ＭＪ進路通信：「進路指導室から、未来へ」

～ようこそ、アップデートされた４年目の案内所へ～

前橋女子高校進路指導部

令和８年度　第 37 号

令和８年 11 月 13 日（金）発行

■励ましあって頑張った人たちの記録

受験を乗り切るためには友人の存在も大きな力になります。毎年廊下や学習室で互いに刺激しあいながら勉強したグループがたくさんいます。今回は、２年前の進路だよりに寄稿してくれた４人組のリレーメッセージを再掲します。

●TEAM-OG（朝起きるの頑張る隊）からのリレーメッセージ（あだ名/大学学部学科&学年（当時））

ヤギちゃん/東北大学医学部医学科１年　カメ/東京農工大学農学部応用生物科学科１年

あーや/東京農工大学農学部応用生物科学科１年　まいきー/獨協医科大学医学部医学科１年

・私達４人の受験生活

進路室前の廊下が毎日の勉強場所。ご飯を食べながら問題を出し合って暗記。休日は６時に LINE 通話。二度寝を阻止して勉強時間を確保。学校解放日は学校で勉強、閉鎖日は Google meet で繋いで勉強。当然カメラオン。

・各自の受験エピソードと、友達に１番支えられたと感じたこと









私は、２つの推薦入試に挑戦しました。しかし結果は不合格。模試も常にD判定。共通テストも失敗。そんな状況でしたが、どんな時も友達が励まして、前を向かせてくれました。直前期は、推薦で合格した友人が差し入れをしてくれたり、連絡をくれたりして、合格後も応援してくれました。受験会場に知っている人はいませんでしたが、何故か１人な気はせず、自分の実力以上のものを出し切れました。

医学部志望でしたが、そのレベルの実力をつけられずにいました。推薦入試に挑戦したのは、今年受かるとしたら一番望みのある入試だろうと考えたからでした。受験前に書類の用意などで時間が取られたり、一般入試に向けての集中力が落ちたりするデメリットもありますが、一つの入試の手段として考えるのもアリだと思います。選択肢を増やすためにも定期試験を頑張ってみてください。

友達に支えられたなと思うことは一緒に勉強してくれたことです。自分一人だったら乗り切れていなかっただろうと思います。受験前日もメッセージつきのお菓子をもらい、当日はそれを見て元気をもらっていました。また、友達に進路や勉強の不安を話した時、「私はまいちゃんみたいな人に医師になってもらいたいよ」と言ってもらえたことが心の支えになっただけでなく、今もモチベーションの支えになっています。

とにかく勉強が嫌いだったので勉強を１人ですることはほぼなく、寒い日も友達と一緒に進路室前の廊下で凍えながら勉強していました！寒すぎて眠気０で戦えるし、先生たちの目もあるので廊下は意外におすすめです。

自分の受験校は共通テストが大事だと知っていたにも関わらず国語や地理をほとんど勉強せずにいたので全く点数がのびず、特に地理は 11 月の模試まで目標点の半分くらいしか取れていませんでした。本格的に勉強を始めたのはどちらも 12 月からでしたが、その後１ヶ月間勉強した結果、本番ではどちらも目標点を超えることができました。自分でもびっくりしているのですが、現役生が最後まで伸びるというのは本当だと実感しました。

朝起きるの頑張り隊のおかげで、みんな頑張っているから私もまだ頑張れると１日のやる気を出すことができていました。また通話の時に間違えやすい化学の語句などを言い合って、脳を活性化できていた気がします。

私は家でコツコツできるタイプではなかったので、学校の自習室や、アクエルで勉強する約束をして絶対に起きて勉強しなければならない状況を作っていました。それでも家に帰るとだらけてしまうので、夜だけ友達と meet を繋いで監視しあっていました。このおかげで、 帰宅後も 1-2 時間程度集中して勉強する時間を確保できていました。

・夏休み以降のメンタルの保ち方

🦮 不安な気持ちもありましたが、それ以上に「やるしかない」という必死な気持ちでした。「合格するかは私の努力次第」と腹を括っていました。また、どの教科で何点取り、合格点を取りに行くかを具体的に定めたことで、やるべきことが明確になり、落ち着いて勉強に取り組めました。

🐢 私のメンタルが崩れるときは難しい問題を解いたときか模試の結果を見たときだったので、そういうときは１回解いたことがあるような簡単な問題を解くことで自信とともに基礎力をつけてがんばっていました。受験生の大体の悩み事は勉強することでしか解決しないと思います。落ち込んで勉強に手がつかなくなってしまうのは 1 番もったいないので、一旦号泣して落ち着いたらとりあえず一回やった問題集を開いてみましょう！

🐶 メンタルを保つためにやっていたことは、解いたことのある問題を解くこと、好きな音楽を聴くこと、友達と不安を吐き出すことでした。残された時間を意識すると勉強しなくてはと焦りばかり募ってしまいますが、時には息抜きも必要かなと思います。涙を流すことはストレスの解消や心の混乱をおさめるなどの効果があるそうです。リフレッシュや睡眠も大事にして時間を有効に使って欲しいです。

🐱 自己採点後にはよく泣きそうになっていました。実際泣いて、友達が励ましてくれることもありました。メンタルがしんどくなった時には、一旦模試の復習を後回しにして自分の好きな生物の問題集を解いていました。好きな教科を解くことは罪悪感も少なく、いいリフレッシュになるので個人的にはオススメです。またありきたりだと思いますが、自分が大学に通っている姿を想像して、絶対に実現してみせると自分を鼓舞することもよくしていました。

私は志望校に悩むことも多かったです。迷った時は先生のところに言って学科について詳しい話を聞いていました。志望する進路について、両親との意見と合わない時には友達が親身に話を聞いてくれました。進路について悩んだ時は勉強も手に付きにくくなるので、誰か信頼できる人に相談できると心が少し軽くなります。

・まとめ

🦮 教え合う集団は、学習内容の定着率が高いそうです。教え合うことは、教える側は時間が少しもったいない気がするけれど、教える側も教わる側もメリットがあります。

受験を乗り越えて感じたことは、友達とくだらない話をすること、アホみたいにふざけること、甘いものを食べること、そうした時間も、頑張るためには必要だということです。決して無駄ではないと思います。

🐢 大学生になった今振り返るとあんなにみんなに応援してもらえてみんなで支え合った 1 年間って、二度と味わえない貴重な体験だったなって思います。頑張れば頑張るほどあとからそう思えると思います。

🐶 受験期は一生で一番周りから応援してもらえる時期だと思います。特に前女の先生方のサポートは手厚いです。どんどん質問して信頼できる先生に悩みを話してみてもいいと思います。ただ貪欲に学んで、励まし合い高め合えるのは今しかありません。とことん自分と向き合って、努力を続けてみてください。受験の過程で得られた教養や問題解決能力だけでなく、努力する能力、継続する能力、困難を乗り越える精神力は確実に皆さんの役に立ちます。

🐱 受験ではどんなに辛くても周りに仲間がいました。友達は進路が決まった後も一緒に勉強してくれて、私のメンタルが崩れても、自分のことのように支えてくれました。1 つの目標に向かって努力し続けた 1 年は、私にとってとても大切なものになりました。みなさんも周りには、一緒に頑張ってくれる仲間と応援してくれる味方がいると思います。支え合って、たまには息抜きをしながら最後まで駆け抜けてください！！