

進路通信

No. 7

自分と向き合う夏!

いよいよ中学校最後の夏休みとなります。これまでの夏と違って、中学校卒業後の人生について考える、自分と向き合う夏となります。夏休みは時間を自由に使える期間とよく言われます。➡「学校の授業(決められた時間に勉強する)からの自由」です。夏休みは35日間です。この期間を上手く利用して、夏休み後に夏休み前の自分と比べて「自分、成長したな」と感じられるようにしたいものです。

自分を成長させるための要素の一つに「継続力」が挙げられます。継続力を高めるための方法を紹介します。

その1【生活リズムを乱さないこと】

「いつの間にか時間が過ぎていた…」などで朝の起きる時間が変わってしまうと、毎朝のルーティン(決まった手順)が乱れます。そして、そのまま一日の動きがずれてしまい、調子が狂い「今日は、もういいかな」となってしまいうきかけとなります。中学生の皆は学校(授業)があるから朝の決まった時間に起きるという習慣ができ、その習慣が休まず、遅刻せずに登校するという継続力を生み出していました。毎日の習慣(生活リズム)を当たり前前に続けると継続力は高まります。「健康・体力が継続力の土台」です。

その2【早いうちに「成果」を出す】

早めに成果を出すと「自信」や「勢い」、「余裕」が生まれます。これから何かを継続していくと決めたなら、取り組んだことで成長したと感じられる瞬間をすぐに作りましょう。今後の「やる気」が大きく変わります。「長期間で成長してたらいいや」では、なかなかモチベーション(目的意識)を維持することは難しいものです。取り組んだその日のうちに成長を確かめる時間を作りましょう。

その3【やめることを決める、任せることを決める】

いつもと異なることを新しく取り組むのなら、何かをやめることも必要です。【いつも取り組むこと】+【新たにに取り組むこと】=【かかる時間の増加】です。「効率よく取り組めば何とかなるだろう」では疲弊して継続できないこともあります。思い切って「やめること」や「他の人に任せること」で「新たにに取り組むこと」に力を注ぐことができます。※ただし、これを言い訳に夏休みに家の手伝いをしないのはダメです!

その4【やる気がなくてもやる】

根性論です!!!
「やると決めたらやる」が大事。【やる気があるからやる】では意識が低い!!!逆の考え方をすると、【やる気が無いからやらない】というレベルで取り組んでいるということなんですよ!?!「やるかやらないか」で悩むのではなく「ただただ、やると決めたらやる!」
やらない理由を考えだしたらきりが無い。皆さんは習慣になったことをやる気が無いからやらないとなりますか?朝に歯を磨く、夜に風呂に入るなど、やる気があるかないかではなく習慣化していると、やらないほうが気持ちが悪く感じますよね?ですので、どんな日でも自分でやると決めたらやり抜く意志を持とう!そして、習慣にしておきましょう!

その5【心から興味のあることをやる】

結局はこれが一番大事です!
皆さんが継続したいことは心から興味のあることですか?【必要だから】とか、【やらなければならないから】という【やらされている意識】では、いつの日か継続をやめてしまいます。好きで取り組んでいるからやらされているとは感じないのです。好きなこと興味のあることなら多くの時間をかけてでも、疲れていても、どんな日でも取り組みます。自分の心にしかたがって取り組むことは継続力を高める何よりのエネルギーになります。
物事を続けられないのなら、自分の心と向き合い「どうして取り組むのか?」という根本について自問自答してみましょう。

- ドラえもん
毎日の小さな努力の積み重ねが、歴史を作っていくんだよ。
- イチロー
小さいことを重ねることが、とんでもないところに行くただ一つの道だ。
- 松下幸之助
人生には亀のような一步一步の歩みが大切。二歩三歩いっぺんに飛ぼうとすれば失敗する。

2学期の大まかな予定

8月	第1回実力テスト 8/27(金)
9月	第2回進路希望調査 チャレンジテスト 9/2(木) 修学旅行 9/12(日)~9/14(火) 中間テスト 9/22(水)、9/24(金)
11月	第2回実力テスト 11/2(火)予定 期末テスト 11/24(水)~11/26(金)予定 第3回進路希望調査 保護者集会
12月	第4回進路希望調査 受験用写真撮影 学期末懇談(私立高校受験と公立特別選抜は受験校の決定)

高校について調べてみよう！

①大阪府の公立高校について調べるときは…【咲くなび】➡



②大阪府と京都府の私立高校について調べるとき…
まずは懇談で配布したガイドブックに目を通そう



第2回進路希望調査

2学期が始まってすぐに第2回進路希望調査を配布する予定にしています。第1回の希望調査では、未定としていた人がいましたが、第2回からはできるだけ具体的な進路先を書くようにしてください。

第1回実力テスト

2学期始業式の2日後、8月27日(金)に実施する実力テストは名前の通り、入試の際にどれくらいの点数を取るか(実力)を確認するテストです。テストの結果と内申点をもとに、過去のデータと比較します。一人一人の進路相談を進めていく際の資料となるので、しっかりと取り組みましょう。定期テストは限られた範囲からの出題ですが、実力テストは1年生からこれまでに学んだ内容が範囲となるテストです。夏休みにコツコツと頑張りましょう。

※実力テストの結果は成績には含めません。

働くときのルールを知ろう！No.2

《クイズ》次の①～⑤の考えが、正しいと思ったら○を、間違っていると思ったら×を書きましょう。

①街でアルバイトの募集広告を見ました。このアルバイトの時給は970円で研修中は960円みたいです。大阪府の最低賃金は964円ですが、研修中はいろいろ教えてもらうんだから時給が低くてもしょうがないと思っています。

②仕事中に誤ってお皿を割ってしまいました。月末のアルバイト代から勝手に弁償金を差し引かれてましたが、お皿を割ってしまった自分が悪いので、しょうがないですね。

③アルバイトで毎回タイムカードに記録された時間のうち、15分未満が切り捨てられてアルバイト代の計算がされています。短時間でもちゃんと働いていることに違いはないのだから、アルバイト代の計算に入れるべきですよ。

④「アルバイトの人が足りないんだから、店が困らないように協力するのは当たり前だ。」とお店から言われました。その日はもともとシフトに入らないことになっている曜日なんですけど、テストがあって絶対に休めないのに無理矢理シフトを入れられて困っています。お店は大変だろうけど、私もテストを受けないと進級できなくなっちゃうかもしれないし、テストを休んでまでアルバイトに行くのはおかしいですね。

⑤仕事中にケガをしてしまいました。会社からは「キミの不注意が原因なので、治療費は自分で払ってもらいます。健康保険に入ってるでしょ」と言われました。確かに健康保険があるから治療費はそんなに高くないし、自分のミスだから自分で治療費払うしかないですね。

正解は表面のタイトルの上にあります

法律は自分を守ってくれるものです。社会に出ると知らないと困ってしまうことがたくさんあります。自分を守るのは自分自身です。覚える必要はないですが、どんなものがあるか知っておくことで、いざというときに調べて身を守れます。今後も定期的に配信していきますね～