

親として
知っておきたい

どう伸びる？
どこでつまづく？

高校生活 3年間

取材・文／菅家真理枝

高校の3年間を考える時、
中学校の3年間とは違う重みを感じる
保護者の方も多いのではないのでしょうか。

それはきっと、3年後に将来を左右する
進路選択が待っているから。

子どもが自分の手で進路を選べるところまで
はたして成長できるのか。

子どものことを一番よくわかっている親だからこそ、
心配の種は尽きないことでしょう。

そんな心配を少しでも減らしてもらうために、

高校の3年間で学年ごとに
シミュレーションすると同時に、

親はどんな心構えで
子どもに接すればいいのかを、

教育学の専門家の先生と
高校の先生に取材しました。

高校生は自分で考えたい時期
親の本音には気づいている

ある友人から、高校生の息子が親の言うことを全然聞かなくなったと相談を受けたことがあります。その息子に話を聞いてみると、「親は好きなように生きていいよと口では言いながら、こういう風に生きてほしいというのが見えなんだ」。それがいやでしょうがないと言います。親の本音をしっかりと見抜いているんですね。

この時期の子どもたちの発達的なテ

ーマは、社会のことややりたいことを考え、自分で実際に選び始め始めること。つまり、高校生は、自分で考えて右往左往したい。悩みたいのです。それなのに、「親の言うことを聞いておけば間違いない」という態度をとられたら、憤慨するのも当然です。

人生は試行錯誤の連続
生き方を選び直してもいい

反対に、チャレンジせずすぐにあきらめてしまう傾向もあるといいます

が、それは挑戦してだめだったからどうするかという不安があるからです。おそらく小さいころの育ちも影響しているはず。秘密基地遊びや冒険遊びなどをして育った世代は、遊びの中で「また基地作りがうまくいかなかった」とか、「今日も木登りができなかった」とか、たくさんさんの失敗を経験している。でも、子ども自身は全然失敗だとは思っておらず、試行錯誤だと思っている。少しずつ作っていくものだ。

ところが、今の高校生は大人にお膳立てされた中で、何点取ったら成功で



沙見稔幸氏

しおみ・としゆき ●白梅学園大学・白梅学園短期大学学長。東京大学名誉教授。専門は教育学、教育人間学、育児学。『親だから伸ばせる中高生の「学力」と「生きる力」』（主婦の友社）、『学力を伸ばす家庭のルール』（小学館）『子どもの自尊心と家族』（金子書房）など著書多数。

INTERVIEW
汐見稔幸氏

親も子も不安な社会を生きる同時代人。 子どもと**対等な立場**で人生を模索してみること



撮影／田木奈穂子

何点だったら失敗と、即結果につながってしまう世界で育ってきています。失敗するかもしれない世界には入って行きたくないと思うのも無理はありません。でもだからといって満足している

わけではないのです。

そういう子どもたちには、「失敗してもいいからもっとチャレンジしてみたら？」と言ってあげたい。それでも安全に見える道を選ぶとしても、今の時代同じ仕事を一生するとは限りません。「18歳の選択で人生が終わるわけじゃない。30代や40代で選び直してもいいよ」という柔軟な生き方を示してあげるといいと思います。

これからの社会をどう生きるか 親子で考え合う会話を

今は社会が混乱期で未来が見通しにくくなっていますが、考え方によっては、すぐにおもしろいことが経験できる時代。もしかしたら、お子さんが社会で活躍する20〜30年後の社会は、日本国内だけではなく、アジアなど外国で働くのが普通になっているかもしれません。

親御さんも、変化していく時代に「それはおもしろそう」という気持ちになつて、お子さんと一緒にこれからの時代をどう生きるか模索してみたいかがでしょうか。人類が体験したことのない時代に向かって生きているという意味では、大人も子どもも同時代人なのです。地球時代の第一期生である彼らの方が、もっと多くの悩みを抱えて生きていくのかもしれない。

