道しるべ

国立市立国立第三中学校
第３学年　進路だより
令和５年１０月２日（月）
№１６

いよいよ進路先を決定していく２学期となりました。今後の進路の取り組みとしては、「進路説明会」「進路面談」「集団討論の練習」「面接練習」「自己 PR カードの記入の仕方」「Web 出願の仕方」などを予定しています。皆さん自身でも高校説明会に積極的に参加し、情報を集めましょう。中間テストが終わり、期末テストで結果を残すことが求められます。そのためにもいかに授業に集中していくか、その環境を作っていくかが大切になってきます。心身ともに万全な態勢で秋の陣に臨んでください。そこで、これからの３ヶ月をどう過ごすかポイントをお伝えしたいと思います。

成功の秘訣

① 信頼される自分になろう

受験勉強に悩み不安になる時や、自分の進路に家族からの理解を得られない時はありませんか？進路選択にはさまざまな困難が付きものですが、そんな時に**家族や友人からの信頼が不安な自分を支えたり、自分で決めた進路を応援したりしてもらえる**と嬉しいものです。さて、皆さんは、あらためて自分自身の生活を振り返って、係や当番の仕事を疎かにしていませんか？朝読書中に教科の課題をやっている人はいませんか？家庭でのお手伝いについても受験生であることをできない理由にしないようにしましょう。周囲からの信頼を得るためにも生活面における事のすべてに責任をもって、自分の仕事をやり遂げてください。なお、遅刻は厳禁！ゆとりをもって登校しましょう。

② すべての授業をしっかりと受けよう

着席チャイムはできていますか？受験科目ではないからという理由で授業中に他教科や授業に関係のないことをしていませんか？国語や英語の長文読解では、**さまざまな話題を知っていることが理解につながる**ことも多くあります。どの教科も疎かにしてはいけません。友達の行動に引きずられたり、先生に促されて動いたりするのではなく、自らの判断で行動できるようにしましょう。授業で先生の話を集中して聞くためにも、予習を心がけましょう。

③目標をもって努力する

自分の進路を具体的に定める時期です。夏休みの高校見学を経て、**いくつか目標とする具体的な高校があがっている**ことと思います。来年の４月にその高校に通っている自分の姿をイメージしてください。目標を叶えたあなたはきっと誇らしい気持ちになっていると思います。目標をもったら努力あるのみ。自分に厳しくなりましょう。

④切り替えが大切

人間が深く集中できる時間は１５分、普通に集中できる時間も３０～４５分が限界と言われています。５０分の授業の中でも、集中する力にメリハリをつける必要があるわけです。もちろん授業ですので、集中力が切れたからといって気持ちを緩めるわけにはいきませんが、集中力のピークをどこにもっていくかは調節できると思います。家庭でも机の前にいる時間が長いだけでは学力は上がりません。タイマーなどで時間制限をつくって集中力を上げる方法もあります。**大切なのはＯＮ・ＯＦＦの切り替え**です。

⑤「できない」、「無理」、「わからない」を口癖にしない

人は自分自身のもっているイメージに近づくように成長すると言われています。例えば、足が速いという自分のイメージがあれば、そのイメージを持ち続けるために、さらに速くなるための努力をしていきます。反対に普段から「できない」、「無理」、「わからない」を自分自身に言い聞かせていると、さらに「できない」、「無理」、「わからない」自分になっていきます。今日からは**「できる」、「無理でもやってみる」、「わかるようになる」を口癖にしましょう。**