

進路だより冬休み号

福島県立猪苗代高等学校

2014 (H26) ・12・19

～冬休みを有効活用しよう～

明日から冬休みが始まります。今年は1/12(月)までが冬休みですので、間違えないようにしましょう。冬休みが終わると、3学期はあっという間に終わってしまいます。ということは、この冬休みをどのように過ごすかが、この1年間を決めると言っても過言ではありません。長い2学期がどのような期間だったか反省するとともに、新しい1年をどのように過ごすのか具体的な計画を立てましょう。



さて、計画を立てる場合には、目標設定が重要です。ビジネスシーンでは、目標設定の方法としては「SMART」が使われます。S=Specific(具体的)、M=Measurable(数字で測れる)、A=Achievable(達成できる)、R=Result-oriented(結果重視)、T=Time-bound(期限付き)の頭文字を取ったものです。具体的には以下のようなものです。

例・漢字検定準2級の点数を10月末までに150点まで上げるため、過去問題集を3回繰り返す。

T M A R S

参考にしてみましょう。

【就職・進学をする前に読んでおきたい本②】

『夢をかなえるゾウ』

174万部のベストセラーになった本書。

「お前なあ、このままやと2000%成功でけへんで」とダメダメなサラリーマンの前に突然現れた関西弁を喋るゾウの姿をした神様“ガネーシャ”が、成功するためにはどうしたらいいか、ということを読説く実用エンタテインメント「小説」です。現在は第3弾まで出ていますが、簡単に内容を確認してみましょう。

①靴を磨く=自分を支えてくれているものを大事にする

ええか？自分が会社行く時も、営業で外回りする時も、カラオケ行ってバカ騒ぎしてる時も、靴はずっと気張って支えてくれとんのか。そういう自分支えてくれているもん大事にできんやつが成功するか! by ガネーシャ



②腹八分で抑える=自分をコントロールする

ま、腹八分はささいなことに見えるかも分らんけど、これ、今日からずっとやってみ。食べたいと思っても腹八分で必ずおさえるんや。そうやって自分で自分をコントロールすることが楽しめるようになったら、生活変わってくるで。 by ガネーシャ

③会った人を笑わせる=いい雰囲気作れさせる

笑わせる、いうんは、『空気を作る』っちゅうことなんや。場の空気が沈んだり暗かったりしても、その空気を変えられるだけの力が笑いにはあるんや。ええ空気の中で仕事したら、ええアイデアかて生まれるし、やる気も出てくる。人に対して優しゅうなれるし、自分のええ面が引き出される。それくらい空気いうのんは大事やし、笑って大事なんやで。 by ガネーシャ

④トイレ掃除をする=人のやりたくないことを率先してやる

トイレを掃除する、ちゅうことはやな、一番汚いところを掃除するっちゅうことや。そんなもん誰かて、やりたくないやろ。けどな。人がやりたがらんことやるからこそ、それが一番喜ばれるんや。一番人に頼みたいことやから、そこに価値が生まれるんや。 by ガネーシャ

⑤その日頑張った自分をホめる=自分を肯定する

これからはな、毎日寝る前に、自分がその日頑張ったこと思い出して『ようやったわ』ってホメや。そうやってな、頑張ったり成長することが『楽しい』ことなんや、て自分に教えたるんや。 by ガネーシャ

⑥人のいいところを見つけてホめる=他者を肯定する

成功したいんやったら絶対誰かの助けもらわんと無理やねん。そのこと分かってたら、人のええところ見つけてホめるなんちゅうのは、もう、なんや、大事とかそういうレベル通りこして、呼吸や。呼吸レベルでやれや！ 二酸化炭素吐くのと同じくらいナチュラルにホメ言葉言えや！ by ガネーシャ

