

今、大山を超えよ

浦和南高等学校
進路指導部通信

2021年6月17日
発行 第3号

進路指導副主事より

教育相談週間、多くの保護者のみなさまにご来校いただきありがとうございました。生徒の将来は、本人がつかみ取っていく側面が大きいものですが、ご家族の協力が一番の支えになります。学年の先生方とはまた違う立場ですが、進路指導部は全力でのサポートをお約束いたします。皆さん、一丸となって進路実現を果たしましょうね！

私は就職支援・専門学校情報のとりまとめを担当していますが、それ以外のご相談も承れます。1、2年生の生徒はもちろん、何かの折に来校する機会があれば、保護者の方もぜひ進路室へお立ちよりください。

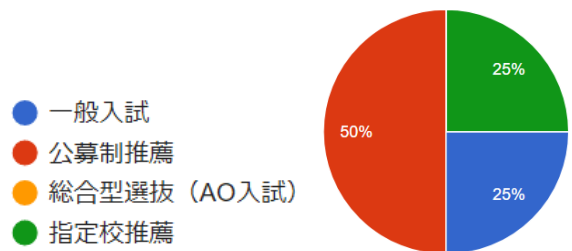
(山口)

6月特集 教育実習生に聞く！ 進路決定ストーリー

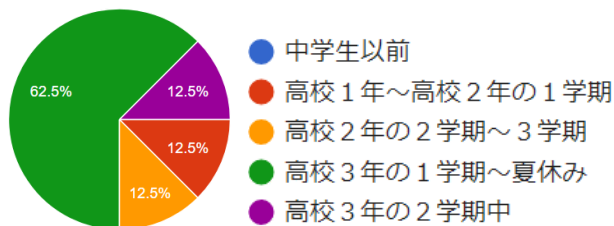
5月24日から6月4日までの3週間にわたり、南高卒業生の教育実習生が生徒と過ごしました。学年行事で語ってくれた以外にも、突撃インタビュー！

今、進路に悩んでいるあなたの助けになればよいと思います。

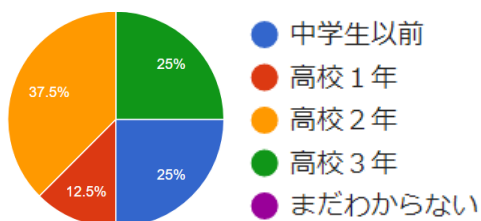
Q3. 在籍校には、どの受験で挑みましたか？



Q1. 第一志望校を決めたのはいつですか？



Q2. 自分が勉強したいもの（興味があるもの）を自覚したのはいつですか？



Q4. 受験を乗り越えるのに、これはした方がいい！ということを教えてください

- ・時間を決めて勉強すること。適度なリフレッシュ
- ・情報収集！特に推薦系の入試は情報戦だと思います
- ・独りよがりにならず友人と勉強すること
- ・息抜き
- ・食事、睡眠はきちんととりましょう。エネルギーが必要になりますし、寝ないと頭はリフレッシュされません。普段の生活リズムをきちんと保ちましょう
- ・周りの評価とか気にしないで、自分のやりたいことをやる方がいいと思います
- ・一年生の頃から、予習復習、週末課題や定期テストの勉強にまじめに取り組み基礎を固めること。勉強する習慣をつけておいた方がいいと思います

模試/試験

2021年 6月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	英語 検定 二次	28	29	30		

進路のしおり
はご覧いただけ
ましたか？

教育相談週間 (三者面談)

面談を終えたら、卒業までの活動計画の、再設定を！

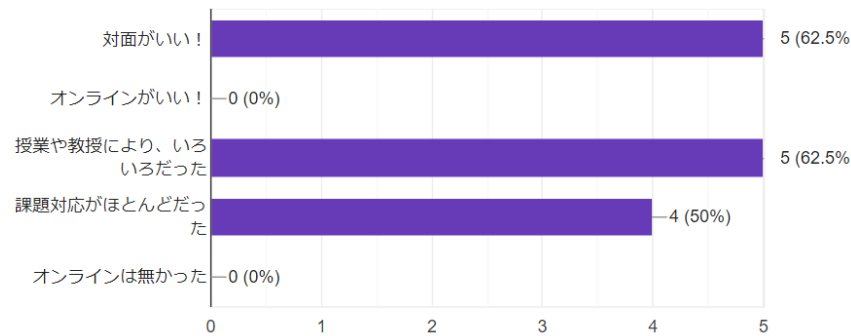
2021年 7月～

日	月	火	水	木	金	土
6/27	28	29	30	7/1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
8/1	2	3	4	5	6	7

