

来年の自分をイメージしよう

……1年の計は元旦にあり、いろいろ考えてみよう

来年の自分をイメージする

令和5年がまもなく終わろうとしています。高校生として過ごしたこの1年はいかがだったでしょうか。コロナ禍も明け、学校生活も徐々に元に戻り、我々もほっとしていますが、入学に際していろいろと思いついた高校生活は、今のところ順調にいらしていますか。早くも予定変更を余儀なくされている人もいるでしょうし、そもそも最初から何のイメージも持たないまま高校生活をスタートした人もいるでしょう。12月のこの時期は、4月からの自分の生活を振り返るのに最良の時期です。振り返り、考え、そして来年の自分をイメージする。自分の思いどおりにいかなくとも、最初にイメージを持っている人は強いのです。その場その場をしのぐ生活ではなく、自分がこうしたいという強いイメージを持って生活することが大切です。軌道修正しながらも持ち続けたそのイメージは、最終的に将来の夢へとつながっていきます。

冬季休業中の過ごし方は

①冬休みは、ワンポイント学習の絶好機。やはり計画を立ててそれを実行することの大切さと苦しさを体験しよう

冬休みは、短いとはいえ、うまく工夫すれば時間がとれるときです。膨大な計画は立てられませんが、「文法の復習」「漢文の句形マスター」「三角比の問題のやり直し」「模試の解き直し」などテーマをしばったワンポイント学習にはもってこいの時期です。もちろん後半は、各教科から与えられている課題をこなして、1月当初に行われる課題テストに向けて「学校モード」にもどしてください。

②家族行事に目を向け、家の手伝いや親戚との話など、冬休みにこそできることをやろう

近頃「子供に家庭での役割分担がない」などよく言われます。しかし、冬休みには、家の大掃除や正月を迎える準備、買い物や、初詣、親戚へのご挨拶など、「家族」が単位となるものがたくさんあります。ふだんは家の中でわがままを聞いてもらっている人も、できるかぎり家族行事に参加しよう。また、一度じっくりと家族会議を開いて、進路のことや将来のことを話してみてください。そのことによって自分の目標も明確化しますし、家族の考えを理解すると同時に自分がどう考えているのかを家族に理解してもらうのも大切なことです。進路をかなえるのはみなさん自身ですが、家族の理解なしにはすすめていくことができません。経済的な面や家族の思い、下宿可かどうかなど確認したいものです。さらに、冬休みは、仕事を持っておられる親戚の方やなどへ行っておられる年上の方などからいろいろなことを聞くチャンスもあることと思います。積極的に話をしてみましょう。

③一年の計は元旦にあり。大晦日には今年を振り返って新年の決意をしよう

自分は今年一年で、何を学び、どんなところが成長したのだろうか、そしてどこが欠けていたのかを、じっくりと考え、さらに、来たる2024年に自分はどんな人間になりたいのか、どんなことがしたいのかを決意してみてください。できれば紙に書いて机の前に貼ること。目標を持つこと、自分で自分を追い込むことはものすごく大切なことですし、伸びる秘訣でもあります。

キャリア設計を考えてみよう

まずは哲学者、堀秀彦先生の「人生をどう生きるか」の一節を読んでみてください。

素人が家屋の設計図を書く場合と、専門の設計士が図面を引く場合の違いを、君は知っているだろうか。それはこういう違いなのだ。素人——例えば、私なら私が自分の住居を設計する場合、私はまず8畳の茶の間をひとつ中心にかく。そしてその東側に6畳の寝室をくっつける。北側に台所をかく。寝室と台所の間にムリヤリ風呂場を押しこむ。このようにして私の設計図はできあがる。だが、もしその設計図どおり家を建てたとしたら、間違いなくそれは住みづらい。なぜか、ひとつひとつ思いのままに継ぎ足していったからだ。

専門の設計士はこんなふうにはやらない。彼は家全体の坪数に、家全体の輪郭をかく。ちょうど日本列島の白地図を手にした生徒のように。彼はその輪郭の中へ、適当に、茶の間、寝室、風呂場と割り当てていく。まず全体がきちんとささえられ、その全体の中で部分部分がはめこまれていく。

