

下関西高等学校 進路だより

令和7年11月号 進路指導部

～3年生は連続模試が一段落。しっかりと見直しをしよう！～

10月に入ってから、3年生は毎週のように記述式や大学別の模試が実施されました。特に大学別模試は例年以上に多くの生徒が受験しましたが、真剣に取り組む生徒の様子を見てとても頼もしく感じました。地歴や理科などでは未習からの出題など思うような手応えが得られないかもしれませんが、現役生の伸びはここからです。地道に模試の復習などの自学自習に取り組み、来春からの大学生活を満喫できるように今はしっかりとみがき苦しんでください。我々もしっかりとサポートしていきたいと考えています。

さて、去る9月〇〇日に3学年は高校生活最後の進路講演会を実施しました。西高生はほとんどの生徒が大学進学を志望し、受験直前期ではありますが、改めて大学進学の意義を自分に問いてもらう目的で実践女子大学人間社会学部教授の林篤裕先生に「進学大学を使い倒すには～挑戦することで拓ける世界～」というタイトルでお話いただきました。個人的には「失敗は成功のもと」の真意として「挑戦の先には成功か成長しかない」という言葉が印象に残りました。3年生の感想をピックアップして紹介しようと思いますので参考にしてください。

◎大学は「研究するところ」とよく言われているけれど私は実際、高校と同じで講義を聞いていくものだと思っていました。しかし大学では正解のないことについて学ぶという話を聞いた時大学に対してのイメージが変わりました。「生徒は既知の事実を学ぶ人」学生は「未知の予測を実証する人」というのはまさにそうかもしれないとはっとさせられました。

◎高校生は教えてもらうから生徒、大学生はその教えてもらったことを使って自ら研究したいことを研究して行くから学生、と呼ばれている事を知ってとても面白いと思いました。またやはり大学は自由で自分の追求したいことを追求できるのは羨ましかったです。しかし自分の追求したいことを追求したいならば高校でしっかりと勉強しないと、思うように知識が使えないんだと理解しました。

◎人を巻き込んでたくさん相談したり考えたりすることで考えの幅が広がると学びました。周りの人を頼って自分だけで抱え込みすぎないようにしようと思います。どの道に進むのか正しいのか全くわかりませんが後悔のないように頑張ってみようと思います。

◎自分が今やっていることは決して無駄ではない今が将来につながるんだという林先生の言葉を信じてどんなにくじけそうになっても自分を信じて前向きに最後まで頑張り続けたいと思いました。林先生のように挑戦したことは成功か成長につながって失敗ではないという前向きな明るい思考が持てるようになりたいと感じました。

◎受験で使わない教科は無駄だと思っていたがさまざまなことを学ばれた林先生の話を知ると今までやってきた勉強は必ず人生できるのでこれからの人生が楽しみになった。また入学した大学はその個人の評価価値を決めるわけではないということばは私の大学への見方が変化した。

◎自分から話さない誰も助けてくれないので色んな人と話して語彙を増やし自分の伝えたいことが人に伝わるようになりたいです。自分の人生なのだから自分の納得のいく選択をして失敗したとしても成長するための選択だと思ってこれから過ごしていきたいです。

◎大学とは高校で学んだ正しい知識をもとに自分のやりたいことにチャレンジし考えや知識を深めていく場なんだと先生の言葉と自分の考えが結びついて頭の中に入っていました。その上で大学を使い倒す、大学の元を取るというのは自分の中にいなかった斬新な考えで面白いなと思いました。

◎大学を使い倒していくためには主体的に行動していき行動を起こしてからどうすれば良いか考えていきたいです。また他の人の意見に同調するのだけでなく他の人の意見も考えながら自分の意見をしっかりとそれを主張して行きたいです。

◎この友達を見つけて楽しく研究し悩みを明るく共有することで自分を保つことも大事だとわかった。将来の選択の幅を広げるための視野の広げ方を学ぶ場所として大学を利用する事で有意義となる時間を見出せることも大事だから高校教育を超えたところに大学が存在することを心にとめることが大学に行く意味だとそう感じた。

◎未知のことを研究し学習して行く上でまずは手を動かしてみるのが一番大切だと思うしそうでもしないと新たな発見ではできないと感じたからやってみてから考えるのは大切なんだと思った。

◎失敗を失敗とみなすのは簡単で単純ですがどこで失敗したのかやどうして失敗になってしまったのが原因求明が本当に大切で失敗の連続からたくさんのことを吸収して大きな成功を打ち立てていきたいと思います。

◎大学に行かなければならないという固定概念にとらわれていましたが自分が本当にしたいことは何なのか自分の選択肢は本当にこれだけなのか考えるいいきっかけとなりました。自分の志望している大学学部学科についてもう一度よく見てみようと思います。

◎大学は自分の興味あることを専門的に学ぶところだと思っていました。また人生の夏休みという言葉聞いていたので少しだらけところかなと思っていました。しかし先生のお話を聞いて自らさまざまなことに挑戦して大学で勉強に一生懸命取り組むだけでなくアルバイトや部活にも本気で組みたくさんいろいろな経験を積んで充実した四年間にしたいです。

