

The Shinro Journal とは・・・松江東高校進路指導部が発刊する情報紙です。主に進路に関する情報提供や、各種行事や講座の案内・報告を行っていきます。

■大学入学共通テストに向けて

令和5年度大学入学共通テストまで60日を切ってきました。3年生の皆さんは体調管理をしながら、ラストスパートです。どの科目で何割をとるか数値化し志望校のボーダーラインを超えよう。また、ベストなパフォーマンスが試験当日にできるよう学習時間や学習方法などコントロールしてください。以下に受験に向けてのピーキング術を載せておきますので参考にしてみてください。

体のピーキング	脳のピーキング	心のピーキング
睡眠時間を確保する 就寝、起床時間を固定 脳がフル稼働するのは起床から3時間後です。試験開始時間から逆算して。	苦手科目対策で少し脳に負荷を 苦手科目を集中的に学習するのは30日前まで。高く飛ぶためには少し一時的なスランプはあるもの。 <small>※ヤキズドットツの法則</small>	不安は悪い事じゃない 適度な不安はパフォーマンス向上につながる。
腸内環境を整える しっかり咀嚼し食事をとることで脳の働きが良くなる。	少しずつ学習の強度を落とす 30日を切ったら得意科目で勢いを出し気持ち良く学習を進める。	ポジティブな言動を 不安が限界にきたらポジティブな言動を敢えて行い不安要素をポジティブ言動で上書きしてしまう。
適度な運動をする ストレッチでも効果大。ストレス耐性が高まりメンタルが安定します。	合格を想像する イメージトレーニングです。	言葉と笑顔で 笑顔だから嬉しいと脳を錯覚させよう。大脳は左側が優位になるとポジティブになりますので右拳を突き上げ「絶対合格するぞ」と声を出そう。神経は左右交差して脳に繋がっているからです。

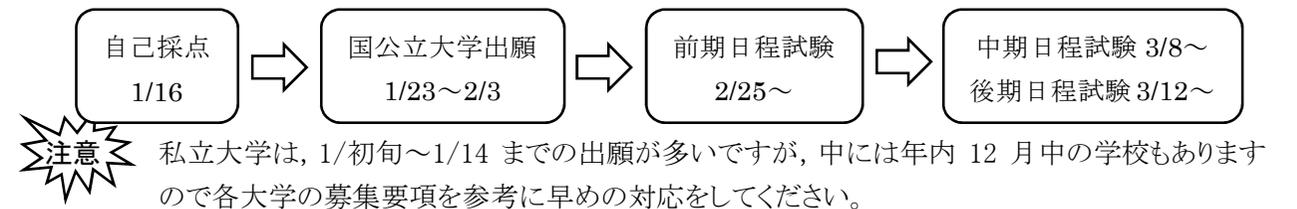
※医学博士 吉田たかよし著「受験ピーキング術」より

ここからは、大学入試共通テストの日程についてです。去る11月9日(水)に令和7年度大学入学共通テストの試作問題や作問の方向性が示されました。現1年生から受けるようになりますが、どの教科においても、「思考力・判断力・表現力」を問う出題や、「どのように学ぶか」をふまえた問題の場面設定などが多く見られる出題となっています。現行の課程から変化は少なからずありますが、普段の授業への取り組みをきちんと行っていけば対応できるものですので、今からしっかり準備をしていきましょう。

令和6年度入試まで(現3年生、2年生はこの時程です)

試験日	試験時間	出題教科・科目		選択方法
第1日	2科目受験 9:30~11:40	地理歴史	「世界史A」「世界史B」「日本史A」「日本史B」「地理A」「地理B」	2科目または 1科目選択
	1科目受験 10:40~11:40	公民	「現代社会」「倫理」「政治・経済」「倫理、政治・経済」	
	13:00~14:20	国語	「国語」	
1/14(土)	15:10~16:30	外国語	「英語リーディング」「ドイツ語」「フランス語」「中国語」「韓国語」筆記	1科目選択
	17:10~18:10		「英語リスニング」	
第2日	9:30~10:30	理科①	「物理基礎」「化学基礎」「生物基礎」「地学基礎」	必ず2科目選択
	11:20~12:30	数学①	「数学I」「数学I・A」	1科目選択
	13:50~14:50	数学②	「数学II」「数学II・B」「簿記・会計」「情報関係基礎」	1科目選択
1/15(日)	2科目受験 15:40~17:50 1科目受験 16:50~17:50	理科②	「物理」「化学」「生物」「地学」	2科目または 1科目選択

■共通テスト後の流れ



令和7年度入試から(現1年生はこの科目、時程となります)

試験日	試験時間	出題教科・科目		選択方法
第1日目	2科目受験 9:30~11:40	地理歴史 公民	「地理総合、地理探究」「歴史総合、日本史探究」「歴史総合、世界史探究」	2科目または 1科目選択
	1科目受験 10:40~11:40	90分	「公共、倫理」「公共、政治・経済」「地理総合、歴史総合、公共」	
	13:00~14:30		国語	「国語」
	15:20~16:40	外国語	「英語リーディング」「ドイツ語」「フランス語」「中国語」「韓国語」筆記	1科目選択
	17:20~18:20		「英語リスニング」	

