

## 進路だより 8号

発行 郡山東高校進路指導部

## 🎄 共通テストまで30日

勝負はこれからだ！  
本番で自己ベストを出そう

## — 冬休みが最後のチャンス 大事に使え —

ついに共通テストまで約30日。残された時間はまだあります。最後まであきらめずベストを尽くしましょう。年末年始の休業日は全科目のレベルを上げる最後のチャンスです。この貴重な残り時間を絶対に無駄にはしてはいけません。つらさに、心が折れそうになることもあると思いますが、将来に悔いを残すことのないよう、今できる精一杯の努力をしましょう。**負けるな、東高3年生！**

## 特集 共通テスト直前の戦い方

## 学力×気力×体力＝自己ベスト更新

大事なことは、共通テスト当日に、これまで培ってきた実力を100%発揮するための準備をすることです。そして、ぜひ、「自己ベスト」を更新して、最高の結果を出してほしいと思います。そのためには、「学力」の向上に加えて、「気力」と「体力」のピークを、試験日にしっかり合わせられるよう調整することが必要です。

## ① テスト演習の問題を徹底的に復習

これまでの授業や課外で行った「テスト形式の演習」をしっかり復習することが最重要です。特に、正解率が低かった問題や、苦手分野に関しては、再度時間をかけて取り組み、理解を完全なものにしましょう。また、特定の科目に偏ることなく、全科目のレベルアップを図りましょう。

## ② 健康管理も大事な受験準備

## コロナ感染予防を徹底する 無駄な外出はしない

昔から「病は気から」と言いますが、ここからは、体に負担をかけるような無理はせず、十分な睡眠と栄養を摂っていきましょう。特に、今年は新型コロナウイルス感染症の予防のため、「手洗い」、「マスク着用」、「換気」を徹底しましょう。また、無駄な外出は絶対に避けるべきです。特に、通学に電車やバスなどの不特定多数の人が集まる公共交通を利用している人は、一層の警戒が必要です。

## ③ 生活リズムを試験時間に調整

## 年末年始の『昼夜逆転』は絶対にダメ！

共通テストの1時間目の開始時間は9時30分。つまり、普段の授業の1時間目の時間に、すでにエンジン全開になっていないといけないということです。冬季休業中は「昼夜逆転」などにならぬよう注意し、授業日と同様に行動することを強く勧めます。



## 【共通テスト直前・直後の日程】

1月 4日(月)・5日(火)	共通テストプレテスト	
15日(金)	激励会	
16日(土)	共通テスト 1日目(社会・国語・英語)	
17日(日)	2日目(理科・数学)	
18日(月)	自己採点日	(会場：男子 日本大 女子 郡山女子大)

## ★1,2年生へ

## 年末年始は進路について考えよう

教科の勉強に加え、進路に関する情報を集め、正しい知識を持つこともたいへん重要です。自分に必要な情報は、誰かに与えられるのを待っているのではなく、自分の力で集められるようになってほしいと思います。また、年末年始は、家で過ごす時間が長くなります。ぜひ、保護者と進路について話し合う時間を設けましょう。

## 1 進路に関する情報を集めよう



## ① 学部・学科の研究

大学にはさまざまな「学部・学科」があります。それぞれが、何を勉強するところなのかを、しっかり理解したうえで、適切な選択をすべきです。ぜひ、複数の学校について調べて比較してみましょう。

また、学部・学科の選択は、卒業後の「職業選択」に大きく影響します。今から、将来どんな職業に就きたいのか、それぞれの学部に進むとどんな職業に就けるのかなどを調べておきましょう。

## ② 入試方法の研究

共通テストのしくみをはじめ、受験の方法に関しても大学ごとにさまざまです。自分が受験したいと考えている学校が、どのような「受験科目と配点」で受験を行っているのか調べてみましょう。

## 2 保護者と『進路希望』や『学費』について話そう

自分の将来に対する考えを伝えるとともに、保護者の意見や要望も聞いておきましょう。3年生の入試直前になって初めて、保護者との意見の違いが明らかになって、問題解決が難しくなるというケースも少なくありません。また、「学費」や「生活費」がどのくらいかかるのか、調べて保護者に伝えおき、早めに準備をしておいてもらうことも、進学には大変重要なことです。

## 特集2 今秋の進路関係行事 実施報告②

### 1 学年 『職業観育成講話』

以下のように、「1学年職業観育成講話」を実施しました。各方面から8名の方をお招きし、それぞれの経験に基づいた職業選択の在り方や職業観についての貴重なお話をうかがうことができました。

