



夏休みの過ごし方と懇談

さて、もうはじまっていますが、いよいよ懇談です。そして、夏休みです。

◆規則正しい生活を送ろう！

夏休みを無駄のない有意義なものにするためにも、普段と変わらない生活で学習時間を確保し、自由時間とのメリハリをつけていきましょう。

◆優先順位をつけよう！

短い時間で効率よく学習するためには、自分がやらなければならないことに優先順位をつけて学習することが大切です。学校の実力テストや定期考査などをチェックして、自分の苦手分野など、重点的に学習すべき内容を分析しましょう。そして、その中で特に重要なものに優先順位をつけたら、この夏にやるべきことが見えてきます。また、これだけは絶対やり遂げるという強い意志と実行力も必要です。

◆学習計画の内容は具体的に！

やるべきことが見えたら、学習計画を立てましょう。ただし、「英語を頑張る」「数学問題集をやる」など抽象的なものではなく、「数学の**分野を解き直す」「〇〇日までに、英語の単語を 1000 個すべて覚える」など、それぞれの科目・分野で何をするのかを明確にして計画するようにしましょう。また、せっかくしっかり立てた計画でも、思っていたよりも時間がかかったり、体調を崩してしまったりと、なかなか予定通りに進まないこともあります。そのようなときのために、1 週間に 1 日程度、調整日を設けておきましょう。

★懇談までに準備すべきこと(できていると思いますが確認です。)

もうできていると思いますが、懇談の前に親子の話し合いを必ず持ちましょう。懇談で意見が合わないということにならないためにはきちんと互いの意思を確認しておくことが大切です。自分の気持ちを伝えること、親の意を確認すること、そのうえで、自分自身が進路を決定するための話し合いを懇談の前にしておきましょう。

★懇談で先生に確認されること

懇談では、先生が確認したいことがいくつかあります。それに答えられるようにしておく必要があります。まずは志望校！これは絶対です。自分が行きたい学校をはっきりさせましょう。行きたい高校に順位をつけないことも重要です。すべて第一志望です。第一志望群と複数校で考えましょう。その他、あなたの気持ちや将来への希望など、自分の考えを整理しておきましょう。志望校が決まっていれば、今後、どうしていったらいいのか？どのくらい成績を上げたいのか？など今の成績から、次につなげるためにどうしていったらいいかのアドバイスができます。入試直前まで成績は上がります。そのためにどうしたらいいのか？を考えましょう。

★懇談で「その志望校は難しいかも・・・」と言われた場合には

先生に「その志望校は難しいかもしれない。」と言われることもあるでしょう。その場合には一度考える必要はあります。それは、志望校を変えたほうがいいのかということではなく、自分の志望校を見つめなおす時間を持つということです。まずは、自分の成績と志望校合格との間にどれくらい実力差があるのかというアドバイスを聞きましょう。外部模試など客観的な資料があれば持ってきてもらえるとよりアドバイスができる場合があります。まだ、7 月です。勉強すればまだ成績は上がります。その志望校にとっても思い入れがあって、どうしてもその学校に行きたいという気持ちがあるならばぎりぎりまで頑張る！という選択をしてもいいでしょう。その志望校への思いが強ければ、受験勉強に真剣に取り組んで成績を上げることができるでしょう。安易に志望校をあきらめる必要はありません。ただし、冷静に状況を分析して、それでも全く難しい場合には再考も必要です。

高校受験には絶対はありません。高みを目指して勉強するからこそ、成績は上がっていきます。志望校を変えてしまっても、これでもう大丈夫と思って勉強しなくなるようでは、その変えた志望校でさえ残念な結果になってしまう可能性があります。

どんな学校であっても、絶対に合格できる、絶対に不合格になるということは決まっています。自分の努力が必ずしも報われるわけでもありません。不合格だとしても自分は本当によく頑張ったと納得できるほど努力できれば、それは必ず今後の糧になります。