◎高いレベルの集団に身を置き意見交換し視野を広げられるようにしたい林先生のように興味を持った分野があれば自ら学んでいきいくつかの専門分野を持つようにしたい。そのために日頃からさまざまなジャンルの本を読むことを心がけたい。

◎自分自身探究活動や生徒会応援団などの活動を投資自分から課題を発見して解決しより良いものにしていくために考えを深めていくという経験をこれから大学生社会人になっても主体的に活動することは大事にしていこうと感じました。

◎大学での型にはまらない学び方や未知を予測した連携を進めていくことにとってもワクワクしました。一方で今おこなっている受験勉強に対して大学で自由に学ぶための武器をそろえるために勉強しているんだと前向きに勉強の意義を捉えなおすことができました。

◎自分で主体的に調べて疑問は周りの人と議論し異なる意見に触れることが良いとわかったのでこの先いろんな人としゃべれるようにコミュニケーション能力を身に付けていきたいと思います。

◎知っていること人の中から選ぶよりも新しい情報を取り入れることで多くの例の中から興味のあるものを選ぶことができると知りました。私自身も受験はもともと一般しか考えていなかったけれど入試形式を調べたり先生に教えてもらうことで自分に合った受験方法を見つけたりすることができたので改めて視野を広げることの大切さを実感しました。

◎今からたくさん悩んでおきな壁にぶつかることがあると思います。とにかく何事も前向きに夢に向かって頑張りたいと思います。またこの大学に行ってもその場所での時間を無駄にしないで自分の精一杯の努力をし続けたいと思いました。私たちの年齢でしかできないことがたくさんあるのだと分かりました。

◎考えすぎて行動に移せないよりは先に行動して失敗を重ねて成功に近づく方が長期的にみると面白く充実したものになる気がしました。失敗は終わりではなく成長であると自分に言い聞かせてトライアンドエラーを繰り返し大きな成果を上げたいと感じることができました。妥協よりも自分の興味のあるワクワクする選択をしたいです。

◎誰もほぼ何も知らないようなことを研究して行くので失敗を恐れず何度も挑戦していることが大切だとわかりました。こういうことだと思います大学に入ったら新しく興味がわく学問や分野が出てくると思うので自分の視野を広く持ちいろいろなことを試して行ってみたいと思いました。

◎今まで自分が得た知識をどれだけ応用を活用して次に生かして行くのか繋げていくのかを深めていくのが大学での生活なんだと思いました。また大学で必要なことというテーマでは自分ひとりのことだけでなく大学のも特徴であるとともに学ぶ仲間の存在も大切だということに気がつくことができました。

大学に入るためそして大学を最大限使い倒すために高校での基礎知識を手に入れ次に視野を広げて

将来の目標を達成できるような道徳の選択を増やして行きます。大学の授業から最大の知識考えを手に入れるために高校の間に基礎をやることを尽力したいです。

地に手ごたえが感じられないお模様おうな震度模試で思うような験での大学こと同時にを受けて今年も一気に気温が下がり始め、体調管理が難しい状況となっていますが、健康状態はいかがでしょう？これから、**本格的な受験シーズンが始まりますが、3年生がベストコンディションで受験に臨めるように1、2学年の生徒にも十分な健康管理をお願いします。**特に冬は風邪が強敵となりますが、風邪をひく主な原因はウイルス感染です。冬は空気が乾燥し、ウイルスが長く生存できるため、感染リスクが高まりますし、体力が低下しているときはさらに注意が必要です。風邪をひかないためには、予防策をしっかりと実行することが必要ですが、冬は暖房を使用しているため、どうしても閉じられた空間で過ごす時間が増えます。だから、湿度管理が大切で、推奨されている湿度40%以上を保つために教室など30分に一度、窓を開けて室内の空気を新鮮な状態にしましょう。それにより、ウイルスの濃度を下げることができます。もちろん、手洗いとうがいの徹底も重要です。帰宅した時や食事の前には、石けんで手を洗うことが大切です。ウイルスは手を介して体内に入ることが多いため、ここでしっかりと除去しておくことが予防につながります。また、ウイルスは乾燥した空間で生存しやすいため、加湿器を使って室内を適度な湿度に保つことも効果的です。さらに、免疫力を高めるためにバランスの取れた食事や十分な睡眠を心がけ、健康管理を怠らないようにしましょう。これらの基本的な知識を実践することで、冬の風邪予防に十分なると思います。ちなみに、私は自分が担任をしていたクラスでは教室に濡れタオルを置き、湿度管理を徹底していましたが、その時は効果てきめんでしたので試してみてください。そして、家族の協力が必要ではありますが、栄養管理も重要です。受験準備でどんなに忙しくても食事を抜いたりせず、3食を決めた時間に摂るようにしましょう。献立やメニュー選びの際には、1日の食事の中でたんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルなどの5栄養素をバランスよく食べることを意識してください。胃腸を整えるヨーグルトや納豆などの発酵食品や、食物繊維を日ごろから摂ることもおすすめです。あと、こまめな水分補給もお願いします。水分補給には、のどの粘膜を潤す目的と、唾液腺を刺激し唾液の分泌を促す目的があります。唾液は口の中の乾燥を防ぐのに重要な役割を担っていますのでよろしくお願いします。また、受験生はストレスが溜まりやすく、緊張しやすい状態になりメンタルが不安定になりがちで、それにより細菌やウイルスの体内への侵入を許し、炎症を起こしやすくなります。自分なりのストレス解消法を見つけ、心身の健康を保つ工夫が大事です。深呼吸や瞑想などのリラクゼーションは、ストレスの解消や緊張状態の緩和に有用な面もありますので、短時間でも良いから取り組んでみてください。

