

進路通信2012

平成24年6月1日

No.16

五日市南中学校 第3学年 進路係

前回に続き、『のうだまーやる気の秘密ー』上大岡トメ&池谷裕二著 から。

脳をだまして「やる気」を出す！

やる気にスイッチを入れるのは、カラダなんだ！

アタマで考えていると、とにかくめんどくさく思える。だからアタマは見捨てて脚にだけキモチを集中、そして立ち上がる。立ち上がるだけでも、キモチが変わる。さらにこぶしを上げると、あれ、なんだかやる気が出てきた・・・(やったことがない人は、だまされたと思って、一度やってみてくださいね)。

やる気が出たからこぶしを上げるのではなく、**こぶしを上げたからなんだかやる気が出る**のです。

これはたまたまではなく、脳のしくみだったんですね。

「朝、カラダを起こすから、起きるんです。テレビを見て笑うから面白いんです。泣くから悲しいんです。カラダは反射。でもカラダが動くことで脳がつかれて『ああ、そうなんだ』ということになる。」

もしかして、**脳ってだまされやすい？** カラダを先に動かして「やるんだぞ」としてしまえば、**脳はだまされて「やる気」になる**ということ？ **答はYES！**

やる気がなくても、とりあえず掃除機を出せば掃除を始める。気が向かなくてもパソコンの前に座ってスイッチを入れたら、原稿を書き出す。キッチンに立てば、野菜を切り出す。切り始めたらナベを火にかけたり、ごはんを炊いたり。最初はなかったやる気。でも、いつも間にか作業をすることに夢中になっています。

また、勉強や習い事を続けていると必ずやってくる「マンネリ期」。新鮮さにも慣れちゃって、やめたいなあというキモチがむくむくと頭をもたげるときが必ずやってきます。

そんなときはしんどくっても、めんどくさくっても、とにかくその場にカラダを持っていく。たとえ、ぬげがらでもいいから。すると脳が「ああ、やるんだ！」とだまされて、やる気になる。

これを知っていれば、「やりたくない」「行きたくない」と考えている時間は、もったいないです。とにかく、「やる気」はいくら待っても出てこない。こちらから迎えに行き、スイッチを入れる。これが「続ける」ことのヒントになりそうです。

体験入学・高校説明会のお知らせ

学 校 名	広島県立安古市高等学校 学校説明会 <学校説明・校内見学・部活動見学>
対 象	中学3年生, 保護者
日 時	7月14日(土) 14:00~16:00 受付13:30~
場 所	広島県広島市安佐南区毘沙門台三丁目3番1号 TEL 879-4511
校内締切	6月6日(水) 17:00
そ の 他	案内兼専用申込書がありますので、希望者は佐々木まで。自家用車×。公共交通機関で。
学 校 名	広島県立廿日市西高等学校 <学校紹介・模擬授業・部活動見学・相談コーナー>
対 象	中学3年生, 保護者
日 時	8月1日(水)
場 所	広島県廿日市市阿品台西6番1号 TEL 0829-39-1571
校内締切	6月19日(火) 17:00
そ の 他	案内兼専用申込書がありますので、希望者は佐々木まで。上履きが必要。自家用車×。公共交通機関で。
学 校 名	広島県立宮島工業高等学校 オープンスクール<体験実習・実習場見学>
対 象	中学3年生, 保護者
日 時	8月7日(火) 8:40~15:30 受付開始 8:30
場 所	広島県廿日市市物見西二丁目6番1号 TEL 0829-55-0143
校内締切	6月13日(水) 17:00
そ の 他	希望者は詳しい案内と専用申込用紙を取りに佐々木まで。持参物:作業ができる服装(長袖・長ズボンの体操服)、タオル、筆記用具、交通費、お茶、弁当。申し込み多数の場合は希望通りの実習内容にならないことあり。保護者は生徒と別日程。
学 校 名	広島県瀬戸内高等学校 <学校説明・施設見学・新コース説明・部活見学・女子制服試着>
対 象	中学3年生, 保護者
日 時	6月23日(土) 9:00~:12:00
場 所	広島県広島市東区尾長西二丁目12番1号 TEL 261-1296
校内締切	6月13日(水) 17:00
そ の 他	火曜日、全員に案内の用紙を配布しています。その用紙には9月以降のオープンスクールや入試説明会についても書いてあるので保管しておいて下さい。申込は教室の用紙で。

