進学通信

ステップゼミナールだより

ホップ・ステップ

3 March

第221号
2025年3月1日発行

新年度に向け一年間の計画と目標を立てる！

いよいよ3月になり入試や卒業式など皆さんが次のステップに進む時期になりました。

進級を目の前にした今、この1年間、努力が実って成績が伸びて喜んでいる人もいれば、思うように勉強がはかどらずにあせっている人もいると思います。どのような生活を送ってきたとしても、必ず反省すべき点があるはずです。それを踏まえて、次の学年に向けて気持ちを新たに目標や計画をたてる事が大切です。

◆最初に基本となる生活習慣を考えましょう！

きちんとした生活習慣を身につけることは、中学生活の基本中の基本です。ダラダラと夜更かしをして早起きできず、朝食もとらずに遅刻すれすれに登校するようでは、授業に集中できなくなります。

小学校の頃から繰り返し言われてきたかもしれませんが、「早寝、早起き、朝ごはん」の習慣が身についているか、もう一度振り返ってみましょう。テレビやゲームも時間を浪費する原因となりますから、「1日○分まで」「夜○時からはやらない」とルールを決める事が必要です。

習慣を変えるのは簡単なことではありません。しかし、一度、身につけてしまえば、意識せずに実行できるようになりますから、大変なのは最初だけです。規則正しい生活習慣が身につけば、勉強や部活、人間関係など、あらゆることに対して前向きな気持ちになれます。

そのためにはまず基本となる学習計画を作成し、年間の目標を設定することです。その前にこの1年間を振り返り、典型的な1日の流れを書き出してみることです。そうすると、自分の行動が客観的に見えて、自然と問題点が浮かび上がってきます。

しかし、実際に新年度が始まったら、計画通りに進まないかもしれません。でも、そのときは、計画を考え直すことです。「どういう工夫をすれば、無理なく勉強を続けられるか」などと、自分の問題点について考え、実行し、計画を改善する。それを繰り返すことにより、大人になって仕事をするときにも非常に役立つ、「自ら計画を立て、実行する力」が徐々に育っていきます。

中学生になったら自主性と責任感を持つ事が大事で、「自分で考えて行動する」ことが増えます。宿題や提出物を忘れず、自分のことは自分で管理出来るようになりましょう。

部活動や学校行事では、チームワークや協力する力も求められます。

4月の進級に向けては、学力プラス非認知能力についても意識して取り組みましょう。

AI時代はこれまでにない新しい時代です。いろんなことに関心を持ち、多様な価値観を身につけ、いろんなことに挑戦することです！

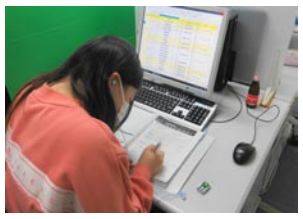
★ステップゼミナールでは、中学2・3年生の新学期は3月スタートです。それは入試が3月の初めなので中3生の1年が12ヶ月ないからなのです。

小学6年生はすでに中学校の英語の勉強をスタートしています。

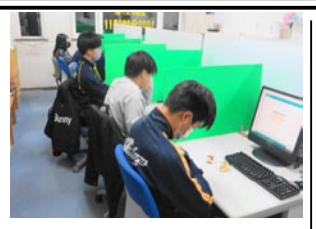
また、中3生は入試が終わっても高校スタートダッシュという授業があります。

これは入試に向けて一生懸命やってきたことが入試が終わったことで気が緩み、今まで積み上げてきた勉強のリズムが崩れてしまわないように高校の内容の先取りをするものです。3月25日から春期講座が始まります。

小中学生授業中のようす

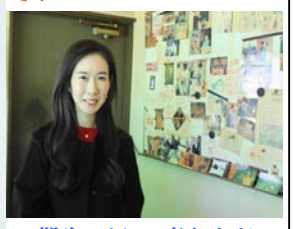


2/22 入試直前ゼミの最終日のようす！



定期テストに向けて勉強中の32期生で江南高校2年の沖田仁歩さん(左)と31期生で湖陵高校3年で共通テストに向けて勉強中の趙 在言君（右）

28期生で看護学校3年の藤井彩華さん国家試験に向けて！



14期生の江口 恵さんが3年ぶりくらいに顔を出してくれました。

8期生で作業療法士の佐々木卓也君は毎年受験生の陣中見舞いに差し入れを持って来てくれます！

2月も差入れやお土産をありがとうございました。

小学校、ここが変わる！

小学校から中学校、そして高校へと進学するときには、どんなことが変わるでしょうか。やってくる変化に備えて知っておきたいことをまとめました。

学習面では

教科の内容がレベルアップする

中学校では「社会」が「地理」「歴史」「公民」の3つに分かれたりするなど、内容がレベルアップします。また「算数」が「数学」になったり、「技術・家庭」のような新しい教科も登場します。