例えば、「お父さんもアジアがなぜあれほど活気があるのか、一度行って確かめてきたい」とか「お母さんももっと社

会に役立つ生き方を探したい」とか。そういう姿勢があれば、同時代人として子どもと対等な立場に立てるはず。実は、この対等性を高校生という時期は求めているのです。

高校時代など若い時には「こんな生き方もできる。あんな生き方もできる」ということを感じ取る体験をさせるのもいいですね。親御さんの知り合いに会わせたり、気になったニュースや映画・小説の話など親の感じたことを伝えるのもいいでしょう。可能であれば、アジアなどの外国に行ってみるのも貴重な体験になると思います。異文化にじかに触れる体験は、時代を読み取る感性を育て、自分の生き方を選んでいく原点につながるはずです。

そんな体験や情報を通して、「これからの社会に何が大事なのか」「どういう生き方ができるのか」親子で考え合うような会話を日頃から活発にしてほしい。そして、子どもがやりたいことを見いだしてきた時には、それを心から応援してほしいと思います。

この3年間、
何が待っている？

1年生

「学校生活」 「進路選択」 親子関係 シミュレーション

高校生活の3年間を通して、子どもたちは将来の進路を見だし、最初の一步を踏み出すまでに成長していきます。これから経験するさまざまな行事が子どもたちにとってどういう意味があるのか、あるいはどんなところでつまづくのか。親としてのかかわり方も含め、現役の先生にアドバイスをいただきました。お子さんが通われている高校の実際の行事スケジュールと照らし合わせ、参考にされてはいかがでしょうか。

取材協力・監修



東京都立大泉桜高校
校長

大池公紀先生

おおいけ・きみのり ●1955年東京都生まれ。1980年都立工業科高校教諭に着任。都立晴海総合高校では専任のキャリアカウンセラーとして活躍。さまざまなタイプの都立高校8校を経て2010年より現職。全国学校教育相談研究会副会長。



東京都立戸山高校
主幹教諭 進路部主任

岡本眞一郎先生

おかもと・しんいちろう ●1959年東京都生まれ。1983年都立商業科高校教諭に着任。その後普通科高校2校を経て、都立青山高校で進路主任として活躍。2010年より現職。「『教師は生徒に作られる』という思いで、生徒と共に成長する」が信条。

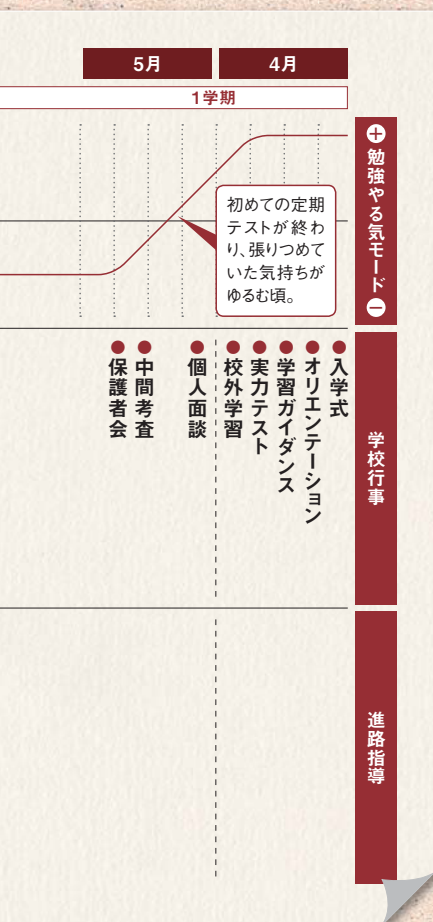
高校3年間の**基盤作りの年**。
夏までに、生活習慣、勉強習慣の確立を！

生活も人間関係も劇変！
まずは遅刻に注意

高校生になると、多くのお子さんは通学時間が長くなるはず。そこで気を付けたのが遅刻。1年で遅刻グセがつくと、2年3年と増えていくようになります。高校では出席日数が足りない