2022.1.15(土)
～16(日)
大学入試
共通テスト
本番まで
(6/17 現在)
あと

211日

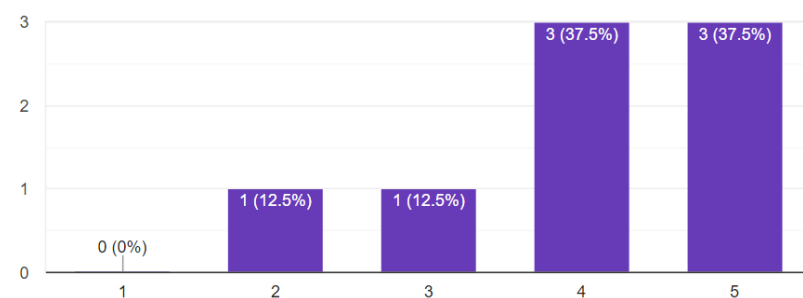
Q5. オンライン授業をやりましたか？やっていた場合、大学のオンライン授業はいかがでしたか？
(複数回答可)



—オンライン授業に関して、高校生に知らせておきたいことがあれば教えてください。

- ・講義形式(教授の話を書くようなスタイル)の授業は、オンラインでも良いと感じました。ですが、学生同士で議論するような授業は対面で行う方が効果的だと思います
- ・私はどちらが良いとも言えないのですが、成績の評価をどうするのかとわからないところを質問するなど結局どちらにしても**自ら勉強する姿勢**さえあればなんとかなると思います
- ・結局何をやるにも自分次第だと思います。自ら積極的に動いて考えた先に感じるものがあるので**置かれた環境で全力で取り組む**ことが大切です
- ・課題だけのものが多く、学びが深まっていない。自分の空いてる時間に受けられることはいいことだが、課題の締め切りに追われることがほとんどであった
- ・オンラインだと**通学時間がないのでその部分では良かった**です。ただ、教授によって配信時間やレポート締切が違うのでオンライン授業は溜めない方が絶対いいです
- ・大学に入学して一度もキャンパスに行けていない大学生も大勢います。思い描いていた大学生活とのギャップを感じることもあると思うので予め覚悟しておいた方がいいと思います。アクセスの良さや大学の雰囲気だけでなく、**自分が本当に勉強したいことを考えていない**とオンライン授業についていくのは厳しいと思います

Q6. 高校で履修した科目は、うまく選択できたと思いますか？



1 あまりうまく選択できなかった
 2
 3
 4
 5 進学先や入試にあった選択ができた
 6 5段階で評価してもらいました

—上記をえらんだ理由を教えてください。

- ・**理系**を選択していたが、**受験科目は文系科目**で受けた為
- ・得意科目を伸ばすような履修をした事は入試や今の進路選択でも良い選択だったと思います。ただ、**履修しなかった科目も教養として身につけておけば良かった**なと思っています
- ・栄養系だったので、**理系で化学生物の基礎なしを学んでおいたのは大学での基礎としてよかったです**。あとは(高校の授業で)フードデザインを選択して食分野を少し詳しく授業で学べたのもよかったです
- ・正直自分の進みたい道に関係ないものも**取らざるを得なくて**そのテスト勉強は苦しかった覚えがあります
- ・国立大学志望だったため、**探究科目などを多く履修し、受験に臨める対策を行ってもらえた**と思うから
- ・(受験で)使わないと思っていた科目が**卒業必修の選択科目に入っていたりした**から
- ・大学の生理学、生化学の講義で生物の内容が役に立った経験があるため。
- ・国立志望だったため、数学や理科をとりました。学校の授業で勉強できていたのでセンター試験(現共通テスト)でも役立ちました。

Q7. 勉強したいことが見つからないとき、どうすればよいですか？



・モチベーショングラフを書いてみるといいと思います。今までの人生で、なにをしてる時が1番楽しく感じて、やりがいをもってやれていたのかを明確にすることでその分野に興味があることがわかるからです

・ひとまず心身を休めてみるのはどうでしょうか。旅行に行ったり、映画を観たり、ゲームをしたりして距離を置いてみるとフラットな気持ちで考える事が出来るかもしれません

・たくさんの学部を調べたり、学部が決まっている友人にどんな職に繋がるのか、何を学ぶのか聞いてみて具体的にその学部を理解することで、知っている学部を増やすと良いと思います。そうしたらその中で好きか嫌いかは出てくると思います。受験まで一つに絞れなかったら、興味あるいくつかの学部を受けたら良いと思います。

