

センター試験まで あと8日!

受験生へのメッセージ — 心のメンテも大事。「復習」がカギ

入試が近づくとつれて次第に心の落ち着きがなくなってくるのが多くの受験生共通の心理です。ではどうして不安が高まるのか? 多くは「こんなの初めて見た」「これが出たらどうしよう。。。」「というたぐいのものではないでしょうか?

直前期は新しい教材に取り組むのではなくて、今までずっと使ってきた教材で「最後の仕上げ」にかかる方が自分の心を落ち着かせるためにも良いと思います。

↳ 入試では「満点を取る」必要はないのです。できる問題を確実にあてよう!

1月の進路関係の行事等(追加情報が入っています。もう一度見てください)

- | | |
|------|--|
| 【3年】 | 14日(木) センター試験壮行会 |
| | 16日(土)・17日(日) センター試験(会場:女子栄養大学) |
| | 18日(月) センター試験自己採点 |
| | 22日(金) 第3回一般入試ガイダンス(励ます会 センターリサーチを用いて) |
| 【2年】 | 14日(木) 小論文講話 |
| | 21日(木) 進路講話(主事より) |
| | 27日(水) 実力テスト |
| 【1年】 | 27日(水) 実力テスト |

～ 年末・年始は進路行事の目白押しでした ～

1 成城大学訪問(12/14) — 1・2年合わせて22名参加

最初に入試広報課の方から大学の沿革と各学部・学科の学びのお話、次に松女OGの4年生から学生生活、特にサークル活動やゼミに関する具体的なお話をいただきました。休憩をはさんで学生の案内でのキャンパス見学、最後に文芸学部・国文の研究室訪問とゼミ生との交流会と盛り沢山で、交流会では松女生の質問にゼミ生が丁寧に答えて下さいました。大学では自らテーマを見つけて積極的に動くことで世界が広がるということを身をもって体験できた1日となりました。

2 進路講演会(12/18) — 全学年で聴きました

「脳の学習機能を高めるには『運動』+『知的刺激』が大切」ということでしたね。脳も『文武両道』を求めていることが科学的に立証されているのだと思いながら聴いていました。当日は寒く、スクリーンの文字が小さかったので集中できなかった人もいたと思いますが、資料は持っているはずなので、改めて暖かい部屋で読んでみてください。役に立つはずですよ!

3 公務員説明会(12/21) — 2年生対象 10名参加

参加者全員検察庁に内定した卒業生の体験談を熱心に聞き、メモを取っていました。専門学校講師の方から公務員採用の現状や試験対策の説明があり、質問にもわかりやすく答えていただきました。すでに問題集を購入して勉強を始めている人もいますが、これからさらに気持ちを引き締めて頑張ろうという気持ちになったようです。1月9日には校内で公務員試験対策講座が行われます。

4 医療系「系統別説明会」(12/19) ——生徒・保護者合わせて約 110 名参加

この説明会は今年で 4 回目なのですが、年を追って参加者が増えておりニーズの高さを改めて感じます。この日の内容は第 1 部で北里大学入試センターの田中裕之さんから、看護師・薬剤師・臨床検査技師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・視能訓練士・臨床工学技士・診療放射線技師・医師という医療職それぞれの学びや仕事の内容を具体的にお話しいただき、第 2 部では各分野の現職の方々から現場の様子や高校生に向けてのアドバイスを伝えていただきました。講師の方々は口々に「松女生はしっかり聴いてくれるので話しがいがあある」とおっしゃいます。一生懸命聴くとトクをしますね！

5 薬学部進学希望者対象説明会 (12/24) ——2 年生対象 4 名参加

これは今年初めての催しです。前述の北里大学入試センターの田中裕之さんに再度来校していただいて、薬学部に入るために必要な学習内容、大学での学びの内容、国家試験への対策、卒業後の進路状況など、細部にわたる話しをしていただきました。6 年間も学び続け、その後に国家試験という関門も待っているわけですから、正しい知識を持たなくてはならないと痛感しました。

6 センター試験リアルタイム演習 (1/4、5) ——3 年生対象 113 名参加

実際のセンター試験は、教科と教科の間に長～い休み時間（通常 50 分、昼休みは 80 分）が入ります。全く同じ時間帯に受験することで当日の感覚に慣れる目的で行われました。当日は校長先生も応援に駆けつけてくださり、各会場を回って激励の言葉をかけてくださいました。大切なことはそのとき取った点数ではありません。同じ時間の使い方を体験したことで、本番で「無意識のうちに」力が出せるのです。体験した 3 年生の皆さんは、やることはすべてやったのです。あとはいかに「平常心で臨めるか」です。健闘を祈ります。

コラムープラス思考は訓練で！

ある昔の教え子（男子）の話です。彼は入試の日の昼休みになって昼食を忘れたことに気づきました。外を見れば雨が強く降っており傘も持ってきていない。皆さんがこの状況だったらどう考えるでしょう？ たいていの人は自分の用意の悪さと天候の悪さを嘆き、「これじゃ試験の結果もダメか。。。」と物事を悪い方に考えてしまうのではないかと思います。しかし彼の発想は違いました。

「お昼を食べなくてもたいしたことはない。むしろ次の試験中眠くならないという利点もある。雨の中をムリして買いに行くよりはそのまま落ち着いて試験を受けて、終わってからお昼の分も含めてリッチな夕食をとった方がいい」と考えたのです。なかなか落ち着いた判断ですよ。ね。（ちなみにこの人は見事第一志望校に合格しました）

「備えあれば憂いなし」という言葉に照らしてみればこの教え子の備えは全く不十分で、「憂い」を引き起こして当然です。しかし彼が優れていたのは「起きている現実を冷静にとらえ、どうすればプラスに変えられるかを考え、実行したこと」です。思い返してみれば彼の日常の行動様式は常に「プラス思考」で、教師である私の方が見習いたいと思うこともあったほどでした。（ちょっと脳天気すぎると思うこともありますが。。。）

皆さんの日常の中にも「失敗したなあ。。。」「ついてないなあ。。。」と思うことはありますよね！？ そんな時たいていの人はそこから予想されるマイナス面ばかりに目がいてしまいがちですが、そういう時こそちょっと落ち着いて、冷静にプラス面とマイナス面を考え、プラス面を生かす習慣を身につけましょう！ これにはしばらく訓練期間が要りますが、身につけてくるとトクをしますし、大げさに言えば世界観が変わってきます。新しい年に当たって「プラス思考の訓練」をお勧めします！