	<p>for your dream—</p> <h1>進路通信</h1> <p>平成30年度第3号</p>	<p>平成30年6月13日</p> <p>都立武蔵野北高等学校 進路部</p>
--	---	---

中間考査は終わったが…

今年度初めての考査が終わったが、結果はどうだったろうか。考査の意味合いは学年ごとに違うので、それぞれに分けて述べてみよう。

<1年生>

この試験で2つのタイプの人に分かれる。一つはこれまで経験したことのないような成績となってショックを受ける人、もう一つはそれなりの成績を取って、「高校なんてこんなものか」とたかをくくる人だ。前者の人は危機感を持ってこれから頑張るだろうが、後者の人は慢心が生じて不勉強になってしまうケースがある。しかし、仮に今回成績が良くても、それは中学時代の学力によるところが大きい。**これから本格的な高校の授業に入ると、ついていけなくなる人が出てくるので注意が必要**だ。

<2年生>

2年生にもなると学校にも慣れて、余裕が出てくる人もいるだろう。しかし、この時期に気をつけなくてはいけないのは「中だるみ」だ。いったん「中だるみ」に陥ってしまうと、挽回するのに時間がかかってしまう。中には挽回できないまま受験を迎える人もいるようだ。こうした「**中だるみ**」に陥らないためにも、「**凡事徹底**」を心がけよう。授業をきちんと受けているか、小テストに取り組んでいるか、提出物を出しているか等、日ごろの学習態度を見直してみるのが大切だ。

<3年生>

いよいよ3年になって(最後の)部活や行事、学習に忙しい日々を送っていると思う。塾や予備校に通い始めた人もいだろう。しかし、効率のみを考えて、予備校に依存してしまうのは危険だ。前回示したデータでも、学校の考査と偏差値には見事な相関関係がある。つまり「**学校の勉強を頑張っている者は偏差値も高い**」のだ。入学定員厳格化によって入試が厳しさを増しているのは周知の通りだ。何とかなるだろうという安易な気持ちを捨てて、気持ちを引き締めてほしい。みんなの意欲を喚起するためにも、以下に昨年の記事を再掲する。

頑張れ3年生！ 先輩たちの言葉

「進路の手引き」から3年生にふさわしいものを抜き出してみた。先輩たちが体験から編み出した言葉なので、1～2年生もぜひ読んでほしい。

- 「勉強いやだな」と思うから受験が辛く感じるのです。楽しみながら勉強することが合格の近道です。
- どんなに成績が悪くても、絶対に落ちこんだり、後ろ向きな発言はしないことです。
- 友達が次々と国公立から私立に変えて教科を捨てていきましたが、そんな中で私が諦めなかったのは、「楽しいから」



でした。全部好きだし、面白い。それが何よりの原動力だったと思います。

■スマートに物事をこなすことを格好いいと思われがちですが、そういう人は受験でも楽な方へ逃げて、いい結果を出せませんでした。泥臭くても、がむしゃらに頑張るべきです。

■1～2年のときの英単語テストは欠かさず勉強すること。これは受験期になって思い知らされます。私は毎回9割以上取っていたので、難関大向けの単語をさらに覚えていく余裕ができました。

■空いている時間を有効に使うことで、まわりの受験生に遅れをとらなかつた。

■部活や行事に没頭することも大切。そこで鍛えた精神力ややりきる力が、必ず受験に役立ちます。

■振り返ってみると、本当に受験は諦めないことが大切だと思いました。

■行事がすべて終わってからは毎日自習室にこもって死に物狂いで勉強しました。こういう風にできたのは部活や行事を一生懸命やり、その気持ちがすぐに勉強に切りかえられたからだと思います。今となってはこの受験期間はとてもいい思い出です。

■自分の弱さに一晩中、泣いたこともありました。志望を下げれば、こんなに辛い思いをしないで済むだろうなと思ったりしました。でも、周りのみんなに支えられて「絶対に負けない!」「()大に行くんだ!」と強く思うことができました。

■頑張らないと気がすまなかつた。そんな自分のことをちょっとだけ好きになれた。

■受験を乗り越えると、ものの見方が変わってきます。いろんなことを学んで人間として成長できたと思います。

勉強を好きになる方法

現在、嫌々勉強している君——、「勉強が好きだったらなあ」と思うこともあるだろう。そんな勉強嫌いの君のために、「勉強が好きになる方法」を紹介しよう。

①まず、知って欲しいのは「誰もが勉強好き」と言うこと。

人は生きるために、好奇心を持って自発的な行動を起こす。すべての行動が勉強そのものだと考えると、誰もが「勉強が好き」だと言えるはずだ。

例えばスポーツやゲームなど、好きなことに関しては「どうすれば上手くなるだろう」とあれこれ考える。これが勉強だ。そして上手くできると「やった～!」という達成感を覚える。この時、ドーパミンという神経伝達物質が脳から分泌されて、いい気持ちになる。

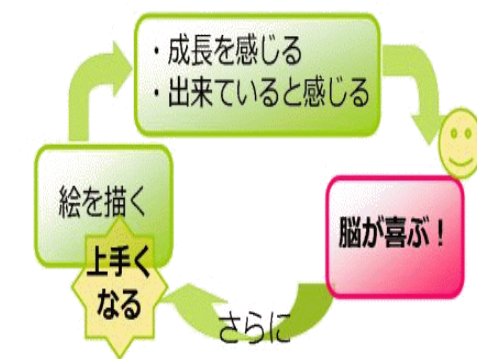
人は生きるために知識を吸収し、達成感や知識欲を得ると、脳が気持ちよくなり、また同じように達成感や知識欲を満たしたいと思うように出来ている。