★志望校が全く決まっていけない場合には

志望校が決まらない理由のほとんどは、「高校のこと」を知らないことです。ですから、高校のことを調べましょう。制服がかわいい。部活動が強い。大学進学率がいい。学校が近い。修学旅行の場所がいい。留学制度がある。特待生で入れそう。など初めは何でも構いません。今年は、体験やオープンスクール、説明会、高校フェアなどが実施される予定です。必ず、予約をしましょう。チャンスを生かして「見学」や「体験」に行きましょう。見学や体験に言った後ヤル気になる例が多く見られます。まず、「高校のことを知りましょう。」進路先を決めるのはあなたです。やる気を出すのもあなたです。出るまで待っていたら一生出ません。進学するのはあなたです。先生ではありません。「もっと、高校のことを知りましょう」

セルフモニタリング、セルフコントロール

中間、実力、期末と3回のテストが終了しました。自分の実力は発揮できましたか？ 理解できていたところ、不十分だったところをしっかりと確認して次のステップにしてください。

そして、この機会に自分の毎日の生活を見直してみましょう！

時間の使い方の最も下手なものが、まずその短さについて苦情をいう。
ラ・ブリュイエール(フランス・モラリスト)

- ・「自宅での学習時間はきちんと確保できているか？」
- ・「毎日決まった時間に学習できているか？」
- ・「部活動が忙しくて、自分がやらないことの責任転嫁をしていないか？」
- ・「気分によって、宿題の量によってやったりやらなかったりしていないか？」等・・・

長時間学習を続けられないという人は、ぜひ、集中力をつけてほしいと思います。集中力がすぐに切れてしまうという人は、まずはメリハリのある生活習慣を身につけ、休憩時間をバランスよく取りながら集中力を持続させるようにしましょう！人間の精神活動は一定ではありません。集中力は意志が弱ければすぐに途切れてしまいます。その意志の力を支えるのは達成動機（やる気）です。つまり「目標に向かおうとする意志」「目標を達成しようとする意欲」がなければ持続することは困難なのです。やる気があれば、確実に集中力アップにつながります。根気強く学習に向かう姿勢を作り上げて、集中力の習慣化ができるようにしてください。

ここからは、少し難しい話、

成績のいい人は、セルフモニタリング（自分の行動や考えや感情を自分で観察記録すること）セルフコントロール（自分の感情や行動を自分自身で制すること）が上手な人が多いです。ですから、先生たちは、記録を残させたり、日記（反省や感想）を書かせたりして、二つの能力を高めようとします。つまり、しっかり自分自身を客観的に見る能力を高めると成績が上がるともいえます。それをもう少し具体的に説明すると次の9項目のようなことができているかどうかになります。

自分自身でチェックしてみてください。

- ☐ 1. 自分が用いる方法がどのような問題解決のときに、最も効果的なのかを知っている
- ☐ 2. どのようなやり方が有効か、十分考えてから課題に取り組む
- ☐ 3. 問題の中の重要な部分に意識的に注意を向けている
- ☐ 4. 自分がどの程度よく理解できているかについてうまく判断できる
- ☐ 5. 問題が解けたとき、自分がどういう方法を用いたかわかっている
- ☐ 6. 問題に取り組んでいるときに、うまくいっているかどうか、定期的に自分でチェックしている
- ☐ 7. 勉強するときは、その目的に合わせてやり方を変える
- ☐ 8. 勉強したり課題を行うときには、計画を立てる
- ☐ 9. 考えが混乱したときには、立ち止まり、もとに戻って考えてみる

教科の学習だけでなく、解決が難しい問題に直面したとき、それを自分の「能力」の問題と考える人が多いのですが、能力ではなく「意識」の問題であることも多くあります。自分自身をしっかりとモニタリングして自分自身の課題に向き合い、それを克服していったほしいと思います。

