令和２年１月15日
進 路 指 導 部

進路指導室から　第259号

はじめに

１月も中旬に入り、何だか正月もあっという間に過ぎていったような気がします。

さて、ご存じの方も多いかと思いますが、今年元旦の「西武・そごう」の広告が話題になりました。そこには、左のようなメッセージが書かれていました。上から下へと読んでいくと、どうも悲観的な雰囲気が漂ってきます。しかし、「ひっくり返して」、文章を下から上へと読んでいくと、右のように雰囲気が「大逆転」します。

大逆転は、起こりうる。 わたしは、その言葉を信じない。 どうせ奇跡なんて起こらない。 それでも人々は無責任に言うだろう。 小さな者でも大きな相手に立ち向かえ。 誰とも違う発想や工夫を駆使して闘え。 今こそ自分を貫くときだ。 勝ち目のない勝負はあきらめるのが賢明だ。 わたしはただ、為す術もなく押し込まれる。 土俵際、もはや絶対絶命。	土俵際、もはや絶対絶命。 わたしはただ、為す術もなく押し込まれる。 勝ち目のない勝負はあきらめるのが賢明だ。 今こそ自分を貫くときだ。 誰とも違う発想や工夫を駆使して闘え。 小さな者でも大きな相手に立ち向かえ それでも人々は無責任に言うだろう。 どうせ奇跡なんて起こらない。 わたしは、その言葉を信じない。 大逆転は、起こりうる。

大学入試センター試験まであと１週間足らずとなりました。生徒たちのなかには、センター演習等でなかなか思うように点がとれず、不安を抱えている生徒も多いかと思います。しかし、私自身は、これから次第だと思っています。この段階から、「大逆転」した生徒を何人も知っています。ただし、これから何をすべきかをしっかりと認識し、計画を立てて学習することが求められます。

大学入試センター試験に向けて

合格アプリ編集部から、「合格サプリ　１月号」が届きました。１月号は、入手直前においての学習法や過ごし方を中心に編集されています。

ここでは、「センター試験前日を攻略しよう！！」と「王者メンタルのつくり方！」について紹介したいと思います。なお、「合格アプリ」は進路指導室前の机の上に用意しておきます。

□　センター試験前日を攻略しよう１！（センター試験前日勉強のワンポイント）

教科・科目	内　　容
英語（読解）・数学 国語（現代文）	英語や数学など、試験時間に余裕のない教科は、「流れ」を掴むことが大切です。前日の勉強は、時間を測って本番のスピードに慣れることを心がけてください。初見の問題ではなく、すでに取り組んだことのある問題で慣らすのがポイント。前日は不安な気持ちでいっぱいです。見たことのない問題で時間内に解けなかったら、余計に不安になってしまいます。「流れ」に乗る感覚を掴んで、自信につなげてください。
英語（発音・アクセント）・国語（古文・漢文）・地歴・公民	これらの科目は、時間よりも暗記勝負といえます。前日の勉強としては、単語・用語のチェックなどインプット中心の勉強がおすすめ。新しいことを覚えようとはせず、今まで解いた問題から覚えることに注力してください。

□　王者メンタルのつくり方

問　　題	原　　因	解　決　法
いつもなら解ける問題が緊張で解けない	主な原因としては、「時間内にノーヒントで解く」という試験の環境に慣れていないことが考えられます。普段の勉強のとき、無意識のうちに解答や教科書・参	まず普段の勉強から時間制限を設け、答えのヒントになるものを周りに置かないようにしましょう。試験と同じく独力で問題を解く環境に慣れてください。試

	考書を近くに置き、ちらちら見ながら勉強していることはありませんか？その環境に慣れてしまうと、試験で「分からない」となったときに自力で考えることはできず、焦って余計に緊張してしまいます。	験中に焦ったときには、一度問題から視線を外し、深呼吸をして問題文をよく見直しましょう。詰まった問題を一旦飛ばすのも効果的です。いつも通り頭が働くようになったら、再チャレンジしてみましょう。
失敗すると引きずってしまって、得意なものも解けなくなる。	失敗を引きずってしまう主な原因は、「すべての科目で自分のベストな点数を出さなければならない」と思いこんでいることです。このような考え方は、受験に臨む姿勢としてはすばらしいですが、必ずしも正しいというわけではありません。この考え方のせいで他の科目の点数に影響が出ては本末転倒です。なぜなら、受験とは「総合点」で勝負するものだからです。	まず、「１つの科目でミスしても、他の科目で挽回すればいい」という前向きな考え方をしましょう。１つくらいミスをしても希望は十分にあります。もしくは、初めから「常に完答を目指す必要はない。部分点を稼ぎにいこう」という考えでいることも効果的です。完全解答でなくても良いのだと気持ちを軽くし、１点でも多く取ることに集中しましょう。
ときかく本番に弱くて、試験時に体調を崩す	一番に考えられることは緊張のしすぎです。初めての大学受験ですから緊張するのは当然です。しかし、過度な緊張は必ずしも試験に対するものだけとは限りません。以前、試験中に体調を崩した、といったトラウムはありませんか？「また同じ状況になってしまうのではないか」というトラウマによる不安も、過度な緊張の一因になっているかもしれません。	トラウマから回復した経験をつくり、同じ状況に陥ったときはそれを再現しましょう。どんなときも「あの方法にしたがえば大丈夫」と安心できるはず。緊張に慣れるために場数を踏むことも重要です。このとき、「周りも同じ高校生だ」と考えてリラックスしましょう。試験本番にはトイレの位置や体調が悪化した際の対応について調べておくと焦らずにすみます。
不安で些細なことにもイライラしてしまう	勉強が上手にいっていなかったり、思うように成績が伸びなかったりで受験に対して漠然と「怖い」と感じ、不安が募っていることが主な原因であると考えられます。不安が募ると、自分に余裕がもてなくなり、いつもなら気にならない周りの様子が気になり、苛立ってしまうことがあります。	解決策として、漠然と「怖い」と思うのではなく、「何を怖いと思っているのか」「どうすれば怖くなくなるのか」を考えてみましょう。怖いと感じる原因を考えることで、今後何をすべきか分かり、勉強の指針にもなりますし、周りの人に協力を仰ぐこともできます。言われたくないこと、されたくないことを伝え、自分の気持ちを聞いてもらいましょう。

「大学入試センター試験からの切り替え」について

大学入試センター試験の直後、受験生が陥りやすいと言われているのが、いわゆる「燃え尽き症候群」です。「燃え尽き症候群」は、模擬試験や大学入試センター試験など、これまでの勉強の成果を出し切った後、やる気がなくなったり、勉強に集中できなくなってしまうといった症状が特徴です。

そうした意味から、大学入試センター試験が終われば、気持ちを切り替え、速やかに自らがやらなければならないことに向かっていく必要があります。

もし結果が良かった場合、気持ちに余裕が生まれ、緊張感を欠いてしまうことがあります。気を引き締めて、改めて二次試験の重要性を再確認する必要があります。また、結果が予想していたよりも悪かった場合は、「センター試験は終わったものだ」といい意味で割り切ることが大切です。そして、「センター試験は失敗したが二次試験で逆転した」という合格体験記を読んだり、志望校のパンフレットを読むなどして合格への気持ちを高めるようにしてください。

終わりに

インフルエンザに罹ってしまった人が周りにも出始めました。今、大学入試センター試験、そして部活動の大切な試合を控えここで休むわけにはいかず、罹らないようにといつもに増して注意しています。

（文責：進路指導部　池本　邦彦）