

# 12月・選択の時

12月になりました。『師走』と言いますが、先生だけではなく、いろいろな人が走り回る時期ですね。11月は第1回総合テスト・期末テスト、進路希望調査、担任の先生との面談と進路に関することが目白押しでした。3年生の中でも、自分が目指す進路に向けて必死で努力をしている人も増えてきました。顔つきが違うのでよくわかります。授業への集中度、意欲の高さ、休み時間の落ち着いた雰囲気など、周囲に流されることなく、自らを律して行動できています。とは言うものの、落ち着かない行動をしていたり、勉強に集中して取り組んでいなかったりする人はいませんか？ この差は一体どこから生まれるのでしょうか？一つは“将来展望”を持っているかどうかということ。もう一つは“不安”への対処法を持っているかどうかということでしょう。

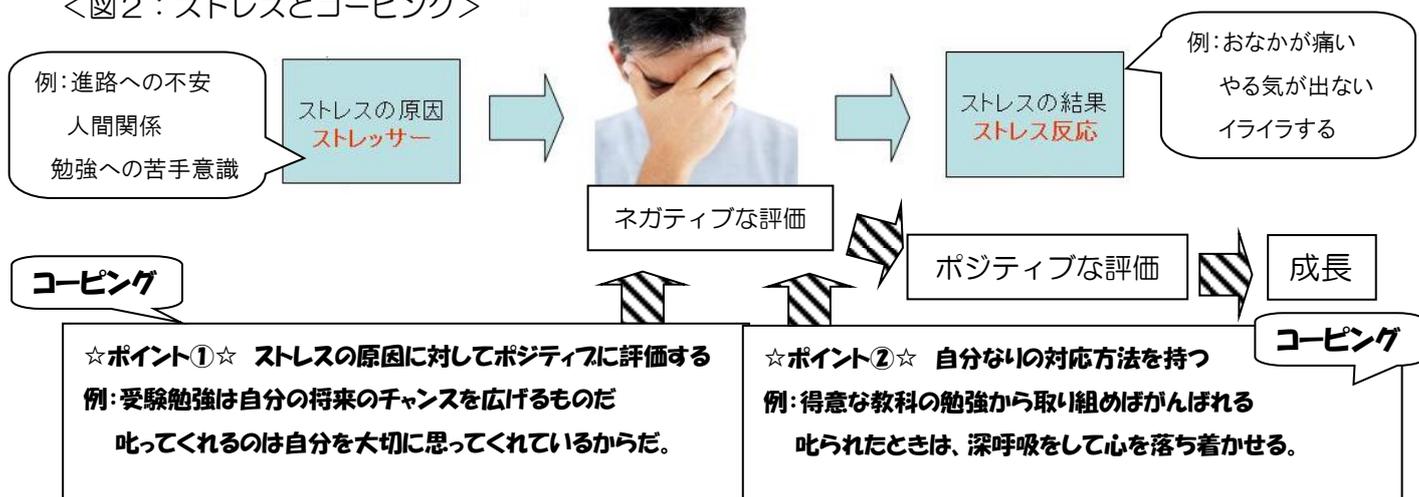
“将来展望”とは“自分がこの先どうしたいのか、どうなりたいかのイメージがある”ことを指します。イメージができれば、そのイメージに近づくためにどうしなければいけないか考えることができます。そうすれば、考えたことと与えられている時間をもとに計画を立てることができます。その結果、今何をしなければいけないのかを自分で判断して行動することができます(図1)。

<図1>



次に“不安”についてです。“不安”のない中学3年生はいません。多少なりともみんな不安を持っています。ではその不安をどうするのか。不安を成長につなげられる人と、そうではない人とがいます。その違いはどこから生まれるのでしょうか？一つは不安と“向き合っているか”です。まず自分には不安があり、なぜ不安になっているのかを考え、受け止めていますか？もう一つは不安の捉え方の問題です。捉え方を変えればよいストレスにすることができます。これをコーピングと言います。(図2)

<図2：ストレスとコーピング>



## ○三者懇談に向けて○

12月16日(月)～18日(水)の三日間で三者懇談を行います。この懇談では、生徒・保護者・担任の3人で、皆さんの進路について相談し、私立受験校を決定していくことが目的です。三者懇談の前にご家庭でしっかりと相談する時間をつくり、『自分がどの学校を受験したいのか』『なぜ、その学校を受験するのか』『その学校でどんな学校生活を送りたいのか』『高校卒業後はどうしたいのか』など自分の思いを伝えておきましょう。また、理想だけで話をするのではなく、私立、公立をそれぞれどのように受験するか考え、具体案を持って三者懇談に臨んでほしいと思います。

最後に、担任の先生はあくまでアドバイザーです。受験校の最終決定は生徒・保護者の皆さんです。自分の考えをしっかりと持ち、悔いのない受験を目指しましょう。

なお、私立高校と石川工業高等専門学校の推薦入試を受ける人は、担任の先生と相談しながら年内に手続きを進めていきます。

## 12月の予定

- 2日(月) 第2回総合テスト 生徒会委員会  
(12～2月)部活動 17:30 完全下校
- 3日(火) 5限まで 火①②④⑤⑥
- 4日(水) 5限まで 木①④⑥⑤② NGTデー
- 5日(木) 5限まで 水曜授業
- 6日(金) 5限まで 金①③④⑤⑥ ロング終礼
- 12日(木) 家庭学習の日
- 16日(月) 三者懇談 月②③④⑤ B日課 掃除なし(12年は5限まで)
- 17日(火) 三者懇談 火①②③⑥ B日課 掃除なし
- 18日(水) 三者懇談 水①②③④ B日課 掃除なし
- 19日(木) 5限まで 木①③⑤⑥総(12年は4限まで)
- 20日(金) 5限まで 金②③④⑤⑥
- 23日(月) 5限まで 月①③④⑥学 3年通知簿渡し(生徒に)
- 24日(火) 4限まで 火③④⑤+大掃除・表彰伝達・終業式 家庭学習の日
- 25日(水) 冬季休業(1月7日まで)
- 29日(日) 学校閉庁日(1月3日まで)
- 1月8日(水) 三学期始業式・書き初め競書会
- 1月10日(金) 第3回総合テスト



### 【お知らせ】

私たちの卒業式は令和7年3月14日(金)になりました。