連絡

国立広島商船高等専門学校 行事予定 *申し込みはまだです。
第1回オープンスクール 8/12(日) 第2回オープンスクール 10/28(日) 商船祭 10/27, 28

進路通信2012

平成24年6月4日

No.17

五日市南中学校 第3学年 進路係

『のうだまーやる気のコツ』上大岡トメ&池谷裕二著 を2回掲載しましたが、関心を持って読んでくれているでしょうか？

続けるコツは脳をだまして蒼い玉を動かすこと

「やる気」になっているときは、脳の中の「淡蒼球(たんそうきゅう)」という部分が活性化しています。ところが、これは自分の意志で動かすことができないのです。これを動かすための起動スイッチは4つ。このスイッチをオンにすると連動して淡蒼球が動くのです。

①カラダを動かす

漫画家の人の例。「ダメだ～。アイデアが浮かばない～。打ち合わせに行きたくない～」と気が乗らなくても、とにかくカラダだけはそこに持って行こうと出かけてみる。意外に、人と話をすることでよいアイデアがわいたり、偶然見つけた展覧会で収穫があったりします。逆に気が乗らないからといって家を出なかつたら、打ち合わせや展覧会の収穫はありません。やる気もチャンスも、じーっと待っているだけじゃあ、出てきません。とにかく、カラダを動かしてみましよう。

②いつもと違うことをする

いつもやっていることも、たまには場所を変えたり、違ったことをすると、やる気が起きます。私も原稿を書いている、煮詰まってくると近くのカフェにいったりします。まわりの風景が変わっただけで、なんだかやる気になるんです。そういえば学校時代の席替えも、そういう狙いがありますよね。まわりの顔、風景が変わると、ちょっとやる気が起きます。ただ、その席もすぐマンネリ化してしまう。だから定期的に席替えをするのですね。

どんなに新鮮な経験も、すぐにマンネリ化させて当たり前のことになってしまうのが脳。それに負けないように、目の付け所を変えたり、ちょっとでも違うことをしてみましよう。

③ごほうびを与える、④なりきる は次号で紹介します。

奨学金のお知らせ

<<平成25年度 渋谷育英会奨学金>>

(1) 奨学生の資格

- ・成績優秀(全履修科目の評定平均値が5段階で4以上)で健康なもの
- ・経済的理由(給与所得控除後の金額400万円以下が目安)により学資の援助を必要とするもの
- ・来年4月に高等学校へ進学するもの(入学予定者)
- ・学校長の推薦をうけたもの
- ・他の育英奨学団体から奨学金を受けていないもの

(2) 貸与月額 月額2万円

(3) 返済方法 貸与が終了した翌月から6ヶ月を経過した後、15年以内に返済。利息は付けない。

(4) 申請の手続き ①奨学生願書(希望者に渡します。)

②同居家族全員の住民票記載事項証明書 ③所得証明書(同居人全員のもの)

