

# 進路指導室へようこそ 3

前橋女子高校進路指導部

令和7年度 MJ 進路通信 第20号

令和7年7月18日(金)発行

## ■ 1 学期終業式にあたり（進路指導主事講話）

第1学期終業式において進路指導主事講話として話した内容の概要を掲載します。保護者の皆様もご一読ください。

本日をもって1学期が終了。明日から夏休みになりますが、まず夏休みの一番の意味は「授業が一旦止まる」ということです。この1学期、授業の内容について、まだ理解が不十分だったところがあると思います。まず1学期の学習内容について、しっかり復習する時間があるというのがポイントです。そのために用意されたのが「補習」と「課題」。まずこの2つを全力で取り組むことで1学期のやり残しを仕上げましょう。

1年生へ。高校に入って3か月。中学とは異なる授業の進度やレベルに戸惑った人も多かったと思います。また、レベルの高い集団の中で自信を無くしかけている人も少なくないと思います。一旦ここで緊張した心をリフレッシュして、自分の目指すレベルに応じて、自分のリズムで学習を進めよう。だけど、3か月たって今この場にいるということは皆さんもきちんとレベルアップしていることは間違いのないことです。前女という集団のなかで一緒に学ぶことで、皆さんは知らず知らずのうちにレベルアップしています。自信をもって、そして、高い目標をもってこの夏を過ごしてほしい。

2年生へ。高校生活にも慣れてきた今、この夏休みは皆さんが大きく飛躍するポイントになる1か月です。そのキーワードは「自分の進路目標をきちんと定めること」です。ただ何となく課題をこなすのではなく、「将来自分は何になりたいのか、そしてそのために今何をすべきか」をしっかり考えて計画を立ててほしい。将来の夢は突然空から降ってくるわけではありません。自分で調べて、目で確かめて、自分の夢をしっかり見定めてほしい。目標をもつとこんなに前向きになれるんだ、ということを実感してほしいと思います。

そして、1・2年生にはぜひ「勉強だけの夏休み」にはしないでほしい。部活動はもちろんですが、自分の視野を広げるためにいろいろな活動に主体的に取り組んでほしい。MJキャリアプラスの取り組みはありますか？インターンシップやボランティア、資格取得など、自分

の目標に繋がるキャリアアップができるのもこの時期です。積極的に挑戦しよう。

3年生へ。これから始まる夏休みには期待より不安の方が大きいかもしれません。ですが、あまり欲張らず、時には引き算も実行して達成感が味わえる夏休みにすることが大切です。自分が成長している実感は、なかなか味わえないかもしれませんが、前女での生活はいわば「快速列車に乗っている」ようなもの。自分ではそれほど動いたつもりはなくても「前女号」という列車と一緒に乗っているだけで着実に目的地には近づいています。だから、大事なのは「しっかり前に進んでいる」という自覚をもって過ごすこと。この列車は志望校の「最寄駅」までは皆さんをちゃんと運んでくれます。夏休みの目標はみんなと一緒に「最寄駅」まで乗って行くこと。もちろん、最寄駅からの道のりは人それぞれ。カーブがあったり急坂だったり。そこを走って行くのかゆっくり歩くか、時には一旦駅まで戻るか、それを決めるのは君達自身です。2学期になり、最寄駅から目標地点までしっかり歩みを進めることができるように、この夏は土屋車掌の運転する列車にしっかり乗っててください。

夏休みにはなりますが、先生方もさまざまな場面で相談に乗ってくれたりアドバイスをしてくれるはず。うまくいかないな、と思ったら遠慮なくいろいろな先生に相談してみてください。元気な顔で始業式を迎えてくれることを期待しています。

## ■ 保護者の皆様へ

今週は各学年とも三者面談を行いました。保護者の皆様におかれましては、お忙しいところご都合をつけていただきありがとうございます。三者面談で話題になった事柄につきましては、是非ご家庭でも再度話題にいただき、お子様と一緒に今後の進路を一緒に考えるきっかけにいただければと思います。

夏休みが始まり、ご家庭で過ごす時間も多くなっていますが、自立した生活ができるようになるための飛躍の機会でもあります。ご家庭での様子から、気になる点や心配な点がありましたら遠慮なく担任や進路指導部までお問い合わせください。



### ■ 3 学年集会講話から

終業式に先駆けて、3 年生は 1 1 日に学年集会を行い、夏休みに向けての心構えや注意点等について進路指導主事講話を行いました。1・2 年生にとっても、受験期の夏休みをどう迎えるか、ということは来年以降考えなければいけないことですので、講話の内容についてまとめておきます。講話の内容の 3 割引きくらいの中身で夏休みを過ごすことができれば来年（再来年）に向けて準備万端、といったところでしょうか。

