



# 羅針盤

2013年度 第12号  
都立豊多摩高等学校  
進路図書部  
2013.11.13



今回は、まず2年生の皆さんに向けてです。中間考査も終わり、行事もあまり無くなって少しばかりのんびりとしているところかと思いますが、担任の先生との面談も始まっているように、この時期は卒業後の進路について煮詰めていく、とても重要なときです。ガイダンスなどで聞いたことがあるでしょうが、2年生の冬までに第一志望が固まっていた人たちの合格率は、3年生の夏ごろまで決まらなかった人たちよりもかなり高くなるということを、過去のデータが示しています。夏のオープンキャンパスの体験、その後の学校調べで得た情報、模試の成績、家族や先生との相談など、様々なことを合わせてじっくりと考え、冬休み明けまでにひとつの結論を出すことを目指してください。まだ1年余りあるのですから、実力はこれから伸びます。「今のままでも行けそうなところ」ではなく、「精一杯頑張っって何とかして行きたいところ」を目標にしましょう。皆さんの参考になりそうな記事が10月21日の朝日新聞に載っていましたので、下に紹介します。(お名前は実名でしたが、ここでは記号にしました。)



◇大学進学を選んだ先輩たちは、どのように進学先を決め、受験勉強を乗り越え、どんな学生生活を送ったのだろうか。来春に卒業を控えた首都圏の学生4人が、経験を語ってくれた。

——進学先の大学はどのように選びましたか？

**Aさん**(東京理科大学大学院・総合化学研究科2年): 私はもともと理系科目が好きでした。自分で考え、実際に手を動かして反応を見る実験が好きだったので、化学を選びました。東京理科大は理系に特化していて大学院への進学率も高いので、化学や物理を長く深く学べる点がいいなと考えました。落ち着いたキャンパスの雰囲気も自分に合っていると思いました。

**Bさん**(中央大学・法学部国際企業関係法学科4年): 正義を貫き、弱い立場の人を守る弁護士になりたいくて、法学部しか受験しませんでした。中央大は法学部が有名。手厚い法科大学院への進学支援にもひかれました。福井県出身で、「若いうちに都会の荒波にもまれたい」と東京に来たかったのも理由の一つ。両親が教師で、教育学部にあこがれた時期もあったのですが、高校2年の5月ごろには法学部に狙いを定めました。

**Cさん**(武蔵野美術大学・工芸工業デザイン学科4年): 子どもの頃から図工や美術が好き。将来はクリエイティブな仕事がしたいと考えていました。高校2年の夏にのぞいた美大のオープンキャンパスで、卒業生がデザインした時計などの展示を見て、大好きな車やバイクを設計・デザインする仕事があると知りました。工業デザイナーになると決心し、首都圏で実績のある二つの美術大に絞って受験しました。

**Dさん**(立教大学・経営学部国際経営学科4年): 私は関係校推薦で立教大に進学しました。経営学部を選んだのは、交換留学の制度が整っていて、英語の授業も充実しているから。少人数制の実践的な授業で社会のしくみや動きを知りたいという気持ちもありました。将来の夢は具体的には決めていなかったけれど、高校生の頃から漠然と留学したいという考えがあったので、選択肢として選べたらいいなと思っていました。

——受験勉強での苦労や工夫を教えてください

**Bさん**：工夫したのは、とにかく手を動かすこと。論文式にも対応できるよう、ノートを整理しながら教科書を読み、問題演習も手で覚えるように意識しました。地方は進学塾が少ないため、添削式通信教育を受講しました。答案を提出するノルマを決め、手帳の日の欄で取り組んだ時間帯を塗りつぶすんです。塗りつぶした面積が増えるのが快感でしたね。

**Cさん**：高校2年の秋から美術予備校に通い始めました。美術系大学の合否は実技と学科の総合得点で決まります。学科を落とすと実技ができてみてもだめ。バランスよく両立させるのが大変でした。一般の大学を目指す友達との進路の違いも、当時の自分には怖かった。実技で工夫したのは、講師のアドバイスを一つも取りこぼさないこと。短い時間でアドバイスを生かし、成長することが大事です。

**Dさん**：関係校推薦の学内選考の決め手は、3年間の成績と課外活動。塾には行きませんでした。中間試験と期末試験の点数が成績につながるの、どの科目も気が抜けませんでした。高3の時は夜、友達と電話で互いに起こし合って勉強しましたね。夏休みや春休みは毎日6時間ずつくらい、病院でボランティアをしていました。

**Aさん**：高1から数学の塾に通いました。進度が早くて最初は難しすぎるとモヤモヤしました。でも、学校の授業と合わせると急に理解が進み、おかげで数学が一番の得点源になりました。いま考えると、苦手な英語を高1のうちに克服しておけばよかったな。長文読解の勉強に時間を取られて、国立大の2次試験の物理、化学の勉強に響いてしまいました。



中間考査の頃から、朝夕めっきり涼しくなって、マスクをしている人の姿が目立つようになりました。特に3年生はこの大事な時期に体調を崩さないように、細心の注意を払ってください。マスクの効用については様々な意見がありますが、一つの参考として宮崎県都城保健所HPの文章を転載します。

●ウイルスはガーゼマスクを容易に通り返けてしまうため、我が国では風邪予防にマスクは無効という意見が一部にありますし、米国疾病対策センター(CDC)もマスクの地域感染拡大予防の効用に疑問を投げかけています。

しかしながら、マスクを着用することで鼻や喉を乾燥や冷氣から、また花粉やチリ・ホコリなどから守ってくれます。さらに風邪を引いた時など鼻や口からのウイルスを含んだ分泌物を撒き散らさないようにする効果もあります。

関西医科大学耳鼻咽喉科久保伸夫准教授は「マスクの連日装用によってインフルエンザ発症を5分の1に低減できる」と報告しています(Medical Tribune 08年1月10日号)。

この報告をみますと小学1年生から6年生を対象に、7年2月5日から3月2日の間にマスクを連日装用した群と不確実群におけるインフルエンザ発症の有無を調査し、その結果、連日装用した群151名中発症者は3名(発症率2%)、不確実群103名中発症者は10名(発症率9.7%)、装用できない日数が多くなるほど発症率が高くなっています。

以上から、マスクの効用は十分だと思われます。

●正しいマスクの付け方

市販されている不織布マスクで、飛散する花粉や微生物などを捕集除去することが可能です。



しかしそれには使用時の注意が必要です。

マスク上部の鼻の部分からの漏れが一番多く、隙間があると飛散しているウイルスや微生物等を吸い込む可能性が高くなります。顔とマスクの間に少しでも隙間ができないよう装着することが重要です。

そのチェック法として、両手でマスクを完全に覆うようにして、ゆっくり息を吐いてみてマスクの周囲から息が漏れなければ正しく装着できているといえます。

以上