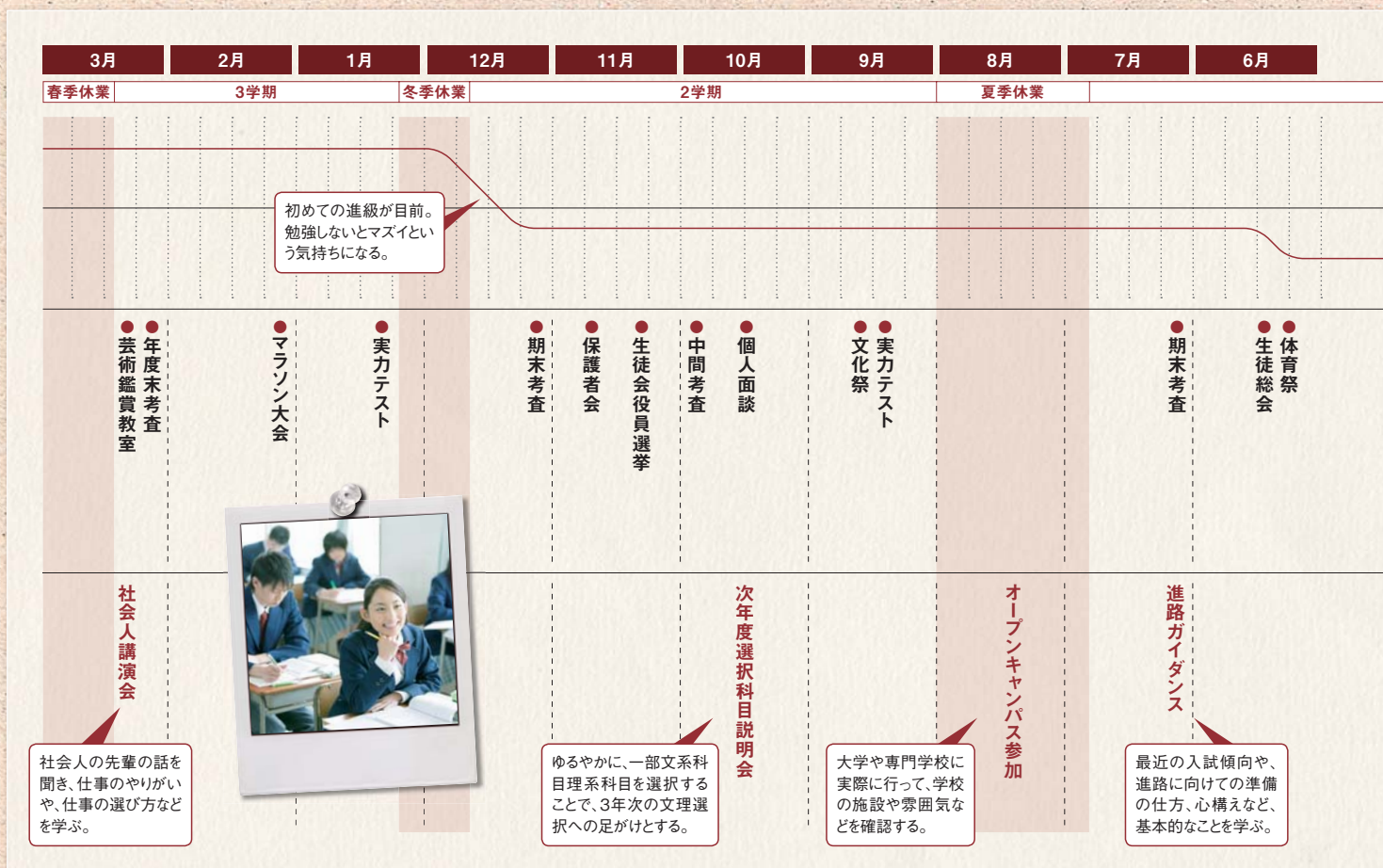
と進級できないし、大学の推薦入試は1年次の遅刻回数も影響します。自分で朝起きることなど、基本の生活習慣を身につけましょう。