人生道は一つじゃないので、受かった所にもいろいろな道や運があると私は思います

・勉強したいと思えるものが見つかるまで勉強すればいいと思います

・とりあえず興味のあることを学べそうな大学のオープンキャンパスに行ってみることだと思う。私は教師以外で考えるとアパレル系の仕事に興味があり、オープンキャンパスでパターンの模擬授業を受講でき、興味を持つことができた

・とりあえず**自分の好きなものを知っていくこと**だと思います。何が好きなのかを知ることで自分のやりたいことも見つかると思うので、まずは色々考えすぎないで好きなもの見つけて下さい！

・新しいこと、多くのことを**知るために調べたり、実際に体験しに行く**。そこでもしかしたらやりたいことが見つかるかもしれない

・周りにいる大人や友人に話を聞いてみることをおすすめします。人に話を聞くことで自分の軸を見つけられるのではないかと思います

Q8. 教育実習お疲れ様でした。南高生に一言お願いします！

・早慶上理やGMARCHというブランドを聞いて、挑戦する前に諦めるのではなく、全力で取り組んでみてください。また、ネームバリューだけでなく、**本当に自分のやりたいことができる大学**を選んでください。せっかく入った南高、最高の思い出を作って卒業しましょう！！

・3週間ありがとうございました。健康に気を付けて生活してください！

・受験はチーム戦とよく先生が言うと思うのですが、周りとの協力して情報共有したり勉強を教えあったりたまには**もっと勉強した方がいいよって怒ってもらったりみんなで励まし合いながら進めるのが良い**と思います。私が高校三年生の時のクラスで良かったところの1つが、受験でみんなで頑張れたところだと思っているので、ぜひみんなで頑張ってください！

・本当に**高校3年間は一瞬**なので時間を無駄にせず南高生を存分に楽しんでください！

・高校生活一度きりです！いろいろなことに挑戦してみてください！**失敗も役に立ちますよ！**

・色んな不安があると思いますが、何事も楽しんで笑顔で高校生活を過ごしてください！！応援してます！

・高校生活はあっという間なので、ほんとに心の底から楽しんでください！

・高校生活は一度きりです。振り返った時に、最高の高校生活だった！！と言えるように**今を全力で楽しんで**ください！皆さんのことを**応援しています**。3週間ありがとうございました。

