています。また目標がなくなる？そんなことはありません。次はＧＷ明け５／６第１回全統マーク模試です。あくまでもセンター試験の本番が目標です。しかし、遠すぎてイメージがわかない、という生徒は目先の模擬試験に向けて気合いを入れ直して下さい。何で勉強しなければいけないんだろう、むなしいなあ、ホントに合格できるんだろうか、時にはいろいろと考えることもあるでしょう。卒業生の全員が乗り越えてきたんです。自分に自信を持ち、前だけを向いて、時には歯を食いしばって受験に挑んでいきましょう。

・２年生

新しいクラスにようやく馴染んできた頃でしょうか。部活では新入部員も加入して、張り切っていることでしょう。その張り切りをぜひ勉強に振り分けること。このＧＷで最も勉強しないのは２年生です。湖陵で１年たったし、受験はまだ先だし。しかし、現役で合格できなかった卒業生は全員「もっと勉強しておけばよかった」です。その原因の大半は２年生での取り組み不足にあります。その第一歩がＧＷ。心して励みなさい。

・１年生

怒濤の２週間、お疲れ様でした。連休でその緊張感をほぐしてください。高校の授業は内容が濃く、一度に理解できないことが多くなります。中学時代の勉強方法ではダメなんだ、ということをぜひ理解してほしい。物事を丸暗記するのではなく、その本質を理解しようという姿勢を大切に勉強してください。もう一つ大事なこと。時間は無限大にはない。スマートフォンを高校生になって初めて持った子も多いでしょう。誘惑に負けないこと。無為に時間を過ごさないようにしましょう。

■センター試験まであと１年なんてとんでもない。残り、１年の約７４％

表題にある通りです。入試までのこの「距離感（時間の感覚）」をしっかり自分にたたき込むことが、まず大切です。3 年生以外の人、無関係ではありませんよ。4 月のこの時点で、大学入試センター試験までの 1 年間のうち、約 4 分の 1 の時間はすでに経過しています。残り 1 年の約 4 分の 3 の時間しかないのです。学習の密度や質以前に、絶対的な学習時間不足に陥らないよう、このＧ・Ｗの使い方が大切なのです。

■　少しでも計画したり、見通しをもってやった勉強＝「勉強」

湖陵生の皆さんに尋ねます。この 4 月どのくらい「勉強」しましたか。「勉強したら受かる可能性が増す」という言葉は正しいと思いますが、そこで使われている「勉強」の意味は、上に示した通りです。そこまで考えていなかったという人、今日からはじめましょう。

■どうする　今日からの「勉強」

計画や見通しをもって勉強すると一言で言っても、そう簡単なことではありません。簡単なことではないので、それを実行できた人は、きちんと夢の実現に近づけるのだと思います。

綿密な計画でなくても、学校の休み時間に、少しでも「今日自宅で学習すること」を箇条書きにしてみるなど、できることから「見通し」をつける練習をしましょう。Ｇ・Ｗについては、裏面のシートを利用するのもひとつの方法です。

■「計画」や「見通し」をつけるときのコツ

去年の「進路のしおり」後ろについてあるシート、「計画を立てて学習する」を切り取ってください。１年生は担任の先生からシートをもらいましょう。ところで、２・３年生はこのシートを有効に使ってくれたでしょうか？

①達成したい目標を決める。

②取り組みたい内容を考えて、箇条書きにする。
箇条書き例
・４ＳＴＥＰのｐ○～ｐ△　　・学校の宿題プリント２枚　など

③取り組んだら、「印をつける」など、終わったことを自分で確認できるようにする。
そして「自己評価」してみる。

④自己評価の方法
「仕上がり・理解・楽しさ」の３つを軸に、下の自己評価基準をもとに主観的に評価してみましょう。「楽しさ」は、勉強して「楽しかった・やってよかった・なるほどと思った・コツをつかんだ」などの思いで、特に主観的に評価してよいです。

「Ｓ＝仕上げた○　理解できた◎ or ○　楽しさ◎ or ○」
「Ａ＝仕上げた○　理解できた○ or △　楽しさ○ or △」
「Ｂ＝仕上げた○ or △　理解できた△ or ×　楽しさ△ or ×」
「Ｃ＝仕上げた×　理解できた×　楽しさ×」

⑤シートの上にあるのは手順①～④までしかありません。手順②の後に、この紙面の裏にある時間表を利用してください。計画したことをどこでやるか、時間表に記入してみましょう。「志を高く、易きに流れない」湖陵生は、手順②のやるべき項目がかなり多いのではないでしょうか。あれもやりたい、これもやりたい、○○もやらなきゃ。となることでしょう。では実際にできますか？時間表を利用することでこの現実と理想のギャップが感じられるはずです。このギャップを埋めることができるように計画を立てることも大切な作業です。