私はかつてこのことを設計士から学んだ。なるほどと思った。つまり、君は少なくとも君の知性の及び得るかぎり、60年、70年の君の人生全体について1つの見取り図を書く必要があるのだ。明日や明後日や1年先の設計しか思いうかばないのは、君が君自身の人生に対して素人のようないきあたりばったりの設計図を描くということなのだ。(以下略)

上の文の考え方は進路についても同じです。進路といってもどの大学を目指すかという

よりも、もっと大きな視野での「キャリア設計」と言われる概念のことです。30歳の自分、60歳の自分まで考えて、就職や結婚、出産や家族のことまでをらんで、大きな「キャリア設計」をしてみたいと思います。その際、自分の適性、興味、職業観などとすりあわせて、いきあたりばったりでない設計をしたいと思います。さらにいえば、今、AI時代とも言われているように、人工知能(AI)の発達により、10~20年語に消えるかもしれない仕事(予測)が結構あります(オックスフォード大学マイケル・A・オズボーン氏著より抜粋)。同じ設計をするのなら、時代はどんどん変化しているから、世の中の動きに常にアンテナをはって、環境の変化に対応できる柔軟な頭を持って設計してほしいと思います。上級学校に行くならば、さらに何かを身につけ、それを武器として、時代が変わろうとも、社会の中で行動できる人になってほしいということです。

こんな壮大な自分の「キャリア設計」について考えるのも、冬休みは絶好の機会です。最後に裏面に大リーグで不動の地位を築きあげた大谷翔平選手の高校時代に立てた「目標達成シート」を載せました。これもまさに「キャリア設計書」といえるものです。

人工知能(AI)の発達により、10~20年後に消える仕事、残る仕事(予測)

消える仕事	残る仕事
<ul style="list-style-type: none"> ○電話販売員(テレマーケティング)、物品の販売員、レストランやフレンチ、コーヒーストールの店員、レジ係 ○保険引き受け時の審査担当、保険金請求時の審査担当、自動車保険鑑定人クレジットアナリスト、クレジットカードの承認、調査を行う作業員、不動産登記の審査・調査、税務申告代行、不動産ブローカー ○銀行の窓口係、融資担当者、証券会社の一般事務員、簿記・会計・監査担当者 ○コンピュータを使ったデータの収集・加工・分析、データ入力作業員、文書整理係 ○受注係、調達係、荷物の発送・受取・物流管理係、貨物取扱人、電話オペレーター、車両を使う配達員 ○図書館司書の補助委員、スポーツ審判員、モデル ○手縫いの仕立屋、時計修理工、フィルム写真の現像技術者、映写技師 など 	<ul style="list-style-type: none"> ○整備・設備・修理の現場監督者、危険管理責任者 ○内科医・外科医、看護師、歯科技工士 ○メンタルヘルス・医療ソーシャルワーカー、臨床心理士、カウンセラー、聴覚訓練士、作業療法士、聖職者 ○消防・防災の現場監督者、警察・刑事の現場監督 ○宿泊施設の支配人、セールスエンジニア ○心理学者、教師、保育士、栄養士、教育コーディネーター、職業カウンセラー ○衣服のパターンナー、メークアップアーティスト ○人事マネージャー、コンピューターシステムアナリスト ○博物館・美術館の学芸員、運動競技の指導者、森林管理官 など

※裏面に冬期講習日程も載せた

大谷翔平選手の目標達成シート

大リーグで「リアルニ刀流」として不動の地位を築きあげた大谷翔平選手の高校時代に立てた「目標達成シート」を紹介したいと思います。事実上「キャリア設計書」ともいえるものです。(スポーツニッポンより)

書き方は

- ① 9×9のマスの中心に目標(テーマ)を設定する
- ② その周囲の8マスに達成するための要素を書き込む
- ③ 外側に8つの要素を細分化した具体的なアクションを書き込む

というシンプルなもので、アクションの数としては、64(8つの要素×8マス)となります。この目標達成シートを作ることで、「何をすべきか」がより明確化される効果があります。書き込むべきアクションの数の多さに圧倒されるかもしれませんが、最初から完璧を目指すのではなく、同じようなものがかぶってしまっても気にし過ぎない、ということが大切です。

