



# 讃謳我未来

～ 進路指導室だより ～

鹿児島県立曾於高等学校

第23号

令和元年7月18日(木)発行

## ◆ 成長する夏休み

いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。普段の生活と比べると自由に使える時間が増え、自分で判断し、行動することが多くなってきます。やるべきことをしっかりやり、勉強する時間もたっぷり取って、様々なことに挑戦し、大きく成長する夏であってほしいと願います。

特に3年生にとっては、進路を決める大事な試験がすぐそこまで迫ってきています。第一志望先から合格・内定を獲得できるように準備に励んでください。



## ◆ TO DO リスト

夏休みにやるべき項目をリストアップしました。勉強面や進路面におけるものです。

### <全学年>

- 夏休みの課題     1学期の復習
- 弱点克服             資格・検定の勉強
- 進路に必要な各分野の勉強

### <必要に応じて>

- オープンキャンパス・企業見学
- ポートフォリオ記入・入力

### <特に3年生>

- 進路(面接・小論文)ノート作り
- 志望理由書・履歴書作成
- センター試験・個別試験対策

夏休みは、深く考えたり、しっかり調べたり、じっくり時間をかけることができます。たくさん学びに時間を費やしてほしいと思います。1日1日の目標を決めて、確実にやっていきましょう。そうすることが必ず自分の未来につながっていきます。この夏の頑張りで、未来を変えることができるかもしれません。思い描く未来を想像し、今からワクワクしておきましょう。

## ◆ あなたの最大の敵は？

さて問題です。次の中からあなたにあてはまるものに○をつけてください。

- (1) 「明日しよう」なんて思いながら、数日が過ぎていることがある。
- (2) 「後で」と思いつつも、すっかり忘れてしまうことがある。
- (3) 「やっても意味がない」と思いがちである。

その時その時、やるか、やらないかはあなた自身が判断しています。何事も伸ばし伸ばしにしてしまう、また、結局やりきれない傾向にある人にとって、最大の敵は自分自身なのです。

## 敵と戦う時間は短い。自分との戦いこそが明暗を分ける。 王 貞治(元プロ野球選手・監督)

受験本番の試験に至るまで、自分との戦いに勝てるように、「今やる、すぐやる。」意識を高くもち、生活を送ってほしいと思います。また、自分の弱い心の裏側にあるものや、今やろうという意識を阻止しようとするものを分析し、改善していくことも大切です。自分のよくない思考・行動パターンをしっかり把握し、変えていきましょう。はかどらない自分を卑下することなく、頑張る自分を励まし、できた自分を褒めていきましょう。

## ◆ やはりスマホ!!

日々の生活において、様々な誘惑があり、目の前のやらなければならないことを阻止しようとする。例えば、ネット、ゲーム、TV、漫画、遊びの誘いなど。少しだけと思いつつ、いつの間にか時間を消費してしまっています。これらを「時間泥棒」と言います。皆さんにとって、「時間泥棒」No.1は何でしょうか？やはりスマホになるのでしょうか。持っている人は1日に何時間利用していますか？何度画面を見えていますか？とても便利で楽しく、生活の中で手放せないものになっています。

- ・ 勉強    ・ 読書    ・ 運動    ・ 睡眠
- ・ 様々な体験    ・ 人とのコミュニケーション

スマホは上に挙げたこれらの時間を確実に奪っています。その奪われた膨大な時間で何ができたか考えてみてください。現在のスマホの利用状況を明らかにし、見直してほしいものです。今のままでは非常にマズいです。利用時間や利用回数を減らして、上に挙げたような自分を高めるための時間にあててほしいと思います。スマホの利用がコントロールできるようになれば、きっと時間を有効に使えるようになり、様々なことに対して準備を進めていけることでしょう。



スマホを持っていない、もしくは、スマホをそんなに使っていない人は、あなたにとっての「時間泥棒」は何かを考え、生活スタイルを見直してほしいと思います。