⑥これがコツの中のコツ　→　「ふりかえり」
・連休最終日、計画と実際の達成度合いとを比較して、考えたことを書いてみる。

・「よかった」「よくできた」「あまりできなかった」「半分しかできなかった」などと単純化しないことが一番大事。それは、計画表とおわった印をみれば他人でも書くことができる。他人でも書くことのできるものならば、あまり書く意味がないですよね。書く意味は自分で作るんですよ。足りなかったもの、うまくいかなかった原因、うまくできた理由などを、単純化せずに入れられるだろうか。

☆⑥が「コツのコツ」たる理由

計画を立てて実際学力を伸ばした人とそうでない人との違いがここにあると考えるからです。書いていなくても、達成度合いなどを面談で、克明に語ることのできる生徒は、自然と次の計画や見通しを立てるときに経験を先輩方は活かしていた気がします。

こころの天気図

東京大教授、精神科医　佐々木司

ペース見直す余裕を

■他人と比べず自分のペースで

■疲れやすさにも十分注意を

新年度

イラスト・池田奈央

あっという間に桜の季節となり、今年も新年度、新学期が始まった。去年のちょうどこの時期のコラムでは、五月病について書かせてもらった。「今年度こそは」と張り切って新年度を迎えた人は、一気に飛ばしすぎると反動で調子を崩すことがあるから注意を、という話だった。今年はこれに加え、自分の調子を見直す余裕の大切さについて話したい。

新生活が始まると、誰でも「できるだけ早く一人前になりたい」「課題を達成したい」と思う。しかし、新しいことを覚え、それに慣れる速さは人によって違いがある。思うように進まないと、仕事や勉強が身につかず焦りばかり募るが、同僚や同級生には自分より進み方の速い人が必ずいるが、そこを他人と比較してしまうと、きっと落ち込むことになる。

私も数十年前に医者になった時、進歩の遅さにたびたび自信を失いそうになった。後から見れば大した差でないことも、若い頃には限りなく大きな違いに感じてしまうようだ。新年度を迎えた皆さんには、焦らず無理しすぎず、自分のペースで取りかかるようお願いしたい。

特に注意していただきたいのは、これまでなかなか思うようにいかず「今年こそ」という思いが強い方々だ。メンタルの不調があった人、休養を取っていた人たちこそ、自分固有のペースを振り返る余裕を失わないようにすることが大切だ。メンタルの不調は、回復した後も心身が疲れやすくなっている場合が多い。元気だった以前のペースで再スタートすると、思いによる強い疲れが出て、時には回復が損なわれることもある。猛スピードでの仕事や過度の負担が続いて調子を崩していた人は、特に心してほしい。

広く認識されていないかもしれないが、うつ病はもちろん、双極性障害（そううつ病）、パニック症、統合失調症などのほとんどの精神疾患は、回復後も疲れやすさが残るという共通点がある。急に疲れがくることもあるし、徐々に出ることもある。長期間続くことも、時には数年以上に及ぶこともある。

このことを、本人だけでなく、家族や職場など周りの人も理解しておくことが必要だ。「やる気がない」「サボっている」などと誤解しないようにしたい。

新しいスタートに当たっては、せかされず焦らず、長い目でその人その人に合ったペースを見つけ、保ってほしい。

←毎日新聞から抜粋

⑦午後から部活動の練習等がある人へ

部活動へ行くまでの「午前中の時間」を大切にしてほしいです。「朝ゆっくり起きて、朝だか昼だかわからない食事を食べ、時間がきたと言って出かける」というスタイルでは困ります。「午前中の時間の使い方」が自分の進路を切り開く時間だと考え、１時間でも学習して部活動に行くことを強く勧めます。「しんどかったけれど、やってよかった」という先　輩方の声も多く聞きますから、午前中学習を実践してみましょう。

部活動前に学習すると、帰宅後も学習になぜか入りやすいようです。午前中に学習しなかった場合、帰宅後もダラダラして、メリハリがつかないまま、就寝時間になってしまったというのは、よく聞く話です。

■余力のある人へ

守るだけでは勝負に勝てません。「攻め」が大切です。今時期の（受験）勉強においての「攻め」とは、「難しいことではなく、簡単そうにみえるが、他の人が努力していないようなことを実行すること」です。「計画」「見通し」に関することをやった上で、さらに、「攻め」のことも考えるとよいでしょう。「攻め」しかせず、しなければならない宿題やＧ・Ｗあけの授業準備などがおろそかになってはいけません。

計画したことをどこでやるか、時間表に記入してみる（登校日も含む）

	28(土)	29(日)	30(月)	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
6:00									
7:00									
8:00									
9:00									
10:00									
11:00									
12:00									
13:00									
14:00									
15:00									
16:00									
17:00									
18:00									
19:00									
20:00									
21:00									
22:00									
23:00									
0:00									

■ふりかえり