懇談の参考に 高校における 1 年時 納入金（入学料・授業料、その他経費）参考例

1 府立高校（大阪府 全日制課程 普通科）

	必要な経費
入 学 料	5,650円
授 業 料	118,800円（月額9,900円）
学 校 諸 費	学校、課程により異なります。

高等学校就学支援金
が支給される場合あり

（注）入学料は、入学許可日（合格発表日）以降の学校が指定する日までに納付が必要です。授業料については、概ね年収が91.0万円未満の方は、申請することにより、高等学校就学支援金が支給され、授業料の納付は必要ありません。

「高等学校等就学支援金」

※受給資格の確認は、年収ではなく、**道府県民税所得割額と市町村民税所得割額の合算額で行います。**この額が 507,000 円以上の場合、**授業料の全額を負担していただきます。**

※上記年収はサラリーマン世帯の目安です（両親の一方が働いていて、高校生 1 人、中学生 1 人の家庭の場合）。

年収目安は家庭の状況（家族構成、サラリーマンか自営業か等）で大きく異なる場合があります。必ず道府県民税所得割額と市町村民税所得割額を確認ください。

2 私立高校（全国平均）

	必要な経費（平均）
入 学 料	196,349円
授 業 料	586,945円
施設設備費等	26,901円
学 校 諸 費	学校、課程により異なります。

就学支援金、授業料支援補助金
が給付される場合あり

（注）授業料については、就学支援金、授業料支援補助金の給付対象となる場合であっても、給付前に納期が到来する授業料等については、いったん納付する必要があります。入学料、授業料は学校により異なります。

※文部科学省 「令和元年度私立高等学校等初年度授業料等の調査結果について」より抜粋

3 高校（全日制）に係る学習費（全国平均）

区分		公立			私立		
		第1学年	第2学年	第3学年	第1学年	第2学年	第3学年
① 学校教育費		370,374	299,848	171,000	956,333	660,825	532,525
内 訳	授業料	26,010	25,032	25,094	241,755	216,823	231,296
	修学旅行・遠足・見学費	14,511	89,523	2,255	33,648	116,196	11,874
	学級・児童会・生徒会費	23,275	17,762	20,137	19,619	17,277	17,606
	PTA会費	7,360	6,783	6,824	12,567	10,719	10,761
	その他の学校納付金 ※1	32,794	24,899	25,639	313,129	109,542	124,479
	寄附金	297	120	227	5,057	2,291	1,415
	教科書費・教科書以外の図書費	34,550	20,065	12,692	35,680	19,969	14,340
	学用品・実験実習材料費	35,903	12,378	8,240	34,363	13,076	9,784
	教科外活動費	62,805	41,681	16,768	86,258	59,080	22,223
	通学費	54,837	42,417	40,366	78,738	73,576	67,701
	制服	55,516	8,304	4,119	71,546	11,846	6,266
	通学用品費	17,916	8,926	6,030	18,607	6,760	5,497
	その他	4,600	1,958	2,609	5,366	3,670	9,283
② 学校外活動費 ※2		137,606	160,622	232,622	203,683	232,302	318,562
学 習 費 総 額 (①+②)		507,980	460,470	403,622	1,160,016	893,127	851,087

※1 当該学校に入学するための入学検定料・入学金、私立学校における施設設備資金及び上記以外の学校納付金で、保健衛生費、日本スポーツ振興センター共済金等の安全会掛金、後援会費、冷暖房費、学芸会費等として徴収した経費。

※2 補助学習費及びその他の学校外活動費の合計。予習・復習・補習などの学校教育に関係する学習をするために支出した経費や、知識や技能を身に付け、豊かな感性を培い、心とからだの健全な発達を目的としたけいごとや学習活動、スポーツ、文化活動などに要した経費。