(5) 締め切り 申請書類提出 6月29日(金) 厳守

希望者は佐々木まで。申請書類を渡します。

*財団法人 渋谷育英会 : 広島県福山市東深津町四丁目20番1号 TEL 084-925-2030

体験入学・高校説明会のお知らせ

学校名	弓削商船高等専門学校
対象	中学生, 保護者
日時	7月29日(日) or 30日(月)
場所	愛媛県越智郡上島町弓削下弓削1000 TEL 0897-77-4619
校内締切	7月11日(水) 17:00
その他	詳しい案内と専用申込用紙がありますので、希望者は佐々木まで。
学校名	比治山女子高等学校 <クラブ体験・学校説明・施設見学>
対象	中学3年 (保護者不可)
日時	7月15日(日) or 16日(月・祝) 9:30~12:00 受付9:00~
場所	広島市南区西霞町5番16号 TEL 251-4478
校内締切	7月4日(水) 17:00
その他	先週女子全員にパンフレットと案内兼申込用紙を配布しています。必要事項を記入の上、切り取って提出してください。15日と16日では行っているクラブが若干異なっているので、よく確認をしてください。保険をかける関係上、年齢が必要だそうです。記入漏れのないようにしてください。

○現在 広学図書「広島県高校入試問題集」の購入希望を売店で受け付けています。中間テストの前日が締切です。詳しくは進路通信No. 13を見てください。

裏面に、オープンスクール等に参加する際の身だしなみについて書いています。⇒

これからいろいろな高等学校で文化祭やオープンスクールが実施されます。普段の態度や言葉遣いを聞くと、不安になることがあります。参加する際には次のことに気をつけてもらいたいと思います。

①服装や髪型などの身だしなみを整えること

- ✓服装については、4月6日に配布された「生徒規定」で確認しましょう。
- ✓夏服になると、シャツやブラウスの下の肌着にも気を遣いましょう。柄が透けて見えるもの、首回りなどシャツからはみ出すようなものはいけません。
- ✓どんな髪型が印象がよいか考えてみましょう。

②場に応じた言葉遣いで、マナーよく

仲間と一緒にいくと楽しくて、ついつい大きな声でおしゃべりしたり、ふざけたりするのはと心配です。オープンスクール等に参加する目的は何かをよく考えましょう。みなさんのとる態度で、五日市南中学校全体が評価されます。一部の考えのない人によって、五日市南中学校の印象が悪くならないようにしましょう。

右側に「さわやか度チェック」表を載せています。家族の人にチェックしてもらってください。

このチェック表は学校の生活規則にのっている最低限のルールです。事細かく書かれてはいませんが、中学生らしい髪型、身だしなみとはどんなものか考えてみましょう。入試ではたった1回の短時間の面接で、その人が高校にふさわしい人かどうか判断されます。ですから第一印象は大切です。さわやかな中学生であるために、自分はどこをどう変えたらよいのでしょうか。

さわやか度チェック

チェック項目		評価
髪について	1.染色、脱色、パーマをしていないか	
	2.整髪料をつけていないか	
	3.男子・・・耳が隠れていないか 襟足が長くないか 女子・・・髪が肩にかかっているか きちんと結んでいるか 髪留めは紺、黒など派手でないものか	
	4.前髪が眉にかかっているか	
靴下	5.男子・・・黒、紺、グレー、白 女子・・・白 男女・・・派手な柄でないか（ワンポイント可） くるぶしのソックスでないか	
	6.名札をきちんとつけているか	
制服・名札	7.男子・・・シャツが出ていないか 女子・・・スカート丈は短くないか	
	8.男子・・・ベルトは紺、黒、茶のものであるか 女子・・・ポケットからはみ出し見えるように物を詰め込んでないか	
顔	9.眉をそったり、抜いたりしていないか	
	10.色つきのリップクリームをつけていないか	
総合評価	(アドバイス等)	合計点

保護者の方へお願い

上にもありますように、オープンスクール等に参加する際の服装等の身だしなみについて、ご協力ください。シャツやブラウス等の下の肌着は、柄が目立たない白いもの、通学靴も白が基調で運動に適している物をご用意ください。最近の通学靴は、ライン等が派手ですので、目立たないものをお願いします。また、上靴を持参するような高等学校が多いです。ぼろぼろだったり、何か月も洗っていないような上靴の生徒がいます。ご確認くださいねと思います。