一部を紹介！

国語 古文や漢文を本格的に学ぶようになる。

数学 日常生活であまり見かけない数や文字式など、抽象的な内容を学ぶようになる。

英語 慣れ親しんだ表現を文法として捉え直し、「読む」「書く」力も求められる。

理科 「物理」「化学」「生物」「地学」の4分野になる。実験や観察もレベルが上がる。

社会 国や地域のことを学ぶ「地理」と、日本や世界の出来事を学ぶ「歴史」に分かれる。3年生になると、社会のしくみを学ぶ「公民」が登場する。

技術・家庭 工具やコンピュータを使って製作したり、本格的なプログラミングを学んだりする「技術」と、生活に必要な家事やお金の管理の仕方などを学ぶ「家庭」の2つがある。

保健体育 小学校で学んだ「体育」に加えて、人の健康や身体の成長などを学ぶ「保健」が加わる。

授業時間が長くなる

授業時間が小学校よりも長くなります。また、授業のスピードもアップします。

決まった時期に「テスト」がある

中学校では、小学校よりも日々のテストの回数は減りますが、定期テストが登場します。小学校よりもテスト範囲がとても広くなります。また、英語や国語などの主要5教科以外にも、美術や音楽などの実技教科でもテストが行われます。

生活面では

部活動が始まる

中学校は、小学校にはなかったいろいろな種類の部活動があります。小学校では月に数回しかクラブ活動の時間がありませんが、中学校は週に数日、中には毎日活動する部活もあります。

行事の規模がアップする

小学校に比べてさまざまなことがパワーアップする中学校。学校行事の規模も大きくなります。文化祭や体育祭（運動会）では、多くの出し物や競技が登場し盛り上がります。また、修学旅行の日程も長くなり、目的地も遠くなります。さらに、部活の合宿や合唱コンクールなど、多くの行事が待っています。

3月の予定

在籍する生徒の所属校
小学校 愛国・芦野・富原
中学校 美原・青陵・景雲・北・武修・富原・遠矢・別保・鶴居
高校 湖陵・江南

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
◆公立高校卒業式	休塾		◆★公立高校入試 ◆青陵・景雲 別保定期（～5）					休塾					◆中学校卒業式		☆公立高校合格発表			◆小学校卒業式	春分の日 休塾			◆春期講習準備休み	休塾			春期講習	春期講習	春期講習	春期講習	休塾	春期講習（～4月5日）

がんばれ受験生！

3月の予定

過保護・過干渉は子供をダメに！

大きな声であいさつを！

発行：ステップゼミナール　088-0617　釧路町北都２－２－１ 0154-36-4170 https://stepsemi.com/ https://www.facebook.com/spirits.stepsemi/ Mail：stepsemi@gmail.com

内閣府の「障害者週間」の取組の一つとして、障害及び障害のある人をテーマとした「心の輪を広げる体験作文」を全国から募集したもので令和６年度の高校生区分で佳作に選ばれた 31 期生の八巻心花さん（釧路江南高等学校３年）の作文です。

私だけの「心の友達」

小さい頃から私は「話せない子」だったらしい。家族以外の誰かと話す時も私は声を出せなかったという。そのことで周囲からは不思議がられていたけれど、幼稚園に通っていた頃の私は平気だった。なぜなら私のそばにはいつも「あの子」がいたから。一緒に遊ぶ友達はあの子だけで十分だった。私は他の子どもたちや先生とは話せない分、二人だけの空想の世界であの子とたくさんお喋りをした。

小学生になっても、やっぱり私は話せなかった。だけど私にはあの子がいる。だから平気。そう思っていた。でも現実は違った。小学校では「友達のいない子」はおかしな子で、そういった子はいつも「そうでない子」にからかわれていた。あの頃私もクラスの中心にいた女子に何度もからかわれた。どうやらクラスメイトから見ると、私はおかしな子だったらしい。当然だと思う。私は大勢の前で作文の発表をすることも、クラスメイトと話すこともできない。大勢にとっては当たり前のことでも、私にとって話すということは何よりも難しいことだった。そのために、当時の私の会話の手段は相槌と筆談のみ。声を出すことも何度か試みたもののどうしても息が詰まって言葉を紡ぐのは難しかった。だから私はクラスメイトとの交流は諦めて、あの子と二人、教室の片隅で毎日絵を描いた。自由な空想の世界で過ごす二人きりの時間は当時の私にとって何よりの拠り所となった。

中学生になった私には友達ができた。小学校時代から面識のあったその子とは登校初日の教室で、なんとか声を出して話すことに成功した。その口調こそ覚束ないものだったが、その子は懸命に耳を傾けてくれた。私の心には自信の息吹が舞い込んできた。