彼は①高い目標として「ドラフト1位で8球団から指名されること」これをクラブ顧問の指導のもと、高校1年生のときに書いています。その目標を達成するために「何が必要なか」を考えたのが、中心に据えた目標を取り囲む②8つの要素です。

- 1.体づくり 2.コントロール 3.キレ 4.メンタル

- 5.スピード160km/h 6.人間性 7.運 8.変化球

この8つの要素は、周りにある3×3のマスの中心に据えられます。そして今度は、③その要素を満たすために必要な事項をその周りの8つのマスに書き込んでいきます。例えば、「体づくり」のために必要な事項は以下の8つです。

- ・体のケア ・サプリメントを飲む ・FSQ90kg ・柔軟性 ・RSQ130kg
- ・スタミナ ・可動域 ・食事夜7杯朝3杯

この作業を行うと自分の夢、その夢を叶えるために必要な要素が明確になり、あとは具体的に64項目のアクションを実行していけばいいこととなります。そのためビジネス界でも着目されていますし、教育界でも活かされる内容です。例えば、「海外で役に立ちたい」という目標を書けば、その周囲に、語学力、経験、行動力、社会常識、気持ち、メンタル・・・と達成するための要素が浮かびます。そして、このマスを考えることがまさに、キャリア設計なのです。

体のケア	サプリメントを飲む	FSQ 90kg	インステップ 塗着	体幹強化	軸をぶらさない	角度をつける	上からボールをたたく	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ 130kg	リリースポイントの安定	コントロール	不安をなくす	力まない	キレ	下半身主導
スタミナ	可動域	食事夜7杯朝3杯	下腿の強化	体を動かさない	メンタルコントロールをする	ボールを膝でリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標、目的をもつ	一喜一憂しない	頭は冷静に心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸でまわる	下腿の強化	体高増加
ピンチに強い	メンタル	蒸気気に誘われない	メンタル	ドラフト1位 8球団	スピード 160km/h	体幹強化	スピード 160km/h	肩周りの強化
波をつくらない	勝利への執念	仲間を思いやる心	人間性	運	変化球	可動域	ファイナーキヤッチボール	ピッチングを増やす
感性	愛される人間	正義性	あいさつ	ゴミ拾い	部屋そうじ	カウントボールを増やす	フォーク完成	スライダのキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に使う	運	審判さんへの態度	遅く遅差のあるカーブ	変化球	左打者への決め球
礼儀	信頼される人間	継続力	プラス思考	応援される人間になる	本を読む	ストレートと同じフォームで投げる	ストライクからボールに投げるコントロール	実行力をイメージ

(注)FSQ、RSQは筋トレ用のマシン (出所)スポーツニッポン @SportsNippon

<冬期講習日程>

教室掲示

1年冬期進学補習

令和5年12月

1. 期間 12月21日(木)22日(金)25日(月)3日間
2. 内容 冬期については一部クラスを解体して習熟度別必修講座として実施する(綱掛けの部分)。主に入試問題や発展問題の演習を行う。
3. 校時 1限 8:40~9:50, 2限 10:00~11:10, 3限 11:20~12:30 (1コマ70分)
4. 場所 本校各教室
5. 時間割 下表

1年		12月21日(木)22日(金)25日(月) 【3日間】					
講座		1・2組		3・4組		5・6組	
教室		101教室	102教室	103教室	104教室	105教室	106教室
1限	8:40 ~ 9:50	英語(樋口)・国語(平田)		国語(林千)	国語(板倉)	数学(仙波)	数学(矢田)
2限	10:00 ~ 11:10	数学(森永)・数学(仙波)		英語(松原)	英語(藤井)	国語(板倉)	国語(林千)
3限	11:20 ~ 12:30	国語(平田)・英語(河村)		数学(北尾)	数学(森永)	英語(藤井)	英語(樋口)

注:講座分けについては各教科から別途指示があります。
 注:一貫英語は、習熟度別講座で、ベネッセ総合学力テストの過去問演習・解説(国語)・入試問題演習(英語)をします。
 注:一貫数学は、習熟度別講座です。
 注:文理はクラス別授業で、授業の延長です。国語はベネッセ総合学力テストの過去問演習・解説、英語は入試問題演習をします。