3段階評価・・・よい:3 あと一歩:2 要努力:1

進路通信2012

平成24年6月5日

No.18

五日市南中学校 第3学年 進路係

『のうだまーやる気のコツ』上大岡トメ&池谷裕二著より。いよいよ最終回です。

続けるコツは脳をだまして蒼い玉を動かすこと <前回の続き>

③ごほうびを与える

最初は続けるのが大変だけど、ところどころに「気持ちいい」ごほうびをつくれれば続きやすくなります。気持ちいいごほうびには目に見えるものと見えないものがあります。例えば、目に見えるものとして「品物」「旅行」「食べ物」、目に見えないものとして、「ほめられる」「理解してもらおう」「達成する」「好きな人に会いに行く」などが挙げられます。ごほうびをもらって喜んでいる自分。その姿をイメージしつつ、自分のごほうびを決めてスタートしましょう。

④なりきる

脳は「なりきり」に弱いのです。バレリーナになりたい人は、何も考えないで踊るより、なりきった方が早くうまくなります。「自分がこれを飲んだらよくなる」と信じている薬は、例え単なるビタミン剤でも本当に治ってしまう。受験生の貼り紙やハチマキもそうです。もう見慣れてしまうと、だんだん意識することもなくなってしまうますが、無意識の脳はいつでもきちんと見えています。「合格した」と貼り紙をしてなりきる。そうしたら、合格する可能性は上がるかも。**なりきる** ⇒ **だまされる** ⇒ **思いこむ**

やる気さえ出れば続けることができる。それを繰り返していくと、やがて「めんどくさい」という気持ちが消える。意識の世界から無意識の世界に入って習慣になってしまえば、ずーっと続けることができるのです。やらないと今度は逆に「今日はなんだか物足りない」「そうか腹筋をやっていたいなかった。」・・・となり、そうこうしているうちに、成果がでてきてもっとやる気になるのです。

その他、参考になりそうな言葉を列挙します。

☆ やる気が落ちかけたら、すぐ刺激！

☆ 最初の目標は小さくする。

☆ まず20回続けよう。

☆ 移動中にやる。

☆ 今やっている習慣にドッキング。

☆ 同じ時間にやる。(だんだんその時間にカラダが準備するようになる。)

体験入学・高校説明会のお知らせ

学校名	広島市立基町高等学校 学校説明会 <説明・校内見学・個別相談会>
対象	中学生, 保護者
日時	9月1日(土) 9:30~11:45 受付開始9:00
場所	広島県広島市中区西白島町25番1号 TEL 221-1510 <講堂>
校内締切	7月26日(木) 17:00
その他	申込みは教室に置いてある用紙で。9:30~説明 10:30~希望者のみ校内見学。開会前約20分間器楽部演奏あり。持参物:上履き、靴袋、お茶(暑さ対策)。自家用車×。五日市南中は午前を割り当てられていますが、どうしても午後でなければという場合は佐々木まで。
学校名	広島市立基町高等学校 創造表現コース 美術講座(体験学習)<公開講座>
対象	中学生, 保護者(参観)
日時	7月28日(土)・29日(日)・30日(月) 3日共 10:00~15:00 受付9:20~
場所	広島県広島市中区西白島町25番1号 TEL 221-1510 <美術室(西棟4F)>
校内締切	7月11日(水) 17:00
その他	①デッサン講座 1日コース・3日コース(材料費不要) ②コンピュータグラフィック(CG)講座 1日コース (材料費200円当日持参) ③七宝焼講座 2日コース (材料費200円当日持参) 持参物:筆記用具、上履き、靴袋、弁当、お茶 保護者の参観可。 詳しい案内・地図と専用申込み用紙があります。希望者は佐々木まで。
学校名	進徳女子高等学校 学校見学会(第1回オープンスクール) <学校説明・入試説明・模擬体験授業・制服試着体験・個別相談・軽食>
対象	中学3年生女子, 保護者
日時	7月7日(土) 9:00~12:00 受付開始 8:30~
場所	広島県広島市南区皆実町一丁目1番58号 TEL 251-6431
校内締切	6月29日(金) 17:00
その他	女子全員に案内を配布しています。必要事項を記入の上、切り取って提出。講座は必ず2つ選んでください。持参物:筆記用具、上靴、靴袋、お茶。昼食付き。

