

# 相談室だより

No.5 令和2年7月28日(火)  
石川県立金沢桜丘高等学校相談



毎日暑い日が続いています。皆さん、夏バテしていませんか。さて、先月の相談室だよりでは、教室での高校生活が始まったばかりの1年生から、2、3年生へ向けて寄せられた質問を紹介しました。今回は、質問に答えてくれた上級生からのお返事を紹介します。1年生からの様々な質問に対して、先輩しか答えられないような、役に立つアドバイスが満載です。是非、参考にさせてもらいましょう！

今月は『先輩からのアドバイス～教えて先輩！～桜高生活のヒント～』です。

## 桜高生のキモチ 編

### Q 1 「桜丘高校の一番の自慢は何ですか？」

- ・桜丘のいい所は、春先に屋上から見える桜です。来年の春に見てみてください。
- ・景色がいい！屋上！ ・屋上と101～104Hから見える夕日！
- ・先生方が優しい ・校舎がきれい ・部活動が活発に行われている



### Q 2 「学校生活は楽しいですか？」

- ・めっちゃ楽しいです！ ・楽しいです！ ・とても楽しい ・楽しい！

### Q 3 「やる気を出す方法を教えてください！」

- ・勉強は友達と「おごり」をかけて戦ったり、ご褒美目当てに頑張ったらやる気が出ます。
- ・「ここまでやったら～できる」みたいにご褒美を作る！ ・とりあえず机に向かう
- ・あこがれの人を見つけて、その人に向かって努力する。
- ・友達と一緒に頑張る ・とりあえず自分の好きなことをする、そしてテンションを上げている

## 購買 編

### Q. 4 「購買の日替わりメニューで一番いいのは何曜日ですか？」

この質問は、上級生から特定の答えがなかったため、皆さんの大先輩である桜丘 OG でいらっしやる購買の谷口さんに質問しました。お答えは「購買のお弁当やパンはどれもおいしいですが、日替わりで人気なのは「王道のレストランのオムライスと豚キムチ丼です。」ということでした。

## 勉強 編

### Q 5 「勉強、難しいですか？」

- ・中学校の時よりは圧倒的に難しいです。でも予習復習さえしていれば絶対大丈夫です。
- ・難しいです。特に部活してる人は授業しっかり聞いたほうがいいと思います！
- ・Yes!でも分かると楽しい！ ・難しいです。
- ・難しいです。授業をおろそかにすると取り戻すのが大変です。



### Q 6 「オススメの勉強方法をおしえてください！」

- ・時間を決めて勉強するのではなくて、やる範囲を決めて勉強することです。その方が身につく！
- ・小テストを有効活用します！すぐ結果が目に見えるのでできたらやる気が出ます！
- ・百均などで売っている「暗記用ペン」などを使って教科書の太文字を隠して覚える。現代社会は効果大！
- ・小テストをしっかりする。短期記憶は後で困ります。

- ・学校で勉強すること。人がいる所で勉強する。
- ・小テストをしっかり勉強する。バス通の人はバスで単語学習を集中！
- ・小テスト絶対満点取る。取り続ける←プレッシャーになる 通学中単語見る（バスの中だけスマホでとか決める）すき間時間質問に行く。

**Q7 「予習をしようと思っているけどなかなか行動に移せません。どうすれば行動に移せるようになるでしょうか？」**

- ・一日だけとりあえず予習してみる。次の日の授業のわかりやすさで、もう予習しないとうずうずするくらいになります。
- ・みんなやってるって思うと追い込まれます👊
- ・毎日「〇時～〇時は予習の時間！」「シャドウィングは寝る前」のようにルーティンとして決めてしまう。
- ・予習を一回頑張ってみて、次の授業でその成果を実感すると続けたいくなります。
- ・予習の提出期間が迫っているとやる気になります。提出がなかったら受験とかのために頑張れます。やらないと授業がわからなくなると思ったら多分できます。やり始めるまではきついけど始めたら意外とできます。
- ・やらないと成績下がる（やらないといけないやつ）

### 自転車通学 編

**Q8 「チャリ通なのですが汗をかきすぎて、前髪がぺっちゃんこになるんですけど何か対策ありますか？」**

- ・スプレーでガチガチにするとか、あとは、前髪カーラー持ってくるとか？
- ・信号待ちなどでまめに汗を拭いたり、ハンディファンで涼みましょう。
- ・余裕をもって家を出てゆっくりこいでくるのはどうでしょうか。



**Q9 「自転車通学の距離が長くて、日焼けが心配です。先輩はどうしてますか？」**

- ・日焼け止めを塗りたいきましょう。 ・日焼け止め！なるべく日陰を探して歩く！
- ・日焼け止めを塗りまくっています。特にくつ下の境目です。

### 校舎 編

**Q10 「学校の中で、一番落ち着くところはどこですか？」**

- ・落ち着くところは自分の教室かな！ ・友達と一緒にいられるので教室です！
- ・相談室のぬいぐるみにいやされます。 ・教室 ・三桜会館
- ・テラス（とんびに注意！） ・テラスの丸いところ ・図書館

### お家時間編

**Q11 「平日の部活のある日の、家に帰ってきてからの生活を教えてください！」**

- ・帰って習い事の練習を2時間。その後ご飯食べてお風呂に入って勉強。それから携帯を触って寝ます。
- ・夜ご飯を食べて、お風呂に入って、予習と小テストの勉強して、携帯触ったりテレビみたりして、寝ます！
- ・夕食→勉強→風呂→勉強→寝る 合間に休憩をはさみます
- ・ふろ→夕食→自由→勉強→寝る
- ・19:00 帰宅 ~20:30 ごはんお風呂 ~21:00 自由 ~23:00 勉強 0:00 には寝るようにしています
- ・足を洗う→着替える→ごはん→風呂→（スマホ）→勉強2h→寝る→朝早く起きて1hぐらい勉強

1年生からの素朴な疑問に、ユーモアも交えて温かい返事を書いてくれた上級生の皆さん、本当にありがとうございました！今年の前例のない出来事が起きて、皆さんが予想していた高校生活と異なる場面が多いと思います。こんな時だからこそ、自分と周りの人を大切に、そして命を大切に生きていきましょう。