

進路だより

平成30年12月21日(金)発行



冬休みを前に ～3年生のみなさんへ～

次のような話を紹介します。とある心理学者が、考え方が健康状態と体重に及ぼす影響を研究するため、全米の7つのホテルで客室係の実験参加者を募集しました。客室係の業務は運動量が多く、1時間に300キロカロリーも消費します。これはウエイトリフティングや、水中エアロビクス、時速5.6キロ程度のウォーキングなどに匹敵する運動量です。

にもかかわらず、実験に参加した女性客室係の3分の2の人たちは「定期的な運動をしていない」、残りの3分の1の女性たちは「まったく運動をしていない」と回答しました。この心理学者は、客室係の業務は立派な運動になることを示すポスターを作成しました。ベッドメイキングでマットレスを持ち上げたり、床に落ちているタオルを拾ったり、荷物が満載のカートを押したりするには、体力とスタミナが必要です。ポスターには行動別カロリー消費量も掲載しました。7つのうち4つのホテルで15分間のプレゼンテーションを行い、以上の情報を客室係たちに伝えました。このポスターは、客室係の休憩室に貼られました。さらに、客室係の運動量は明らかに推奨運動量の基準以上が期待でき、活動的な生活による健康効果が期待できるはずだと説明しました。残りの3つのホテルの客室係には、「健康のために運動がいかに重要か」という説明をしましたが、客室係の業務が立派な運動になることは伝えませんでした。

4週間後、この心理学者は客室係たちの体の状態をチェックしました。客室係の業務はいい運動になると告げられた人たちは、体重と体脂肪が減少し、血圧も下がっていました。さらには、客室係の仕事を以前よりも好きになっていました。

しかし、残りの3つのホテルの客室係たちには、そのような健康効果は見られませんでした。この結論として、客室係たちが自分たちの仕事を健康的な運動として認識したことによって、身体にはよい変化が表れたと言えます。つまり、客室係の業務が体の負担になるというストレスを感じながらも、健康という目標を達成するための必要なストレスとして意味づけをし、「このストレスは自分にとってよいストレスなのだ」と思うようになった結果です。

人間を含む多くの動物は、身の危険を感じたとき（ストレスを感じたとき）、体内ではアドレナリンが分泌され、交感神経が働き、身体全体にエネルギーを送り込みます。肝臓はエネルギー源となる脂肪と糖を血液中に放出します。呼吸が深くなり、たくさんの酸素を心臓へ届けます。すると心拍数が上昇し、酸素と脂肪と糖が筋肉と脳へ運ばれます。いわゆる緊張状態です。くわえて、ドーパミンなどの脳内化学物質も分泌されるため、やる気が出たり自信が湧いてきたりします。スポーツ観戦できわどい勝負にドキドキしたり、締め切り直前で必死に頑張っているときは、このような効果を実感していると思います。また、オキシトシンという物質も分泌され、人とのつながりを求める気持ちが強くなります。相手の役に立ちたいという思いや、恐怖心を鈍らせ立ち向かおうという思いが強まる効果もあります。



人間には、ストレスを感じることでさまざまな効果が表れるような仕組みが整っています。受験を目の前にして不安を感じ、ストレスだと思っている人もいるかもしれません。そのようなとき、とても役に立つようには思えなくても、あえて不安やストレスを受け入れてみてはいかがでしょうか。「ああ、ストレスを感じている。ドーパミンが出ている。」などと考えてみるのです。心臓がドキドキして呼吸が速くなっていることに気付いたら、それは体がエネルギーを与えようとしているしるしだと思ってみてはいかがでしょうか。緊張や不安で落ち着かない気持ちになるのは、自分の直感が「これは大切なことだ」とささやいているせいです。なぜいまこの瞬間が自分にとって大切なのか、あらためて考えてみると、目標にふさわしい行動をとることができるかもしれません。

また、例えば、他者を守ろうとするとき「絶対になんとかしてみせる」という強い自信をもって行動する場面が、映画やドラマでもあると思います。大切な人を失いたくないというストレスを感じたとき、大量の脳内化学物質を分泌します。オキシトシンによって思いやりが強まり、ドーパミンの効果も加わり恐怖心が弱まって勇気が強まります。また、セロトニンによって知覚や直感が強まり、何をすべきか瞬時に理解し、最大限の効果をもたらす行動を取れるようになります。つまり、周りの人を助けようと決心するとき、誰かをいたわろうとするとき、体はいつでもこのような状態になるのです。

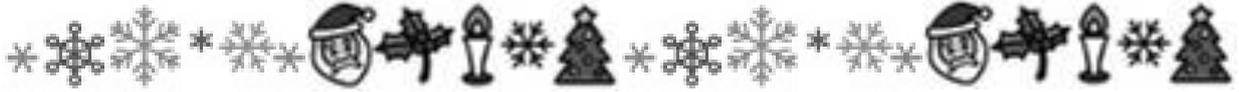
ですから、行き詰まったときは、毎日していること以外に、誰かのためにできることを探してみるのはいかがでしょうか。「そんなひまも余裕もないのに」と思うかもしれませんが、時間を惜しまずにあえてそうすることを習慣づけることで、自分の体と脳が積極的によい行動を起こせるようになるかもしれません。

長々と書いてしまいましたが、不安やストレスに対する考え方を少し変えてみると、思う以上の力を発揮することが可能になるかもしれません。そのために、「①不安やストレスを受け入れ、力を発揮するための手段だと思う」「②誰かの役に立てる機会を見つけようとする」ことを実践してみるのもよいかもしれません。②については、「誰かに感謝を伝える」「相手の話にしっかりと耳を傾ける」「相手の言葉を素直に受け止める」といったことでもよいと思います。

