

	for your dream—	平成30年9月19日
	<h1>進路通信</h1> <p>平成30年度第6号</p>	都立武蔵野北高等学校 進路指導部

## センター試験まであと115日！

いきなりセンターまでの日数を逆算をされてびっくりしたのではないだろうか。しかし、今(特に3年生において)大切なのは文化祭の余韻に浸っていることではなく、**行事モードから学習モードへと気持ちを切り替える**ことだ。この時期に3年生が文化祭や体育祭をしている学校は多くないのだから、他校生に後れをとっていることを自覚しなければならない。毎年見ていると、いつまでも行事モードを引きずっている人は、必ずといっていいほど受験で失敗している。多く先生方から言われていると思うが、やはり「**切り替えが大事**」なのだ。



## ヨナ・コンプレックスって知ってる？

2学期の最初はヨナ・コンプレックスについて話してみよう。旧約聖書のヨナについての記述に基づく「ヨナ・コンプレックス」とは、**自分の能力をフルに発揮して自分が変わってしまうことを恐れ、凡庸のままの方が安心できるという心理状態**を指している。これについて赤塚行雄氏の『人はなぜうそをつくか』という本より引用しよう。

人間は単なる一個の「わたし」ではなく、多くの「わたしたち」で構成されている。だから人間はその気になると次第に変わってくる。「成績の悪い子」といわれても、そこにとどまっている必要はない。あなたの過去をあなたの未来にしてはいけないのだ。

アメリカの心理学者エイブラム・H・マスローがあるとき、彼の学生たちにたずねた。「君たちのうちで、誰が自分の専攻分野で偉業を成しとげられると思うかね？」

教室の学生たちはぼんやりとマスローをながめている。長い沈黙の後でマスローは言った。



「それは君たち自身なんだよ。君たちでなくて、いったい誰なんだい？」  
 これが、私たちが一般に持っている無意識のあやまち——どうせ自分は  
 大した存在ではない。そんなことをするより今のままでいいという心理——  
 —ヨナ・コンプレックスなのである。

クジラのお腹の中で三日三晩眠っていたヨナの話は旧約聖書に出てくる。

ヨナはエホバから重大な任務が与えられるが、「どうせ私のような人間は、そんな難しい仕事はできない」と思って、船に乗って逃げてしまう。そこへ大嵐がやってきて、海に投げ出されて死んでしまうのだ。

このヨナのように、**私たちは「どうせ私なんか」と考え、努力せずに逃げようとする傾向がある。けれども、心を改め、もう一人の自分を発見するようにしないと、現実が変わっていかない。**ヨナ・コンプレックスは誰もが持っている劣等感だ。

しかし、そのことを意識し、「お前なんかには何ができるか」と言われたら、その断言をウソにしてみようように、未来に向けて自分を伸ばさなくてはならない。(引用終わり)

これに関して、脳科学者の茂木健一郎氏も次のように述べている。

**ヨナ・コンプレックスを乗り越える上でもっとも鍵となるのは、自分自身で自分への負荷を調整することである。**現在の自分に無理のない範囲で負荷を高めるノウハウを自分の中で持つことで、人は怖れを超えて、より高い自分に達することができるのである。

→さて、みんなはこの2学期にヨナ・コンプレックスを乗り越えることができるだろうか。

## 進路に関する連絡

### <3年生>

9/21(金)までにセンター試験志願書の提出 10/9(火)駿台ベネッセ記述模試 11/2(金)駿台ベネッセマーク模試 **2つの模試のドッキング判定で出願指導を行うので、しっかり力をつけておくこと。**

**1/4(金)~1/7(月)センターマラソン。今年からバージョンアップした新しい方式になる。詳細については近日中に連絡する。**

### <2年生>

10/3(水)学部学科説明会 各大学の人の話を聞いて、講座選択の参考にしてほしい。

### <1年生>

10/10(水) 進路講演会 嘉悦大学教授・生井先生のお話を伺う。病によって失明したにもかかわらず大学の先生になった方だ。生きること、働くこと等について有益な話をしてくださるので、みんなの参考になるはずだ。