※文部科学省 「平成 30 年度子供の学習費調査」より抜粋

説明会、体験入学などに参加したとの報告がありますので、体験入学・オープンスクールチェックシート再掲

<体験入学・オープンスクール チェックシート> And 高校フェアでの質問用紙

チェックポイントを中心に、わかったことや聞いたこと、自分が感じた印象などをメモしておきましょう。
志望校選びにきっと役立ちます。

学校名		志望科・コース	
日時		参加申し込み	必要 不要
最寄り駅	線 駅	自宅からの所要時間	
交通費	定期なら ()		
持ち物	<input type="checkbox"/> 筆記用具・メモ用紙 <input type="checkbox"/> 地図 <input type="checkbox"/> 交通費 <input type="checkbox"/> カメラ・携帯 <input type="checkbox"/> 資料などを入れるカバン <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 飲み物 <input type="checkbox"/> 上靴(体育館シューズ・スリッパ) <input type="checkbox"/> クラブ体験の時の用意 <input type="checkbox"/> その他(IDや申し込み番号など)		

	チェックポイント	メモ(感じたことや、質問事項)
アクセス (乗換が多いと費用がかさむ&時間が計算しにくい)	<input type="checkbox"/> 通学のしやすさ <input type="checkbox"/> 学校周辺の雰囲気 <input type="checkbox"/> 定期代	午前 8:20 に学校に着くために出発する時刻()
雰囲気 (これも大事。登下校時の生徒の様子を見れば、その学校が分かる。)	<input type="checkbox"/> 生徒の印象 <input type="checkbox"/> 先生(顧問)の印象 <input type="checkbox"/> 男女の割合 <input type="checkbox"/> 生徒数 1000 人程度が多い <input type="checkbox"/> 自分の入りたい部活の状況	
入試 (中学の成績での特待生制度がある学校がある学校あり。)	<input type="checkbox"/> 試験科目 <input type="checkbox"/> 特待生制度・奨学金制度 <input type="checkbox"/> 出題傾向 過去問の有無	
学校生活 (7・8時間目、ある学校があります。コースによっては部活動ができない学校もある。)	<input type="checkbox"/> 7・8時間目の有無 <input type="checkbox"/> クラブ入部の制限 <input type="checkbox"/> 留学の有無 <input type="checkbox"/> 修学旅行の場所 <input type="checkbox"/> 校則 <input type="checkbox"/> 学習カリキュラム <input type="checkbox"/> コースの変更の可否 <input type="checkbox"/> 行事の充実度 <input type="checkbox"/> 成績不振時の学校の対応 <input type="checkbox"/> 個人的パソコン・タブレットの購入の有 無	
施設・設備 (設備が古い新しい ICT機器の揃ったところとそうでないところがあります。)	<input type="checkbox"/> 学校の広さ <input type="checkbox"/> 教室の設備 <input type="checkbox"/> 図書館 <input type="checkbox"/> 学食や売店 <input type="checkbox"/> 自習スペース <input type="checkbox"/> プール <input type="checkbox"/> 清潔感	
卒業後の進路 (現役率や国公立の場合、自宅通い、下宿かなどトータルで考えることも大切です。)	<input type="checkbox"/> Web対応ホームページなどの充実度 <input type="checkbox"/> 卒業後の主な進路 伝統校の方が就職は強い傾向にある <input type="checkbox"/> 習得できる資格と支援制度 <input type="checkbox"/> 資格試験合格率	私立大学は複数受験できるため1人で何校も合格している場合があります
学費 (授業料以外の費用に注意、兄弟・姉妹の進学が重なった場合は特に慎重に。1年目が一番費用がかかります。私立は、大体は80万から110万。公立は35万～40万授業料を含む)	<input type="checkbox"/> 進学・就職のサポート状況 <input type="checkbox"/> 入学手続きに必要な費用 <input type="checkbox"/> 受験料 <input type="checkbox"/> 授業料 <input type="checkbox"/> 授業料以外にかかる費用 <input type="checkbox"/> 学費(1年目) <input type="checkbox"/> 学費(3年間) <input type="checkbox"/> 特待生制度 <input type="checkbox"/> 奨学金制度 <input type="checkbox"/> 寄付の有無	
確認したいこと	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

☆入学希望度 低い 1 2 3 4 5 高い

メモ