また、部活も先輩やOB・OGが主体となり、人間関係も含め充実感のある毎日を過ごすように。しかし、熱中のあまり毎晩夜10時11時まで帰らな



どう伸びる？どこでつまづく？

高校生活3年間 | Simulation



*このスケジュールはモデルケースです。詳細はお子様が通う高校のスケジュールをご確認ください。

いような場合は、親の出番も必要です。生活リズムを取り戻すために、保護者同士で連携してもいいでしょう。

**初めての中間考査後は
勉強の仕方を見直す時期**

初めての中間考査も終わり、6月頃には緊張もゆるんできます。反対に、「最初のテストで思ったように点がとれないと、気持ち不安定になる子も。6月は特に親の支えが必要」(大池先生)。高校の勉強は中学校よりも数段難しくなり、量も増えてきます。勉強の仕方でも中学までの先生や塾に頼る受動的なものから、自分から能動的に学ぶスタイルに変えていく必要があります。夏休み明けくらいまでには、高校の勉強方法、部活との両立方法をつかみたいですね。

**秋には初めての文理選択
決め急がなくても大丈夫**

文理選択は将来の進路選択の第一歩。子どもたちは多かれ少なかれ心配を抱えているので、大人が相談に乗ってあげるのはいいことです。自分がどういう選択をしてきたか、保護者の経験を話すのも一つの方法。2年次での科目選択と違い、「この時期はまだ親の望みを語つていい」(大池先生)。進路を決めることよりもむしろ「どんな進路が自分には

**こんな時
どうする**

最初の定期テストで点数が悪かったら
勉強法のリセットをするチャンスです。テストを全部広げて、「どうだった?」と明るく話をしましょう。反省点があったら子どもの口から語らせて、「親はあなたを支持するよ」という姿勢を伝えましょう。(大池先生)

全く勉強しなくなったら
一度も本を開かないで過ごす癖がつくと厳しいです。10分でも15分でも机に座って教科書を開くように促しましょう。例えば「音読でも単語でもいいから勉強しなさい」と。言っても無駄だとあきらめないことです。(岡本先生)

いいのかを自分から模索する姿勢を身につけていくことが必要」(岡本先生)。

親の心構え
**高校1年生は中学4年生
少しずつ手を放して**

「高校生だから、もう自分でできるだろう」と親は考えがちですが、自分でできるようになるための手助けは必要です。「『高校生だから』ではなく、『高校生にしていく』つもりで、段階的に手を放して」(岡本先生)。学年が上がることには親はかわりづらくなりますが「そのためにも保護者会には出て。親が学校にかかわると、子どもも学校に適応しやすい」(大池先生)。進路選択には大人との語り合いが必要です。この頃から何でも話せる関係を作っておくといいですね。

2年生

高校生活を満喫できる楽しい二年 成長を見守りつつも中だるみに注意

① 勉強やる気モード

学校行事

進路指導

8月 7月 6月 5月 4月

夏季休業

1学期

高校生活にも慣れ、部活や行事も忙しくなる。勉強への集中力ダウン気味。

● 学習ガイダンス

● 実力テスト

● 校外学習

● 個人面談

● 中間考査
● 保護者会

● 体育祭

● 生徒総会
● 模試

● 期末考査



進路ガイダンス

進路に向けて2年生ではどんなことをすればいいかを学ぶ。

オープンキャンパス参加

大学や専門学校に実際に行って、学校の施設や雰囲気などを確認する。

学校行事や部活では中心的存在に勉強や生活は分岐点

学校行事や部活などで中心になって活躍し、最も充実した楽しい学生生活を送るのがこの学年。高校の行事は生徒だけで動かすので、自立心と責任感が芽生えます。その反面、3年生ほどの気負いもないため、中だるみしやすい時期でもあります。例えば、遅刻や欠席が増えて、それに連動して勉強がおろそかになったり、学校生活に興味を失って学校外の非社会的なグループと交流したりするケースも。ある程度ゆるむのも成長の過程ととらえながらも、日常的に子どもの行動は見えておきましょう。