**さて、**中間考査や2学期の模試でどのくらい取るかという目標を決めておくと、学習に身が入りやすい。平均点を超えとか、8割以上取るとか、何でもいから具体的な数値を設定しておこう。模試に関してはB判定偏差値を提示しておく。(裏面参照)

## 今後の予定は……

長い2学期が始まったが、これから何をするのかを意識しておかないと、流されるだけの生活になってしまう。  
高校生活全体を通じた目標を持ち、この1年になすべきことを考え、各学期や毎日の目的を立てておこう。

月	1年	2年	3年
9		OGOB懇談会(終了) 3年選択科目説明会 学部学科説明会	センター試験出願説明会(終了) 推薦入試校内選考開始 模擬面接開始 センター出願校内締切
10	進路講話 国公立大合同説明会	学部学科説明会 国公立大合同説明会	実力テスト 第2回国公立大説明会
11	学習状況調査 実力テスト	実力テスト 学習状況調査 3学年選択科目決定	学習状況調査 進路カードの書き方説明会 実力テスト 進路カード提出 私大出願指導研究会
12	キャンパスツアー		国公立出願指導研究会 推薦合格者説明会
1	センター同日試験(希望者) 実力テスト	センター同日試験 新3年スタート集会	センターマラソン センター直前説明会 センター試験 自己採点 国公立2次出願指導検討会 センター後講習 一般入試開始
2	学習状況調査	実力テスト 学習状況調査	国公立前期試験
3	首都大訪問	第一志望校届提出 合格者速報会 進路室ガイダンス	国公立後期試験 合格者速報会 3月入試

1年生⇒将来の目標を考え、大まかな文理選択を考えておこう。ゆっくりと将来について考えられるのは今しかない。

2年生⇒3年の選択科目を決めよう。そのためには、志望大学と受験科目を調べなければならぬ。受験の資料は読みこなせるだろうか。どんな学部、どんな大学へ進むのか決められるだろうか。教科選択に失敗すれば後で後悔することになる。2学

期中にしっかりと将来を考えて、第一志望校を絞っておこう。

3年⇒ 緑光祭は終わったが、「受験」という高校生活最後で最大の行事が残されている。  
受験は大変だなんて思わないで、みんなと一緒に「受験」という行事を楽しもう!  
平日1日5時間の家庭学習は当たり前だ!

### 3年生が10/9実施の駿台ベネッセ記述模試におけるB判定偏差値。

B判定とは合格率60～80%を示す。受験者の多い大学について紹介するので参考にしてほしい。

#### <国公立大>

千葉大(57～71) 東京海洋大(51～60) お茶の水女子大(61～70)  
電気通信大(57～58) 東京外国語大(63～74) 東京学芸大(52～63)  
東京工業大(69～75) 東京農工大(56～71) 一橋大(72～80)  
首都大学東京(54～64) 東京大(78～87) 埼玉大(51～61)



<私立大> 昨年のデータなので、これより難化していると思われる。

青山学院大(65～74) 学習院大(57～67) 慶応大(65～85) 駒沢大(44～64)  
上智大(57～75) 専修大(53～63) 中央大(59～77) 東京理科大(58～72)  
東洋大(46～62) 日本大(44～72) 法政大(55～70) 明治大(60～72)  
立教大(61～74) 早稲田大(65～82)

### 閑話休題、『泣き虫しょったんの奇跡』より

現在封切られている映画の原作本に興味深いことが書いてあったので紹介する。これはプロ棋士・瀬川晶司さんの実話。瀬川さんは一度プロ棋士の道を諦めるが、夢を捨てきれずに再び立ち上がる…。

瀬川さんがプロ棋士を目指したのは、小学校の先生の影響が大きかったという。その先生の言葉…。

「セガショー(瀬川さんのこと)が将棋が強いのは、将棋に熱中しているからよね。私は何かに熱中するって素晴らしいと思う。勉強じゃなくてもいい、運動じゃなくてもいいのよ。どんなことでもいいから、それに熱中して上手になったことがある人は、いつか必ずそのことが役に立つ日が来ます。そういう人はまちがいに幸せをつかむことができます」

成績はさえないで何に対しても自信がなく、何をしたいのかわからない存在。それが僕だった。大きくて柔らかく暖かいものに包み込まれるような感じに、僕はうっとりしていた…。



泣き虫しょったんの奇跡

ひとりの夢が、みんなの夢になった。将棋界の歴史を変えた感動の実話!

9.7