<参考・引用>

ケリー・マコニガル/著・神崎朗子/訳 2015 『スタンフォードのストレスを力に変える教科書』 大和書房





過去問への取組のすすめ

北海道内の公立高校は、裁量問題と標準問題の区別はありますが、全道同じ学力検査の問題を解くこととなります。「学力検査は、中学校学習指導要領に示されている教科の目標に即して、基礎的・基本的な知識・技能を重視して出題する。なお北方領土に関する内容を出題することとする。」（平成 31 年度道立高等学校入学者選抜の手引より）と北海道教育委員会自身が定めているため、難易度は、毎年微妙に変化しますが、おおむね基礎的・基本的な知識・技能を問う問題がほとんどです。難問はめったに出題されません。

しかし、全日制私立高校は、それぞれの学校が独自に作成した問題を出題します。高校によって問題数や難易度に大きな差が見られます。なかには、難問レベルの問題が多数出題されることもあります。高校によって毎年の傾向は似ていますので、事前に理解して心と学習の準備をしておくか、入試当日に初めて見てびっくりして落ち込むかは大きな違いです。ぜひ、入試本番までに、出願する公立高校と私立高校の過去問に取り組みしておくことをお勧めします。

早めに過去問に取り組み、どのような勉強が必要か分析し計画をたてる方法もありますし、入試本番の数週間前に過去問に取り組み、直前の追い込みの前の実力試しとして利用する方法もあると思います。過去問は書店で販売されています。けっして安くはありませんが、きちんと取り組めば、その価値は十分にあると思います。一度、ご検討いただければと思います。また、公立高校の学力検査の問題については、北海道教育委員会のホームページから無料でダウンロードできますので、こちらも一度ご覧いただければと思います。（国語の問題文や社会の図版などは、著作権関係で公開されていません。完全版は書店で販売されています。）

入学検定料・受験料について

出願する学校も決まり、その学校の合格に向けて努力を続けていると思います。学年・学校では、その努力に応えようと、出願手続きを遺漏なく進めていくため、準備・点検を順次進めています。保護者の皆様におかれましては、受験料（入学検定料）について特に以下の点にご注意いただき手続きをしていただければと思います。ご不明な点は、中学校へご連絡・ご質問いただければと思います。

（1）道立高校へ出願する場合の入学検定料について（町立高校は担任にご相談ください。）

全日制の課程であれば 2,200 円分、定時制の課程であれば 950 円分を **北海道収入証紙 3 枚以内** でご用意ください。北海道収入証紙売りさばき所（一覧は北海道教育委員会ホームページに掲載）の都合でやむを得ない場合は、4 枚までなら問題ありません。収入印紙ではありませんので、ご注意ください。**1月15日（火）の授業開始日（8:55 まで）**に、願書と一緒に持参してください。貼り付けは中学校で行います。





(2) 市立高校へ出願する場合の入学検定料について

全日制の課程であれば2,200円分、定時制の課程であれば950円分を、**金融機関で納入し、領収日付印が押印された「納入通知書・領収書（納入控・出願書類貼付用）」を、1月15日（火）の授業開始日（8:55まで）に、願書と一緒に持参してください。**貼付は中学校で行います。願書と一緒に渡されたカラーの納入用紙を必ず使用してください。生徒の下書き練習で使った白黒の用紙は絶対に使用しないでください。納入できる金融機関などについては、納入用紙の裏面をご覧ください。

(3) 入試日がA B日程の全日制私立高校へ出願する場合の受験料等について

各私立高校が指定している方法（振込・郵便為替など）で受験料を納入してください。多くの私立高校で採用されている、入学願書と振込用紙が一体となっている場合、清書をしてからでないと振込ができません。**金融機関に行く前に清書を済ませておいてください。振込領収書や証明書を貼付しなければならない場合は、貼付を済ませてください。宛名シールや合否連絡封筒、特待申請書などもあれば一緒にご提出ください。**A B日程が試験日の私立高校へ出願する場合は、**1月21日（月）の朝8:55まで**に、学級担任へご提出ください。

冬休み中に、訂正が必要なところや書き方がわからなくなったところが出てきた場合は、その部分については何も書かずに授業開始日に持参してください。その場で確認して、記入したいと思います。

冬季休業中に公立高校の出願先を変更しなければならなくなった場合

出願手続き依頼書にもとづいて、出願手続きを進めていきますので、今後出願先を変更する場合は、1月28日（月）から2月1日（金）までの出願変更の受付期間で、変更の手続きを行っていただくこととなります。1月25日（金）に出願状況の発表（いわゆる倍率の発表）もあります。（出願変更の手続きなどについて、詳しくは、年明けに「進路だより」でお知らせします。）

しかし冬休み中に、引越などの急なご家庭の都合で、出願先を変更しなければならない場合も考えられます。もし変更される場合は、保護者から学校へ下記の日時にご連絡ください。

1月 7日（月） 10:00～12:30 , 13:30～15:00
11日（金） 10:00～15:00

学級担任もしくは進路係（田口）が不在の場合は、伝言を依頼してください。道立から道立、市立から市立への変更の場合は、願書はそのまま使用し、道立から市立、市立から道立へ変更する場合は、願書を交換していただきます。その際、新しい出願手続き依頼書も受け取り、再提出してください。願書（収入証紙・納入通知書）などの提出日は変わらず、**1月15日（火）の授業開始日の朝（8:55）**です。