さて、この時期は特に不安な気持ちになることもあるかと思います。しかし、この気持ちを払拭するにはひたすら授業に集中し、自学自習に打ち込むしかありません。入試が近づけば近づくほど、授業に集中してひたむきに取り組んでください。また、この数年で増えてきた選抜方法が**個人面接と小論文**です。そこで、例年通り、**面接試験において重要なポイントとなる身だしなみ**について、ポイントをおさえておきたいと思います。身だしなみについては、**大学や予備校関係の来客の方々が君たちの身だしなみや挨拶の様子などを見て、その都度、評価されていることを理解していますか？**例えば、服装が乱れている生徒や目が合っても挨拶できない生徒と来客の方々が出会ったら、その瞬間、西高生全員に対する評価が低下

します。その事を十分に理解し、外部の方から「西高生はきちんとしている！」と高く評価されるようにして欲しいと思います。よろしくお願いします。では、面接試験における身だしなみのポイントです。

<面接試験に臨む際の身だしなみ> 大切なのは第一印象！

①服装やヘアスタイルに気を配る。キーワードは清潔感

- ・女子のスカート丈は膝が前後とも完全に隠れるようにする。
- ・短く、派手な色柄の靴下をはいていかないようにする。

(裏面につづく)

- ・髪型を清楚なものにする。

男子：耳やえりにかからない、襟足をそろえる、ツンツン立たせない。

女子：眉にかからない、耳を出す、長い場合は黒色のゴムでまとめる。

- ・爪をきちんと切っているか前日までに確認する。

②面接試験は控え室から始まっている。

- ・姿勢を正して静かに待つことが大切だが、できるだけリラックスして。

③面接室に入る時は必ず軽くノックする。

- ・順番がきて名前を呼ばれたら、はっきりと返事して面接室へ入室する。

④おじぎをきちんとする。

- ・**会釈**は背筋を伸ばし、首を曲げずに上体を15度の角度で傾け、視線は足元から1.5m先を見るようにする、**普通礼**は普通一般の挨拶の時にする。背筋を伸ばし、首を曲げずに上体を30度の角度で傾け、視線は足元から1m先を見るようにする。
- ・ドアを閉めたら、試験官の方へ向き直り、気をつけの姿勢で試験官の方を見てから会釈をする。
- ・手は、指先を伸ばし、指のあいだが離れないように気をつける。手の位置は体のわきにおく。
- ・礼は、男子は気をつけのままの状態から腰から曲げる。女子は体を曲げると同時に、両手を体にとってすべらせて両手を前のもものあたりにくるようにする。
- ・礼が終わったら、もう一度試験官の方へ視線をもどし、気をつけの姿勢をとってから椅子へ向かって歩き出す。そして、受験生用のいすの左側に立つ。

⑤着席の仕方と視線に注意する。

- ・指示にしたがい受験番号、名前などを、ハキハキとした口調で名乗る。

⑥いすの正しいかけ方とマナーを身につける。

- ・男子は足の間隔を20cm程度、女子はかかとひざをつけて座る。
- ・手の位置は指先までそろえて伸ばし、ももの上に置くか、前で軽く組むようにする。
- ・かかともつま先も揃える。
- ・椅子には腰を奥まで深くかけ背筋を伸ばす。背もたれにもたれたり、足を前に出したりしない。
- ・相手の目をまっすぐに見る。あごを引いて背筋を伸ばす。
- ・口調や言葉遣いに注意する。例えば、語尾を上げて伸ばす口調などは慎む。

⑦終わったときのマナーと退室の仕方も重要。

- ・質問が終わって「はい、結構です」などと言われたら、いすの左側に立ち、いすをもとの位置に戻して「ありがとうございました」とお礼をいい、普通礼をする。
- ・退室時もドアまで行き、面接官の方へ向き直り、姿勢を正して「失礼します」といって会釈をする。身だしなみについては以上ですが、面接試験の評価ポイントについては次の4点が評価の対象になることが一般的に言われています。受験の際にはしっかりと確認してください。

- ①頭髪や服装はきちんとしているかなどの「**身だしなみ**」
- ②はっきりと話せ、正しい言葉づかいができるか、自分の意見を明確に表現できるかの「**表現力**」
- ③人の言うことを正しく理解し、判断できるかなどの「**理解力・判断力**」
- ④与えられた課題についてきちんと考え、説得力がある発言ができたかなどの「**思考力**」

以上です。年内入試にチャレンジする生徒の皆さんの健闘を祈っています。 (進路指導部・松村)