- ・日時：10月23日（金）6・7校時 対象：1学年全員
- ・講師：8名

全体会・分科会	高橋 優人 様（環境省） 堀江 格 様（福島市振興公社「じょーもぴあ宮畑」） 若穂 豊 様（郡山市役所） 吉成 正晃 様（郡山市役所）
分科会	金澤 拓哉 様（ソニー生命株式会社） 齋藤 浩 様（株式会社 朝日ラバー） 佐藤 憲太郎 様（郡山商工会議所） 柳沼 真行 様（株式会社 宝来屋）

#### [受講者の感想まとめ]

#### ■第1部 全体会 参加者4名によるパネルディスカッション

- ・様々な職種で働いている方々の話を聞くことができ、自分の将来を考えていく上で、とてもよい勉強になった。
- ・現在の職業に就いた理由やその仕事の魅力や大変なところなどのお話が興味深かった。
- ・全く知らなかった職業についても何のための仕事なのか分かりやすく教えていただいた。
- ・高校生活で様々なことを経験し、「本当にやりたいことは何か」ということをゆっくり考えていきたいと思った。
- ・自分の好きなことを仕事に選んだり、苦手な分野を除外して仕事を選んだり、講師の先生方それぞれの仕事の選び方が違って面白かった。自分もあらゆる方向から将来の自分像を考えて、職業を選びたいと思った。
- ・「迷った時は、やりたいことを思い切りやって気づくこともある。まずはやるのが大切。」という言葉が印象に残った。
- ・高校時代の部活動で学んだことが、社会人になって役立っていると聞き、自分も部活動を通して成長できるよう頑張りたいと思った。
- ・「今やりたい事が見つからなくても、その時にやるべき事をしっかりやることで将来のヒントが見えてくる」という話が印象に残った。
- ・高校生の時から色々な知識を吸収することで、大人になってから問題を抱えても解決することができるのだと思った。



#### ■第2部 分科会 小グループに分かれ各講師のお話を聞きました



#### ○講師：じょーもぴあ宮畑 堀江 格 様

- ・博物館の学芸員は狭き門で、職に就くのは難しいが、学芸員以外でも博物館に関わる職業はたくさんあるということを知り、職業選択の幅が広がった。
- ・博物館は、たくさんの職種の人が関わって成り立っていることを知った。人との関わりがあってこそ、自分の仕事が成り立つのだと思った。

#### ○講師：郡山市役所 若穂 豊 様、吉成正晃 様

- ・人と人とのつながりがあるからこそ仕事だと分かった。
- ・公務員は部署が変わる度に全く違う役割を与えられる大変な仕事だと思った。安易に安定だけを求めて働く仕事ではないと思った。コミュニケーション能力、積極性が重要だと感じた。

#### ○講師：ソニー生命保険株式会社 金澤 拓哉 様

- ・保険の仕事について詳しく知ることができた。組織は、「共通の目標」「貢献する意欲」「コミュニケーション」がなくては成り立たないという話が印象に残った。
- ・どんな仕事の先にも人々の笑顔や「ありがとう」があると聞いて、自分も誰かに笑顔にさせてもらっているのだと考えた。将来、自分も人を喜ばせるような仕事がしたいと思った。

#### ○講師：株式会社 朝日ラバー 齋藤 浩 様

- ・どの職業も共通して、あいさつやマナー、常識を身につけておくことが大切だと感じた。
- ・お話を聞いて、ものづくりの楽しさや魅力を知ることができた。

#### ○講師：株式会社 宝来屋 柳沼 真行 様

- ・商品開発のお話が興味深かった。色々なニュースから、今何が流行っているのかなどの知識を得て、これからどのような物が流行るのかを推察しなければならない難しい仕事だと思った。
- ・「何か人と違う努力をしている人が勝つ」という言葉が印象に残った。

#### ○講師：環境省 高橋 優人 様

- ・楽しそうに仕事をしていて、誇りを持っていると感じた。
- ・自然の保護と利用について考えることができた。自然を保護するためには地域の人との結びつきが大切だと感じた。どのような仕事でも人とのコミュニケーションが大切だと思った。

#### ○講師：郡山商工会議所 佐藤 憲太郎 様

- ・商工会についてよく知らなかったが、地域経済発展のために幅広い活動をしていることを知った。特にイベントの企画などの仕事に興味を持った。
- ・人との関わりが多い仕事であるため、信頼を得ることが大切なのだと感じた。

