

鴨沂の流儀

進路指導部だより
平成30年5月31日発行・第4号
京都府立鴨沂高等学校
進路指導部

第2学年

Academic Lecture@鴨沂



《大学模擬授業》いよいよ開催です！

知的好奇心を喚起する。学ぶことの楽しさを知る。そして、自分の進むべき学問系統を発見するかけがえのない時。第2学年「Academic Lecture@鴨沂」は、6月1日の6限です。



充実の14講座

講座	講義テーマ	講師
人文学	『竹取物語のなぞ』	花園大学文学部日本文学科 曾根 誠一 先生
工学	『分子を見分ける 分子をつくる』	鳥取大学 森川 修 先生
看護・医療	『日本の看護と世界の看護』	京都橘大学看護学部 マルティネス 真喜子 先生
経済・経営・商学	『経営学入門』	龍谷大学経営学部経営学科 若田 浩 先生
法学	『犯罪学入門』	京都産業大学法学部 新 恵里 先生
心理学	『心を科学する（意識と無意識）』	同志社大学心理学部 及川 昌典 先生
外国語・国際(英語)	『フルーエンシー・プラクティスで英語に自信を』	京都ノートルダム女子大学 Steven Herder (スティーブソ ハーダー) 先生
教育学	『これからの小学校の教育を体験してみよう』	帝塚山大学教育学部こども教育学科 清水 益治 先生
保育・幼児教育学	『あかちゃんの微笑みと視野から見た人間関係の発達』	平安女学院大学子ども教育学部 志澤 康弘 先生
食物・栄養学	『食べ物と健康』	同志社女子大学 仲佐 輝子 先生
理学・農学	『環境と脳』	京都産業大学生命科学部 金子 貴一 先生
社会学	『世の中のあたりまえを疑ってみよう』	京都精華大学人文学部 山田 創平 先生
芸術学	『映像表現で鑑賞者の気持ちを変える』	京都造形芸術大学表現教育推進室 木原 考晃 先生
体育学	『スポーツを取り巻く事情』	大阪産業大学スポーツ健康学部 齋藤 好史 先生

第3学年保護者対象進路説明会

申込受付中

用紙はHPでも御覧いただけます

6月6日（水）は、第3学年の保護者の皆様を対象に進路説明会を開催します。

鴨沂の進路指導、入試の現在とその仕組み等について、お知りいただく絶好の機会になるかと思われますので、ぜひ御参加ください。

第3学年

最大規模のザ・模擬試験 6月マークで 受験生としての意識を高める

模試を真剣に取り組んだ人ほど自分の力を知っています。そして学習プランも具体的になり、合理的なレベルアップを図ることが出来ます。あと何点とればB判定、C判定がとれるのか。学習量不足、学習時間不足から抜け出せない人は、今回の6月マークで結果にこだわって、その突破口としてください。

鴨近高校生の学習量を調査した件

6月に学習時間を 増やす問題

第2学年

2年は府立高校実力テスト

第2学年の第1回府立高校実力テストは、6月8日（金）。4割得点で偏差値50を超える進研実力テストと違って、基本的な設問が中心です。実施の週は対策週間で意識を高めてテストに臨みましょう。事前の準備が実力の蓄えへとつながります。



くら☆すた

第4話「レジリエンス・スキルを養う」の巻

勇気ナエ：もうだめみたい、がんばってるのに結果が出てない。心折れそうなんだけど。

鴨川みぎわ：心が折れそうな時って誰でもあるものよ。そこからしなやかに元に戻るにはどんなことを心がければいいのか、その立ち直る力のことをレジリエンス能力って言うの。この能力を育むには、最近の研究では次の4+1の要素が関係していると言われてるわ。

①「感情コントロール」

感情の起伏が激しすぎて、物事を出来る出来ないで一喜一憂しすぎる人は、それだけエネルギーが消耗してしまうの。感情移入しすぎないことが状況を打開する粘りにつながることもあるのよね。

②「自尊感情」

「自分には絶対ムリ」と諦めてしまうのはとてももったいないことよ。自分の力を過小評価せず、自分を信じて前に進むのが大切ね。

③「自己効力感」

人間、目先の結果を気にしちゃうよね。たとえ、今は結果は出ていなくても自分が成長し、前進していると感じることを自己効力感と言うの。大丈夫、自分のやっていることは間違っていない、と信じてことよ。

④「楽観性」

今はうまくいってないけど、きっとなんとかなると考える楽観性。自分の置かれている状況に落ち込むより、前向きにプラス面を捉える。どんなピンチでもしなやかに適応したいよね。

ナエ：そっか。厳しい状況でも「♪そのうちなんとかなるだろう～」とか「♪今は弱いけどずっと見つめてる～」
「♪未来はいつだってあたたかきときめきと出会いの場」とか思えばいいのね。

みぎわ：でもね、本当にへこんでいるときはどうしても自分の世界に閉じこもりがちになってしまうもの。すると周囲からの応援がなくなって、ますます悪循環になってしまいがちなのよね。

+α「人間関係」

愚痴を言ったり、困ったことを話し合ったり、一緒にそれを笑い飛ばす人間関係があれば、気分がプラスに転じることもあるよ。人から声をかけられると、とても楽になるし、声をかける側にも人の力になれたというプラス感情が生まれるわ。

鞍馬ノボル：大事なことはね、「強さ」よりも「しなやかさ」なんだよ。

みぎわ：ノボル君！前号でどっかへ行っちゃったんじゃないの？

ノボル：勉強のこと、部活動のことで、行き詰まった感を抱いている人がもしいたら、こうしたレジリエンス・スキルを活用して、小さな一歩を踏み出すことを願っているよ。じゃ、次号をお楽しみに。

みぎわ：まだいるんかい！

ノボル：（立ち去りながら）うん、本当に僕がいなくなっても、もう二人は大丈夫だろう……たぶん。

参考、引用：リクルート進学総研「キャリアガイダンス」、NHK ON LINE 「クローズアップ現代」

（歌詞は、青島幸男／植木等「だまって俺について来い」、田口俊／裕木奈江「勇気がほしい」、秋元康／乃木坂46「君の名は希望」より引用しました。）

ついに「くら☆すた」最終話!? 次回「さらば鞍馬ノボル」お楽しみに。