○進徳女子高等学校において、一部改編があります。

- ・普通科普通コースが普通科**キャリアデザインコース**に変わります。総合学制的な要素大。
- ・普通科特進コースと食育デザイン科は従来通りです。

○鈴峯女子高等学校の案内兼申込用紙は女子全員に配布しましたが、「なくしたので、ください。」と職員室を訪ねてくる人が何人もいました。進路に対する意識が低いです。しっかりしてください!!

裏に私立高等学校の月額費用を載せています。⇒

進路通信2012

平成24年6月8日

No.19

五日市南中学校 第3学年 進路係

第1回復習テスト結果

今週水曜日に第1回復習テストの結果が生徒の皆さんに返されました。ちゃんと家族の人に見てもらったでしょうか。今回は1,2年の内容が範囲となっていたので、自分がどの部分を重点的に復習しなければいけないかを確認し、今後の受験勉強に活かして下さい。尚、中間テスト後に、各教科の授業で解説をしてもらいます。解説が終わったら問題用紙・解答用紙を持って帰って下さい。解答(解説)の冊子は全教科が終わるまで、各クラス全員分を集めてロッカーに保管して下さい。

第1回進路希望調査

中間テスト後に進路希望調査を配布し、1週間後を回収期限にしようと予定しています。体験入学にも参加していない段階ですので、わからないことだらけだと思います。現時点での本人・ご家族の思いを教えてくださいと考えています。7月の三者懇談会で話題にします。

その場の資料となるのは、第1回進路希望調査、1,2年の成績、第1回復習テストの結果です。3年生前期の成績がまだ仮の評価ですので、7月の段階でははっきりした可能性はお話できないと思います。現在の状況(勉強・生活)と今後の方向性をさぐっていきたいと思います。

連絡 岡山県の吉備高原学園高等学校(全寮制)からオープンスクールの案内が届きました。興味のある人は佐々木まで。

体験入学・高校説明会のお知らせ

学 校 名	広島県立広島工業高等学校 オープンスクール <学校紹介・見学・クラブ見学>
対 象	中学3年生, 保護者
日 時	7月24日(火) or 25日(水) いずれの日も午前・午後に同じ内容のことを計4回行います。4つの時間帯から第1希望・第2希望を選びます。 午前の部 9:20~11:50 受付開始 9:00 12:00~クラブ見学 午後の部 13:15~15:45 受付開始 13:00 12:00~クラブ見学
場 所	広島県広島市南区出汐二丁目4番75号 TEL 254-1421
校内締切	6月22日(金) 17:00
そ の 他	案内と専用申込用紙があります。希望者は佐々木まで。必要事項を記入の上、提出。 持参物: 受付カード(佐々木が渡します・保護者も必要)、筆記用具、上履き、靴袋、お茶、(午前の部に参加する生徒で弁当が必要だと思えば持参してもよい)。自家用車×。 例年1日目の午前中に希望が殺到するので、できるだけその時間帯をはずしてほしいとのことです。保護者は別会場で各科の説明会を実施。

