



鹿児島県立甲南高等学校

進路指導室だより

令和2年度 第3号 (6月23日発行)

どんな自分になりたいですか

3年7組 担任 中村 美保子

3年後、どんな自分になっていたいですか。どんなことをしていたいですか。3年後の幸せな自分を思い描いてみてください。30年後の自分はどうですか？3か月後、3日後はどうでしょう？3分後は…？3分後には、このメッセージを読み終えて、きっと何かが変わっていることでしょう。

「最善の出来」を目指す

どうせやるなら、こだわってみよう！最善をつくすことで達成感を味わうことができ、工夫していく中で発見もあります。「当たりまえのこと」を大事に、簡単な内容、小さなことを丁寧にやってみるのです。「学習の記録」を丁寧に書く、ノートを見やすくまとめる、心をこめて掃除に取り組むなど普段何気なくやっていることを意識してみましょう。小さな積み重ねに挑戦し続けることで、3年後の変化が楽しみにになります。

時間に挑戦する

時間を味方につけ、チャンスを逃さないようにしましょう！いつもやるべき事がたくさんあって時間に追われている状況の人が多くと思います。しかし、そのような状態では気持ちに余裕が持てず、目の前のことに集中できず、チャンスが巡ってきても気づかないうちに通り過ぎてしまいます。時間を味方につけ、自らがコントロールするのです。常に穏やかな心で「いま」「目の前のこと」を楽しんで、チャンスを逃さないように準備万端であることが重要です。いつも「時間」を意識して行動し、時間と仲良く過ごしていけば、3日後には何かが変わりはじめていることでしょう。

気が進まないことからやりはじめる

どうせやらないといけないことなら、さっさとかたづけてしまおう！終わらせてしまえばホッと一安心、他のことも余裕の気持ちで取り組めます。反対に先延ばししているとずっと気がかりで、ストレスをかかえてしまいます。例えば「金曜の夜」の過ごし方を変えて、気が進まない宿題は、さっさと済ませてしましましょう。習慣を変えることができれば、3か月後にはちょっと成長した自分に出会えることでしょう。

とりあえず動いてみる

なんだか気だるいなと思っていても、やっているうちに「いつのまにか元気になった！」という経験は誰にでもあると思います。「元気だから動く」のではなく「動いているうちに元気になる」のです。とにかく動いていると、ヒントになる情報、手助けしてくれる人が知らず知らずのうちに集まってきます。何でも思いついたらすぐ実行、気になったらすぐに調べるなど、思い立ったが吉日、即行動に移しましょう。どんどん行動してみることで、3時間後の自分がやる気に満ちた元気な自分に変化していることに気づくことでしょう。

萬物生光輝
(禪語…ばんぶつこうきをしようず)
この世のすべてのものは存在する意味があり、それぞれが光り輝いている。



どんな些細なことにも意味があります。「意味がある」と自分が意識すれば起こる出来事に意味が生まれて、それは自分に影響することばかりです。どんな出来事にも、どんな人生にも意味があるのです。自分の「よさ」を見つめ直してみると、何か人のためにできることが見つかるはずですよ。

30年後、「自分のよさ」を生かしながら活躍している姿を想像してみてください。それを実現するために、今こそ行動していきましょう！

■ 進路指導部から：総合型選抜・学校推薦型選抜について

今回は、総合型選抜・学校推薦型選抜について、現段階で分かっていることを説明します。

(1) 総合型選抜：昨年までのAO入試に相当する入試制度です。

	AO入試	総合型選抜
入試日程	出願開始：8月1日以降 合格発表：任意	出願開始：9月1日以降 合格発表：11月1日以降
提出書類	調査書：評点平均値 志願者の作成資料：任意	調査書：学習成績の状況 志願者作成の資料：活動報告書， 入学希望理由書，学修計画書など
選考方法	書類＋①大学が実施する検査 (筆記，実技，面接等)，②大 学入試センター試験，③資格・ 検査試験等のいずれかを任意	書類＋①各大学が実施する評価法 (小論文等，プレゼンテーション， 口頭試問，実技，各教科・科目に 関するテスト，資格・検定試験の 成績など)，②大学入学共通テスト のいずれかを必須化
入学前教育	実施することが望ましい	積極的に講ずること(12月以前)

(2) 学校推薦型選抜：昨年までの公募制推薦入試に相当する入試制度です。

学校推薦型選抜は、従来の公募制推薦入試と同様、大学入学共通テストを課さない入試と課す入試の2パターンがあります。入試日程については、昨年まで同じように大学入学共通テスト前(11・12月)実施、大学入学共通テスト後(1・2月)実施に分かれます。この入試制度で求められることは、総合型選抜と同じく、志願者の作成資料と学力評価です。総合型選抜、学校選抜型を通して、大学の先生方は、以下のような**受験生の普段の姿を知りたい**と思っていますのです。

- ・ どのようなことに**関心**を持っているのか。(関心の領域)
- ・ どのくらい**関心**を持っているのか。(関心の深さ)
- ・ どのくらい自分で**考えて**いるのか。(思考の程度)
- ・ どのくらい自分で**行動**してきたのか。(思考から行動)
- ・ これまでにどんな**活動**をしてきたのか。(活動履歴)
- ・ どのようなことを大学で**やってみ**たいのか。(意欲)
- ・ **なぜ**・この大学・学部・学科を受験するのか。(理由)

※ つまり、**大学で学ぶために必要な力**があるのかが問われます。



- ① 大学の学びに**耐え**うる基礎力。
- ② 大学の学びに**繋**がる意欲。

※ 甲南高校での学びを通して、身につけよう。