～編集後記～

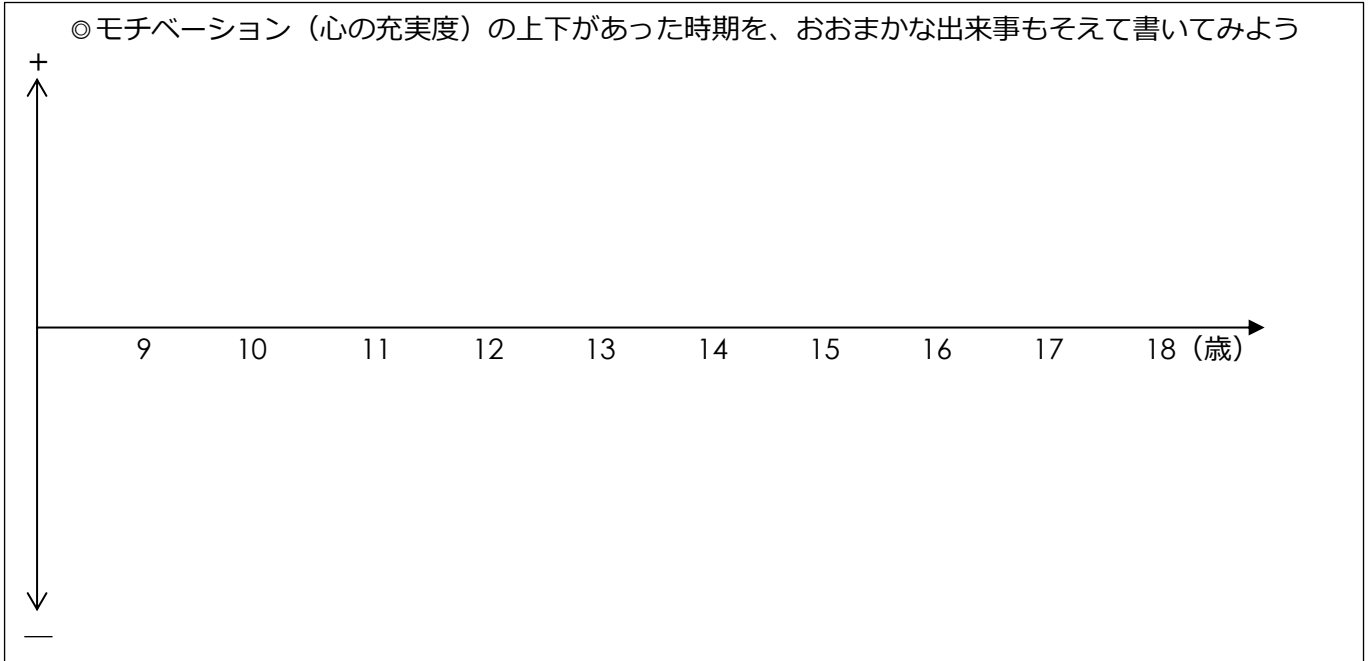
暖かいメッセージをいただきました。南高生の皆さんは、実習生の先輩方と話す機会がありましたか？編集Yは、高校生の時、獣医学部から教育実習に来たという変わり種の先輩にお話しを何度もうかがいにいきました(当時、獣医学部を目指していたので)。さて、Q7でも取り上げましたが、「**勉強したいことが見つからない**」という悩み、誰しも大なり小なり経験するのではないのでしょうか。編集Yは、大学入学時を思い出しました。みなさん、自分が何をやりたかわからない時、もがいていますか？「まだもがかななくても良いよ」「ゆっくり見つけていけばいいよ」という言葉に**甘えていませんか？**誤解なきように申し上げますが、もがかないと価値がない、という話ではないです。考えたくない日も、当然あるでしょう。しかし、高校卒業というゴールは、必ずやってきます。その時まで**自分が何者でありたいかどんな人生を送りたいかを選ぶチャンス**が、学校、就職先えらびです。**南高にいる3年間、どのタイミングでどんな資格を取りますか？**部活動や趣味に**全力で打ち込み、やり切ったと思えるよう、励めていますか？**高校生の夏は目前。その前に、そんなことも考えてほしいなと思いました。

たまには真面目な話もします。以上、マイブームは「ルーンファクトリー5」編集Y(生物)でした。

さあ、南高生よ、今こそ大山を超え、福をつかめ！！

特別付録 モチベーショングラフ

◎モチベーション（心の充実度）の上下があった時期を、おおまかな出来事もそえて書いてみよう



「そもそも、私ってどんな人間？」「俺って、何が好きなんだっけ？」

まだまだ長い人生で、何が自分にとって大切で、譲れないものかを見つめなおすのも、進路選択の一助になるかもしれません。考える一つのきっかけに、悩んでいる人は試してみたいはいかがでしょうか。ネットでも紹介されていますので、関心がある方は調べてトライしてみてくださいね。

(1)縦軸をモチベーション(心の充実度)、横軸を年齢とする

(2)人生を振り返って自分の心の充実度を思い起こす

→特に上がり下がりしたきっかけとなった出来事を思い出し、発生したポイントにしるしをつける

できるだけ詳細に出来事を書き出しましょう。自分で覚えているから略そうとせず、他人に説明するために作るもの、誰かに見てもらうもの、という意識で書き記すと、後から分析しやすいです。

(3)出来事が起こった時の感情を書き込む

→感情、とすると難しいかもしれないので、自分がどんな状態や環境に置かれていたか、その時取った行動はどんなものだったかを書き出してみると、感情を思い起こしやすくなります。

(なお、完成した後、絶対に他人へ見せなくてははいけない！というものではありませんが、自分を分析するには、他人に見てもらえるものもつもりで、で細かく書いてみましょう。場合によっては、あなたを理解してくれる他者に見てもらいながら、自分にとって何が大事なのか分析するのをお手伝いしてもらってもよいでしょう。)

(4)出来上がった点をつないで、グラフを完成させる

→山あり谷ありの人生が浮かび上がってくるでしょう。ここで、見返したいポイントはたとえば、以下のような所。

- ①小さいころ**好きだったもの/今好きなもの**
- ②つらかった出来事/つらい時の、**心の支え**
- ③自分に合う、モチベーションを保つ方法
- ④気持ちを**切り替えた時**、どうやったか

自分が特に落ち込みやすい時の特徴、そこから復活したのはなぜかを分析する。そして、この先を上向きにするには、何を試すのが有効そうか考える。

悩んだら、自分に向き合ってみよう！

