

# 夢をかたちに

令和4年度  
出水商業高等学校  
進路指導部  
進路便り  
No.4 2022.7.20

## 進路実現に向けて

3年生にとって進路を決定する大切な時期になりました。進路実現に向けて、夏休み中は補習や面接練習が行われます。これまで通り真剣に取り組みましょう。進学希望者のうち総合型選抜で受験予定の生徒は8月4日（木）に、それ以外の生徒は8月18日（木）～23日（火）に校内選考会が実施されます。受験先の決定とともに、本番の試験の予行演習でもあります。しっかりと対策しましょう。



### 就職編

#### 1. 求人票の読み込みと情報収集

複数の企業の求人票を読み込み、希望する企業を決定しましょう。求人票の見方については、これまで配付された資料や現代社会の教科書 p.156～157 を参考にしましょう。求人票だけでは情報が足りない場合は、企業のHPなどを確認し、できる限り多くの情報を収集しましょう。

受験を希望する企業が決定したら、試験に向けて対策をしましょう。本校の生徒が受験したことのある企業であれば、進路室に受験報告書がありますので、必ず確認しましょう。

#### 2. 応募前職場見学への参加

見学に参加することで、志望理由がより明確になり、スムーズに面接対策や履歴書作成が行えます。また、求人票からだけでは得られない情報や職場の雰囲気についても知ることができ、不安も解消されるのではないのでしょうか。

求人票には応募前職場見学が可能かどうか記載されています。企業によっては日時を指定している場合がありますので、しっかりと確認しましょう。また、申込期限を設けている企業もありますので、早めに担任または進路指導部に相談してください。

### 進学編

#### 1. オープンキャンパスへの参加・志望校の絞り込み

志望校を決める際には、施設、授業内容、資格取得状況、学費などをふまえて総合的に判断してください。オープンキャンパスが開催される場合は、状況を見て、無理のない範囲で参加してください。参加する際はパンフレットからだけでは伝わってこない、学校の雰囲気や先生・在校生の様子をしっかりと見ておきましょう。



#### 2. 試験に向けて計画を立てる

受験日程や受験にかかる費用を確認しましょう。学校によっては様々な入試形態が設けられています。早めにとどの入試形態で受験するのか決定しましょう。

試験日が決まりましたら、試験までの日数を調べて学習計画を立てましょう。また試験科目を確認し、必ず過去問を見ておきましょう。過去問は、進路室にある受験報告書などを参考にしてください。試験科目に小論文や作文がある人は、すぐに担任や進路指導部に相談し、早めに試験対策に取り組みましょう。

### ☆先輩からのアドバイス

ここでは『未来へ翔く』に収録されている3月に卒業した先輩方の合格体験記より、面接対策、校内選考会について書かれた文を掲載します。注意点や本番の雰囲気をつかむための参考にしてみてください。



- ほぼ毎日面接練習や勉強があり、大変な夏休みでした。
- 長所やこれまで頑張ってきたことなど、自分のことについて書けなかった。そこで友達や家族にも協力してもらい、自分をよく知ることにした。自分でも知らなかった一面を知ることができ、納得いく回答ができた。
- 完璧に覚えるというよりは、大体のパーツで覚えた方が自分の言葉で面接官とコミュニケーションをとることができる。
- YouTube で面接の疑似練習動画を流し、全く知らない人と向き合って面接練習をした。
- 校内選考当日は、緊張してしまい少し声が小さくなり、早口になってしまった。
- 面接ノートを書き始めたときは、こんなものは役に立たないと思っていたが、いざ面接の練習をしてみると緊張で思っていることがうまく話せなかった。そこからしっかりノートを書き、たくさんの先生に面接の練習をしていただいた。
- 苦難や困難は自分を成長させてくれる有り難いものだと思って、諦めずに頑張ってください。



# この夏、FFS理論で学びの「型」を探ってみる?!



「勉強したのに結果が出ない。」「そもそもやる気が出ない。」そんな経験ありませんか？それは自分の「個性」に合わせた「学び型」を使っていないからだとしたら…。FFS理論に基づいた「学び型」を紹介します。勉強方法は一つではありません。42日間の夏休み、自分に合う勉強法を探ってみるのはどうでしょう？