学 校 名	如水館高等学校 オープンスクール <学校紹介・体験授業・クラブ体験 or 見学>
対 象	中学生, 保護者
日 時	7月8日(日), 9月2日(日) 10:30~13:30 受付開始 10:00~
場 所	広島県三原市深町1183番地 TEL 0848-63-2423
校内締切	6月25日(金) 17:00
そ の 他	案内兼専用申込用紙があります。希望者は佐々木まで。他に、詳しい日程表、クラブ一覧・体験準備物一覧も渡します。2日共参加可能。その場合は申込用紙の両方の日を○。持参物: 運動クラブに参加する場合は、体操服や用具。うわばき必要なし。
学 校 名	国立高等専門学校(商船学科)5校合同進学ガイダンス
対 象	中学生, 保護者
日 時	7月29日(日) 13:30~17:00
場 所	広島国際会議場(広島市中区中島町1番5号)
校内締切	申し込みは各自でFAX
そ の 他	詳しい案内と専用申込用紙があるので、希望者は佐々木まで。必要事項を記入し、各自FAXで申し込んでください。入場券が送付されます。
学 校 名	広島県立安芸南高等学校 <学校説明・体験授業・クラブ活動(体験・見学)>
対 象	中学3年生, 保護者
日 時	7月31日(火) 9:00~12:00 受付開始 8:30
場 所	広島県広島市安芸区矢野西二丁目15番1号 TEL 885-2341
校内締切	6月27日(水) 17:00
そ の 他	案内の用紙と専用申込用紙があるので、希望者は佐々木まで。持参物: 筆記用具、交通費、お茶、上履き、靴袋、クラブ活動用道具(クラブ体験希望者)。

○6月16日(土)に広島県立廿日市高等学校で文化祭が行われます。外部の人間も入場が可能ですが、受付で「受付済み書」を提出する必要があります。案内兼「受付済み書」がありますので、行こうと思う人は6月15日(金)までに佐々木の所に取りに来てください。

更衣

更衣準備期間は今週いっぱい、来週からは完全更衣となります。進路通信No. 17の裏にも載せましたが、今からは体験入学も始まり、服装や髪型が大きな意味を持ってきます。スタートからやりきるようにしましょう。

また、廊下などにお菓子の包み紙が落ちていることがあります。進路説明会でも言いましたが、中学校のルールが守れないのに高校のルールが守れますか? しっかりしてください。

裏に私立高等学校の月額費用を載せています。⇒

進路通信2012

平成24年6月12日

No.20

五日市南中学校 第3学年 進路係

昨日から完全更衣になりました。一昨年、身だしなみについて、あるお母さんの思いが書かれた新聞記事がありました。大変心を打たれたので、皆さんにも紹介します。

体験入学・高校説明会のお知らせ

学校名	大島商船高等専門学校（国立5年制） オープンキャンパス <1日コース・半日コース><校内見学・体験学習・大島丸体験航海>
対象	中学生，保護者
日時	8月21日(火) 9:30~14:30 受付開始9:00 1日コース:14:30終了予定 半日コース:12:00終了予定
場所	山口県大島郡周防大島町大字小松1091番1号 TEL0820-74-5472
校内締切	7月26日(木) 17:00
その他	希望者には案内と専用申込用紙を渡しますので佐々木まで。参加者には昼食が用意されています。持参物:上履き、靴袋、お茶。大島駅と学校間の送迎バスあり。第2回オープンキャンパスが10/20(土)に予定されています。
学校名	広島県立安芸府中高等学校 <学校紹介・体験授業・校内見学・クラブ体験・見学>
対象	中学生，保護者
日時	8月1日(水)9:15~12:00 受付開始8:30~
場所	広島県安芸郡府中町山田五丁目1番1号 TEL082-282-5311
校内締切	6月21日(木) 17:00
その他	詳しい案内と専用申込用紙がありますので、希望者は佐々木まで。
学校名	広島県立廿日市高等学校 <全体説明・体験授業・クラブ見学>
対象	中学生，保護者
日時	8月3日(金) クラブ見学希望生徒 12:30~15:50 受付開始12:00~ クラブ見学の希望がない生徒 14:00~15:50 受付開始13:30~
場所	広島県廿日市市桜尾三丁目3番1号 TEL0829-32-1125
校内締切	6月27日(水) 17:00
その他	専用申込用紙がありますので、希望者は佐々木まで。体験授業は全員が受けなければいけないそうです。決定した講座は7月中にわかるそうです。

○広島県立広島井口高等学校から文化祭の案内が届きました。6/16(土)9:00から開催されるそうです。マナーを守って参加しましょう。

裏に私立高等学校の月額費用を載せています。⇒