⑦身近にいる一番大事な人を喜ばせる

人間ちゅうのは不思議な生き物でな。自分にとってどうでもええ人には気い遣いよるくせに、一番お世話になった人や一番自分を好きでいてくれる人、つまり、自分にとって一番大事な人を一番ぞんざいに扱うんや。例えば……親や。 by ガネーシャ

⑧毎日、感謝する

自分の中に足りんと感じてることがあって、そこを何かで埋めようとするんやのうて、自分は充分に満たされている、自分は幸せやから、他人の中に足りないものを見つけ、そこに愛を注いでやる。この状態になってこそ、自分が欲しいと思ってた、お金や名声、それらのすべてが自然な形で手に入るんや。だってそやろ？ 自分らは、お金も、名声も、地位も、自分で手に入れる思てるかも分らんけど、ちゃうで。むしろ逆やで。お金は他人がお前にくれるもんやろ。名声は、他人がお前を認めたからくれるもんやろ。全部、他人がお前に与えてくれるもんなんや。 by ガネーシャ

☆冬休みの計画を立てよう☆

冬休みは年末・年始にあたり慌ただしい時期ですが、これまでの復習を行うチャンスでもあります。時間を有効に使うために、冬休み前にしっかりと学習計画を立てておきましょう。

◎冬休みの課題に計画的に取り組むことが大切！

冬休みの課題は、なるべく今年中に終わることができるように計画を立ててみましょう。課題はすべて各教科の先生方が考えて出されているものなので、一つひとつにしっかりと取り組むことが大切です。

◎これまでの復習に取り組んでみよう！

冬休みには、課題の他に、これまでの復習にも取り組んでみてください。

まず、毎日の学習について振り返り、定期考査や模擬試験の結果を見ながら、自分が何に取り組むべきかについて考えてみましょう。たくさんのことをしようとするのではなく、何かひとつに集中して取り組むことが大切です。

*下の表で、毎日の学習習慣と定期考査・模擬試験の結果について振り返り、自分の課題となる教科は何かを考えながら、○・△・×でチェックしてみましょう。

チェック項目	国語	数学	英語		
予習をしている					
復習をしている					
宿題をしている					
授業が理解できている					
学習時間を確保できている					
定期考査で思い通りの結果が出せた					
模擬試験で思い通りの結果が出せた					

☆新年の目標を考えよう☆

来年はみなさんも2・3年生となり、学校行事や部活動で中心的な学年となります。これまでの1年を振り返り、新年の目標を下の欄に記入し、新しい気持ちで新年をスタートしましょう。

<目標学習時間>

授業がある日の学習時間	休日の学習時間
() 時間	() 時間

<新年の目標>

生活面	
学習面	

☆今年1年を振り返ろう☆

今年1年どのようなニュースがあったのか覚えているでしょうか。時事問題は社会常識として知っておくようにしましょう。

1月

- ① () 選手メジャー移籍。
② () 作製成功を発表。しかし、3月論文取り下げ。

2月

ソチオリンピックで③ () 選手が金メダル。
「現代のベートーベン」佐村川内氏のゴーストライターの存在が明らかになる。

3月

- ④ () 氏が日本人で初めて国際宇宙ステーションの船長に就任。
32年の歴史に幕、「笑っていいとも！」の放送終了。

4月

- ⑤ () が8%になる。

6月

- ⑥ () と絹産業遺跡群が世界遺産に登録。

7月

脱法ハーブ、⑦ () に改名。
集団的自衛権の憲法解釈変更。
兵庫県議の金銭使途不明が発覚。

9月

- 日本人初、⑧ () 選手が全米オープンテニス決勝進出。
都内を中心に⑨ () 発生。

11月

- ⑩ () 発明者、赤崎勇氏・天野浩氏・中村修二氏ノーベル賞受賞

答 ①田中将大 ②STAP細胞 ③羽生結弦 ④若田光一 ⑤消費税 ⑥富岡製糸場
⑦危険ドラッグ ⑧錦織圭 ⑨デング熱 ⑩青色LED