オープンキャンパスや家族旅行で、将来を考えるきっかけ作りを

比較的時間に余裕のある2年生の時に、進路を考えるためのいろいろな体験をさせておくといいでしょう。オープンキャンパスで、自分の志望校

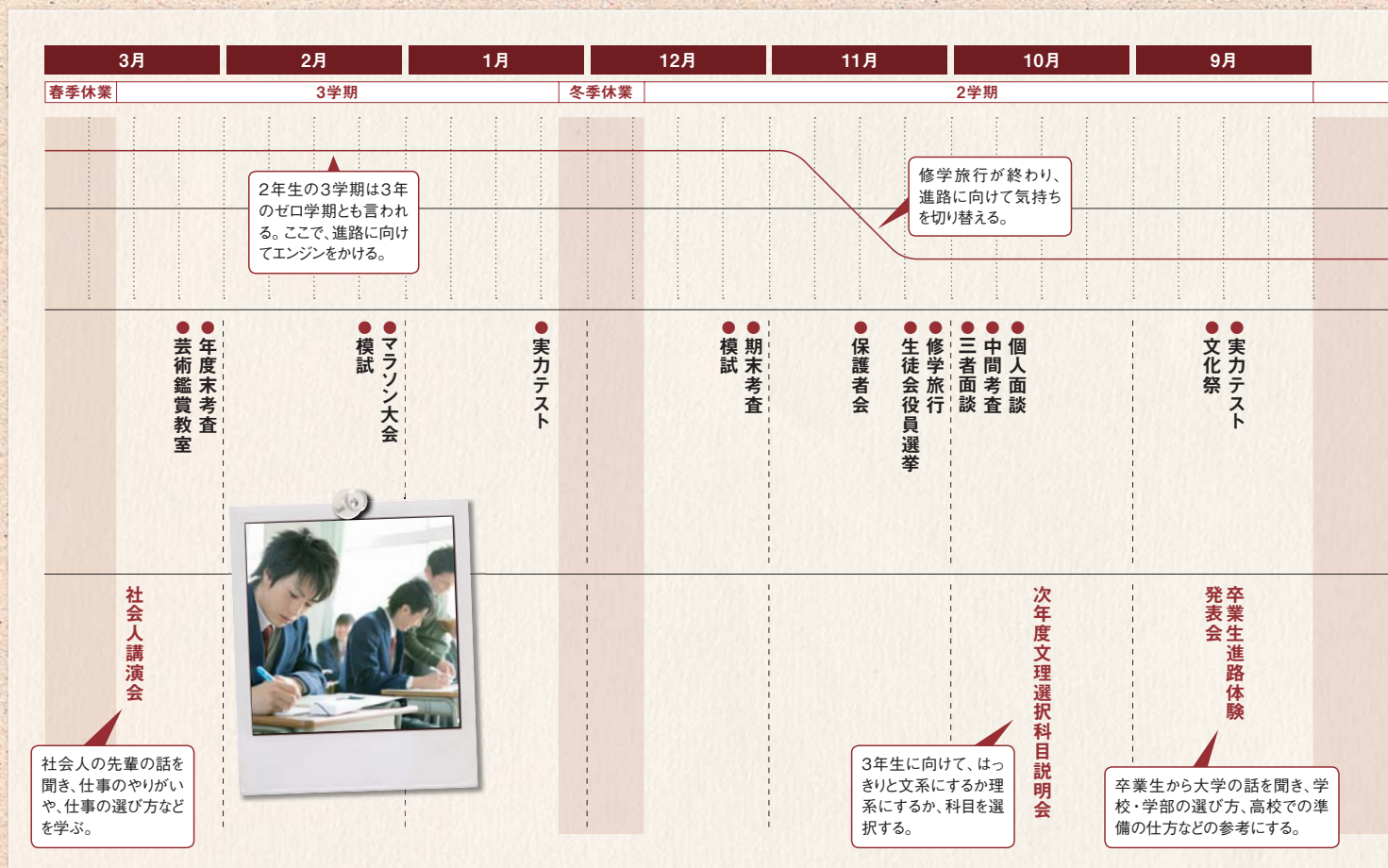
を実際に見るとモチベーションが上がるので、ぜひ勧めてみてください。親の知人や親せきの人など、実際に働いている人に会って生の声を聞いてくるのも役に立ちます。また、家族旅行に行くのをおすすめ。「旅先で親の人生を語ったり、大人としていろいろなノウハウを教えて」(大池先生)。家で言うて聞かせるよりも、親の話がずっと落ちるかもしれません。