だがそれでもやはり学校生活は不安なものだった。しかし、当時の担任の先生はそんな私の話を交換ノートを通してよく聞いてくれていた。そこで先生は絵を描くのが好きな私のために、教室内に私を含む絵描きのクラスメイトたちが描いた絵を展示する掲示板を設けてくれた。先生の妙案は見事功を奏した。掲示板の上、鮮やかに咲き乱れる個性豊かな作品たちは私たちの友情をますます固く結んだのだ。その頃から徐々に私は友達との会話を楽しむようになっていった。

だがそれと同時期にあの子は私のもとへ気まぐれにしか会いに来てくれなくなった。なので私はそれ以来、あの子を「キマグレ」と呼ぶようになった。

しかし、転機は訪れた。それは私が高校生になってからのこと。一年生の頃、もう入学して半年が経つというのに私の周りには誰もいなかった。理由は簡単、コミュニケーションが下手だったから。高校では、話せるだけではダメだった。主体性に協調性、大人へと成長するにあたって必要なスキルが日常生活の中でも当然のように求められ、昔から常に周囲から遅れを取っていた私は瞬く間に大人へと孵化していくクラスメイトの歩幅にだんだんとついていけなくなった。そのことに対する不安と焦燥、埋まることのない孤独は私の心をひどく駆り立て追い詰めた。やがて校内に行き場を失った私は立ち止まり、再び口を閉ざすようになってしまった。

その頃から私は教室へは行かず、保健室で絵を描くようになった。あの時あの教室で失われた自分をなんとかして取り戻そうと必死だった。孤独と不安で涙が溢れる中、キマグレはずっと私のそばにいてくれた。だけどその頃、卑屈になっていた私の心にはキマグレの存在を厄介に思う感情がほんの少しだけ顔を出していた。

同年十一月、精神科にて私は場面緘黙症と診断を受けた。別に驚いたりはしなかった。小学校時代から家族の間でそういった話をすることがあったから。しかし当時の私はまだ気がついていなかった。

あのキマグレの正体こそが、長年私を苦しめていた場面緘黙症―「障がい」の原因だったということに。

きっと、誰しもが抱えていたものなのだろうと今となっては思う。「無邪気でありたい」という感情はきっと幼い頃に誰しもが経験したものなのだろうと。障がいであるキマグレは私の幼い頃からの空想の親友だ。そしてそれはきっと、幼い頃から人と関わることが苦手だった私の弱い心を守るために生じた存在なのだ。だからキマグレは苛烈な人間関係を経て次第に薄れていってしまう私の自由な感性を守ろうとして、時折私から声を奪っては幼い私の好奇心を牽制していたのだろう。無邪気でありたいというごく一般的な、しかし無意識のうちにひときわ強く望まれてしまった私の願いを叶えようとして。そのために私は人よりも不自由をすることや損を被ることが多かったけれど、そのおかげで私は「当たり前」を生きる人達が体験することのない複雑な悩みや葛藤を人よりも多く経験することができたのだ。その瞬間ごとを切り取れば、障がいによる苦難の多くは人の心に重く影を落としてしまう。しかし人生単位で見つめ直した時には、それらは間違いなくその人の心を育ててくれたかけがえのない宝物になるだろうと今の私は確信している。

だから私はそんなキマグレを「障害」だとは思わない。障害とは本来、「物事の達成やその進行を妨げるもの」という意味を持つ言葉だが、キマグレの存在は私の心を無邪気に、ありのままの姿で成長させてくれた。私の心の中に広がる感性の海原を大きく豊かに育ててくれたキマグレに、やはりこの言葉は似合わない。彼女はこの先も私の永遠の親友だ。

私は高校三年生になった。二年前、保健室の中で涙を流していた幼い私はたくさんの愛情に支えられながら去年の夏、新しい教室の中で本当の自分を取り戻すことができた。私は今、大好きな美術部の仲間に囲まれながら毎日声を上げて笑っている。今でもキマグレは時折私から声を奪っては私を焦らせるけれど、だからこそ私は自分と同じ痛みを負った人たちの心に寄り添うことができる。

すべての物に多様な角度があるように、人それぞれに違った考えがあるように、障がいにも多彩な可能性が眠っていると私は考える。ひとつの角度から見れば確かに障がいは人々を煩わせる「障害」に過ぎないのかもしれない。しかしこの世界に光と影があるように、そういった苦難があるからこそその先に待つ喜びがひときわ大きく特別に輝くのだとキャンバスの上のデッサンを見ながら私はいつも感じるのだ。そしてそれは障がいに限った話ではない。すべての人間に良いところとそうでないところがある。私はそんな人々から「光」を見出し、これからもキャンバスの上、キマグレが守り抜いてくれた自由な感性の中で様々な角度から見た多彩な世界を描いていきたい。その姿勢こそが、かつて「話せない子」だった私にも言える、幼い私を無限の愛で支えてくれた人達への感謝の言葉だと思うから。

障がいは「障害」なのではない。きっと彼らは、人よりも弱い心を持つ私たちを守ってくれるちょっぴり変わった心の友達なのだ。