☆FFS理論とは…

Five Factors & Stress の略で小林恵智博士が研究・提唱した理論。人によってストレスを感じる刺激が違う点に着目し、環境や刺激に対する感じ方や捉え方の特性を5つの因子として計量化したもの。ここでは、思考行動のパターンに影響を与えている因子を把握し学習スタイルに生かす、という観点で紹介します。

☆自己診断してみよう

まず次の8問の簡易質問に回答してください。四択で、直感で回答してください。少し考える場合は「どちらかといえば『はい』」もしくは「どちらかといえば『いいえ』」の回答を選んでください。

		はい	どちらかといえば はい	どちらかといえば いいえ	いいえ	
1	「面白そう」と思ったら後先考えずに、まず動く	4	3	1	0	D
2	「面白そう」と思ったら、失敗ないように準備する	4	3	1	0	E
3	飽きっぽい	4	3	1	0	D
4	いろんな体験をしたいと思う	4	3	1	0	E
5	過去のことは忘れっぽい	4	3	1	0	D
6	不安なことを誰にも悟られたくないと思うことがある	4	3	1	0	E
7	「あんまり考えてないよね」と周囲から言われることがある	4	3	1	0	D
8	「丁寧できちりしているね」と言われることがある	4	3	1	0	E

※各因子の回答を採点！（例：1で「はい」ならDに4点）

D 拡散性 E 保全性

点	点
---	---

## ☆診断結果の解説

上の質問であなたの「気質」がわかります。そしてこれが「学び型」に直結するとされます。

Eの点数よりDの点数が高い人→「**拡散型**」、DよりもEが高い人、DとEが同数の人→「**保全型**」

「拡散性」が高い人（＝「拡散型」）の特徴	「保全性」が高い人（＝「保全型」）の特徴
興味があることに対して、周りを気にすることもなく積極的に動いていきます。前例や人と同じことを嫌い、違うことをしようとするため創造性は高くアイディア的になります。自由闊達ですが、周囲に対して無頓着なところがあり、興味を持たないことには、まったく動こうとしません。	現状を継続しながら改善を積み上げて、より安定した状態を作り上げていこうとします。工夫改善をしながら仕組み化することが得意です。ただ、新しいことに取り組む場合は少しずつ情報を得て、自分なりの形にしていこうとするため、準備に時間がかかることはあります。

心当たりがありますか？「拡散型」と「保全型」では適した学びの「型」がまったく違う、とされます。

「拡散型」はいわば体験型。「面白そう」「やってみたい」と思えることが重要で、やってみたいことをどんどん試していって体験から自分の仮説を検証していくタイプで自由に動けないとストレスを感じます。「保全型」はいわば積み上げ型。「ちゃんとやりたい」「失敗したくない」という思いが強く、計画してから準備して取りかかりその経験を次に活かして成功体験を積み上げるため、何も指針がないとストレスを感じます。夏休みの勉強計画が計画倒れに終わる原因は、その計画が自分の「型」に合っていないからかもしれません。そこで…

☆夏休みの計画を立ててみよう

以下のポイントに注意して夏休みの計画を立ててみましょう。いずれはテスト勉強にも応用できるかも？

<拡散型>ポイントは5つ。①勉強する場所は気分で決める！②ノルマは5日間の中で自由に調整する！③憧れの人の考えや言動を取り入れる！④テンションが上がる問題集を1冊見つける！⑤ゲーム感覚でハイレベルな問題に挑戦する！その他、目標は達成したことを思い浮かべてワクワクするもの(例：甲子園で活躍)を設定すると効果的。計画を立てるときはあまり細かいところこだわらず、面白そうなことからやる、興味のままにテーマを変える、その日やりたくなかった科目をやる分だけやると効果的。ウサギとカメのウサギ。

<保全型>ポイントは5つ。①勉強する場所は固定する！②1日ごとのノルマを決める！③友達に進捗状況を報告する！④今持っている問題集を徹底的にやる！⑤(現時点で自分が)ハイレベル(と感じるよう)な問題には手を出さない！その他、目標は達成できそうなもの(例：因数分解を完璧にする)を設定すると効果的。計画を立てるときは計画に余裕を持たせて「実現可能な計画」を意識すると効果的。ウサギとカメのカメ。

☆参考文献：古野俊幸『ドラゴン桜とFFS理論が教えてくれる あなたが伸びる学び型』(日経BP, 2021)

紙面の都合上かなり大雑把な紹介となりました。興味がわいた人は読んでみてください。マンガ付きです。