試験日	試験時間	出題教科・科目		選択方法
第2日目	2科目受験 9:30~11:40	理科	「物理基礎」「化学基礎」 「生物基礎」「地学基礎」	Aパターン 基礎2科目 Bパターン 専門1科目 Cパターン 基礎2科目、専門1科目 Dパターン 専門2科目
	1科目受験 10:40~11:40		「物理」 「化学」 「生物」 「地学」	
	13:00~14:10	数学①	「数学Ⅰ、数学A」 「数学Ⅰ」	1科目選択 ※数学Aについては2項目の内容 (図形の性質、場合の数と確率)
	15:00~16:10	数学②	「数学Ⅱ、数学B、数学C」	※数学BおよびCについては数学Bの2項目の内容(数列、総計的な推測)及び数学Cの2項目の内容(ベクトル、平面上の曲線と複素数平面)に対応した出題とし、このうち3項目の内容の問題を選択解答
	17:00~18:00	情報	「情報Ⅰ」	

70分

新設

※大学入学者選抜協議会配布資料より作成

旧課程履修の既卒生には

- ・経過措置問題が出題されます。教科は、数学、地歴・公民、情報です。
- ・新教科「情報」では、旧課程科目「社会と情報」「情報の科学」の内容を出題範囲とする

特別寄稿 34期卒業生 藤原彩由

医療系志望の人
必読!!

こんにちは。島根県立大学看護栄養学部看護学科4年の藤原彩由です。私は4年前に松江東高校を卒業しました。先日、松江東高校の2、3年生の看護を目指す生徒と対話する機会がありました。いろいろな思いを抱きながら自分の進路について考えていることを知り、私にもそんな時期があったなと懐かしく感じました。

今回は、私が大学生活で学んだことについて話したいと思います。いきなりですが、自分はコミュニケーションが得意だと思いますか？私は高校生のとき、人と話すことが好きで、クラスや部活の友人とよく話していたのでコミュニケーションが得意だと思っていました。しかし、大学に入り実習で患者さんを受け持った際に、会話が続かなかったり、雑談だけで肝心の情報収集のための会話ができずに終わってしまったりすることが多く悩むことがありました。また、なかなか本音を話してもらえず患者さんとの心の壁を感じることもあり、看護師に求められるコミュニケーションは私の思っていたコミュニケーションとは違うことを知りました。患者－看護師間で重要となるのが信頼関係ですが、信頼関係構築のためにはコミュニケーションが不可欠です。看護におけるコミュニケーションで特に大切なのは、「傾聴」と「共感」だと思います。ここでの傾聴と共感とは、ただ話に注意深く耳を傾け、同情した態度をとるということではありません。相槌を打ちながら受容的な態度で話しやすい雰囲気をつくり、看護師として患者さんの立場に立ち、不安や恐怖などの気持ちを理解しようとするのだと思っています。

す。傾聴や共感によるコミュニケーションをしたからといって相手の気持ちを全て理解することはできませんが、“理解したい”という気持ちが大切だと思います。また、コミュニケーション＝会話だと思いがちですが、相手の表情や声色、身振りなどの「非言語的コミュニケーション」というものがあります。病気や怪我を抱え、不安な気持ちや思いを言葉に表すことができない患者さんも少なくありません。そのため、非言語的な表現をよく観察し、気持ちを汲み取ることも信頼関係の構築や看護ケアを行うにあたって重要となります。私は大学生活や実習を通して、コミュニケーションの難しさや大切さを学ぶことができました。ここまで看護において大切なコミュニケーションについてお話ししましたが、普段のコミュニケーションでも参考にできる部分があるのではないかと思います。



話は変わりますが、私が高校生の時に大事にしていたことがあります。それは、早めに目標設定をするということです。私は目標がないと努力できない性格であり、そのような人も多いのではないのでしょうか。私は高校2年生のときに今の大学に進学するという目標を設定しました。早い段階で大学や学部を決めたことで、より効率的に勉強に取り組むことができ、自分に合った受験方式を選ぶ時間もありません。この時早い段階で目標を決めていなければ、ダラダラと毎日を過ごしてしまい、志望する大学には入れなかったかもしれません。いきなり大きな目標を立てることが難しくければ、小さな目標から達成していくことから始めても良いと思います。さらに私自身が成長するために必要だと感じたことがあります。それは、目標がないときも頑張ることができる人間になるということです。急に自分のやりたいことや目標ができたとしても、簡単には実行・達成はできないと思います。しかし、自己研鑽を重ねておくことで急な目標に対して対応できるレベルに近づいておくことができ、そうすることでより早く達成できるのではないかと思います。

長くなりましたが、最後まで読んで頂きありがとうございました。自分の夢や目標に向かって頑張ることは大切ですが、無理をせず、時には先生や友人に頼りながら貴重な高校生活を楽しんでくださいね！

最後に

今週末から期末試験が始まります。中間以降に学習した内容を総復習する機会ですので、しっかりと家庭学習を行ってください。試験期間中にできる学習時間＝受験生のときにできる学習時間のような気がします。

文責 進路指導部 藤原弘晃