#### 【進路指導主事講話（概要）】

来週から夏休みとなるこの時期に集会の場を設けたのは、7 月と 8 月の、この約 50 日が皆さんにとって受験の大きなターニングポイントといえるからです。21 日から夏季休業となりますが、21 日からではなく、あえて今日から「夏学習」への切り替えをしてほしい、始めるのに早すぎる、ということはない、というメッセージでもあります。

皆さんが受験する共通テストまで、あと 200 日を切りました。「まだ 200 日ある」と見るか、「もう 200 日しかない（やばい!）」と見るか。どっちの目線も必要だが、なくしてはいけないのは「まだ 200 日ある（いけるぞ!）」という意識。夏休みを控え、ややもすると焦りばかりが先立ち「何から始めればよいのか」も分からない人もいるかもしれませんが、でも、200 日あるということは、1 日 5 問の問題を解けば 1000 問できるということです。1 つの問題集を 3 回は繰り返せるだけの時間がまだあるということです。

ではこの夏、何をするのか？それはとにかく「土台作り」です。皆さんにとって今大事なのは 2 月に大きな花を咲かせるようにしっかり土を耕して種をまき、丈夫な根をつくっておくということです。具体的に言えば「**基礎を固める**」「**苦手科目を平均レベルまで上げる**」。そしてそのためには「ここまでで逃げてきたことは何か」を考えることです。そうすれば自ずとやるべき事が見えてきます。単語やってこなかったのなら単語仕上げる、メジアンをちゃんと解いていないなら全部解く。まずそういうものを to-do リストに挙げてみよう。その際に大切なことのひとつが「引き算の思考をもつこと」、言い換えれば「優先順位を明確にすること」です。夏休みを迎え、「あれもこれも」とやるべきことを挙げて足し算ばかりしていったらとても終わらない量になりませんか？前女生にはそれを全部こなそうとして挫折する人が多い。夏休みには膨大な時間があるような気がしますが、補習の予復習や模試、OC や調整時間などを引いた、自由に使える時間は思いのほか少ないことが分かります。だから、to-do リストにやるべきことを挙げたときに、優先順位後半のものは「余裕があればやるくらいにしておこう（最悪 2 学期になってから着手しよう）」「もしこれが夏休みにできるようなら大成功!」くらいのイメージをもっておくことが大切なのです。ですから、夏休みの計画を立てる際のポイントは

#### ①優先順位を明確にする ②ミッションを分割する ③完璧を目指しすぎない

ことです。夏休みが終わったときに、終わらなかったことばかりが記憶に残るのはダメです。「仕上がらなかったものもあるけれど、これとこれはきちんと仕上げた」というものが 1 つでも 2 つでもできれば、夏休みの学習は「合格」といえます。2 学期スタートの時点で「**達成感が得られる取り組み**」を目指すことが、長い受験生活を乗り切る秘訣だと考えます。多すぎる計画と理想をもちすぎないことが大事。だからこそもう一度自分の足元を見つめ直そう。例えば授業の取り組みはどうか。だらっとしている姿は自分も周りもだらっとさせる。今居眠りなんかしている人はかなりヤバイ。今一番大事な授業に自分のコンディションを合わせられない人が入試本番にピークをもっていけるはずがない。大きなことを言う前に身近なことをまず見直すべきです。

また、勉強が行き詰まってくると「推薦」とか「指定校」などという言葉がちらつき「早く楽になりたい」気持ちが心を占めてくることがあります。指定校や推薦は、確かに志望校合格のチャンスの 1 つではありますが、それほど希望していないところに出願したり、そもそも指定校が来るかどうか分からないうちからそのことばかり期待するのは大きな後悔のもととなります。推薦入試は落ちるのが普通。去年の指定校が今年も来るとは限りません。総合型選抜と違い学校推薦型選抜の多くは評定平均等の推薦条件が課されるものが多いので、当然それをクリアしていないと推薦はできませんし、評定平均が課されない大学でも、高校として「優秀な生徒である」ことを保証し学校長の印鑑をもらうわけですから無条件に推薦がもらえるか、と言えば「無理です」ということもあります。推薦や指定校の手続きについては全ての情報をまとめ 8/29 にアナウンスしますが、とにかく夏休みは勉強以外の雑念は一切排除して、まずは地道に努力を重ね実力をつけることに専念すべきです。それが皆さんの可能性を大きく広げる一番の近道であることはきちんと伝えておきたいと思います。

でも、皆さんのことは、最後まで諦めずに応援します。3 学年の先生方をぜひ頼って前向きに過ごしてください。