物事を楽しんでいる時には、以下のような共通点がある。

A、有能感があること。

「自分は出来る」というような、自分が優れている、出来ていると感じて

プラスのサイクル



いる時は勉強が楽しくなる。例えば、絵の上手な幼稚園児が絵を褒められることで「有能感」を得、脳が喜び、さらに絵を描くようになる。 表の図のように、勉強が楽しくなるプロセスが続くのが、有能感による効果だ。

B、勉強の有益性、意味を感じられること

人生に役に立つ、また成果や結果が分かる勉強を人は好きになる。役に立ち成果や結果が分かると、有能感を感じやすくなる。

②具体的に勉強を好きになるには、どうするか？

脳が喜ぶ状態、ドーパミンが放出されている状態にするために大切なのは、まず

A 成長していると感じること。

成長していると感じる事が出来れば、有能感を持ち、勉強が少しずつ楽しくなっていく。成長を感じるには「記録すること」「見えるようにすること」が有効だ。昨日より、一つ単語、公式を多く覚えた、解けなかった問題が解けるようになったというささいなことが、成長を感じさせてくれるのだ。

B 少しだけ難しい問題に取り組む(←これが重要！)

全く分からないことを勉強していても、問題が進まずやる気を無くしてしまう。また、簡単すぎると、成長や有能感をあまり感じる事がなく、面白さを感じない。そこで少し難しい勉強にチャレンジすれば、達成感や成長を感じるので、有能感を得ることができる。

(注意：背伸びのしすぎは×。難しすぎる場合、勉強が続かなくなるので、頑張れば出来るレベルを意識しよう)

http://www.benkyoupro.com/study_love01.html より

(村川先生のコラム)

①今日の夕食は和食、それとも洋食？

この質問に、あなたはどうか答えるだろうか？高校生だと夕食のメニューは親御さんに任せている場合が多いだろうが、仮に自分で決められるとしたらどうするだろうか。

次に、この質問について、あなたはどうか答えるだろうか？「②高校を卒業したら大学に進学するか、しないか？」

この2つの質問の共通点はどちらも選択疑問文ということだろう。しかし②の質問のほうがずっと重要で、どちらを選んだかが、その後の人生に大きな影響をもたらすそうである。

人生を生きていくということは、ある意味こういった選択疑問との出会いの連続である。そして、その重要性は様々だろうが、人はその一つ一つの選択肢にどうするかを決めて先に進んでいく。その際、①の質問のようにそれほど重要でない、またどちらを選んでも大した違いがないように見えるものもあれば、②のように重要で、すぐには結論が出せず、また前述したようにその結果がその後の人生に多大な影響をもたらすようなものもある。

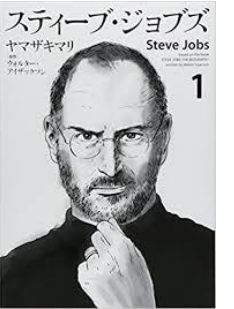
人が心配するのは、この②のように重要な選択肢が突然現れたときだろう。②の選択肢は重要ではあるが、突然性は薄く、その来るべき時に備えて、普段からいろいろと考え行動し結論を出せばよい。では②のように重要な選択肢

が突然現れたらどうするか。それは①のような一見重要そうに見えない選択肢に対しても自分でしっかりとどちらにするかを決めるトレーニングを積んでおくことが役に立つだろう。つまり、目の前に重要な選択肢が現れてから考えるのではなく、普段から選択肢が現れたら常に対処できる自分を作り上げておくのである。そうすれば、重要な選択肢に対応する力も付くし、また一見重要そうでない選択肢においても、実はしっかりと決められるプロセスが存在してたんだとか、またその結果についてもいい流れをもたらす選択があったんだとか、今まで見えなかったことが見えてきたりするかもしれない。一つ一つのことに対して、自分で確認し自分で決めて先に進んでいく。それが大げさに言えば他人ではなく自分の人生を歩いていくということだろう。

さて、あなたの今日の夕食は和食、それとも洋食？

閑話休題 スティーブ・ジョブズ最期の言葉

アップルの創業者、スティーブ・ジョブズの言葉がネットで話題になっている。一部には真偽を疑う声もあるが、多くの人々の心を動かしたのはそこに普遍的な真実があったからではないだろうか。ここではその一部を紹介するので、みんなが生きる上での参考にしてほしい。



私は、ビジネスの世界で、成功の頂点に君臨した。他の人の目には、私の人生は、成功の典型的な縮図に見えるだろう。しかし、仕事をのぞくと、喜びが少ない人生だった。人生の終わりには、富など、私が積み上げてきた人生の単なる事実でしかない。

神の息を感じる。死がだんだんと近づいている。。。今やっと理解したことがある。

人生において十分にやっつけられるだけの富を積み上げた後は、富とは関係のない他のことを追い求めた方が良い。

もっと大切な何か他のこと。それは、人間関係や、芸術や、または若い頃からの夢かもしれない。終わりを知らない富の追求は、人を歪ませてしまう。

神は、誰も心の中心に、富みによってもたらされた幻想ではなく、愛を感じさせるための「感覚」というものを与えてくださった。

私があこの世に持っていける物は、愛情にあふれた(ポジティブな)思い出だけだ。これこそが本当の豊かさであり、あなたとずっと一緒にいてくれるもの、あなたに力をあたえてくれるもの、あなたの道を照らしてくれるものだ。

あなたの人生がどのようなステージにあったとしても、誰もが、いつか、人生の幕を閉じる日がやってくる。

あなたの家族のために愛情を大切にしてください。

あなたのパートナーのために、あなたの友人のために。

そして自分を丁寧に扱ってあげてください。

他の人を大切にしてください。