修学旅行から帰ってきたら3学期に向けて切り替え

中だるみの2年生とはいえ、成績が下がり過ぎるのも心配です。一番大切なのは、修学旅行が終わった後の気持ちの切り替え。3学期までに勉強に集中することが一つの目安にもなっています。「修学旅行は最後の思い出作りだから思いきり楽しんでね。でも帰ってきたらいいよ進路だよ」と言っておいてもいいでしょう。2年の3学期は受験まで残り1年、3年のゼロ学期とも言われます。「ここで進路に向かって

どう伸びる？どこでつまづく？

高校生活3年間 | Simulation



*このスケジュールはモデルケースです。詳細はお子様が進む高校のスケジュールをご確認ください。

こんな時
どうする

勉強しているのに成績が伸びない

例えば、覚える時は何回も書くとか、知らない言葉は辞書で調べるといった基本的な勉強の仕方が身についていないケースもあります。また、「勉強の仕方を今さら聞けない」と悩んでいることも。原因はいろいろなので、先生などに個別に相談するといいでしょ。(岡本先生)

学校からのお知らせが来なくなった

生徒に渡したプリントが家庭まで届かない。これは高校生になると起こる共通の現象です。それを防ぐために学校は情報をHPに掲載して告知するようになりました。HPで確認するのが早道です。(大池先生)

常に携帯電話ばかりいじっている

携帯電話を全面禁止にすると後から反動が出るので、持たせつつ使い方を教育するしかないですね。学力が下がった生徒には、面談などで「テスト勉強をする時は、お母さん携帯電話を預かってください」と一緒にルール作りすることもあります。(岡本先生)

親子の話し合いがうまくいかない

子どもの考えを頭から否定してしまうと、うまくいきません。子どもとまじめな話をするのが苦手だからと、話をしない保護者の方もいますが、日頃から少しずつ子どもと話しておけば、多少失敗しても大丈夫。めげずにしゃべり続けてください。(大池先生)

3年生の選択科目決めは、将来へ直結する選択になります。文系か理系か、医療系か金融系か、こんなのやりたいなという程度でいいので、2学期くらいまでに見つけておきたいところ。「学部は出願までに決めればいい。2年生のうちからあまり狭める必要はない」(岡本先生)。子どもと話し合っても、親子で意見が違ったらしっかり意見を戦わせて、本人の考えを引き出すことが肝心。大事なのは、本人が納得して選ぶことです。また、「経済的な理由で夢を断念することを避けた

集中できたら、第一志望の大学に現役合格の確率が高い」(岡本先生)。
**3年に向けての科目選択
まだ志望校は高望みでOK**

親の心構え

一歩も二歩も成長できる学年
よくない変化にも注意して

めに、早めの貯金を」(大池先生)。
自分の可能性に気づき、1年ではできなかったことができるようになるのが2年生。学業の弱点や、上級生としての役割など、自分の課題に気づき修正を加えていきます。一方で、悪い意味での変化もしやすいので、気にかけておきたい学年でもあります。「心配になった時にだけ、声をかけると、親の中心が見透かされてしまうことも。食事中に話をするなど日常的に会話をしておくことが特に大事」(大池先生)。1年生の時より大人になっている分、アプローチの仕方も変えていく必要があります。

3年生

自分の進路を真剣に考えることで成長 親は脇役に徹してサポート

8月	7月	6月	5月	4月
夏季休業		1学期		
勉強やる気モード				
学校行事				
進路指導				
国公立大学				
私立大学				
専門学校				
入試スケジュールの目安				
募集要項発表				

部活を引退後、進路
に向かって勉強モード
向上きに。

●三者面談
●期末考査
●生徒総会
●模試
●体育祭
●中間考査
●実力テスト
●個人面談
●保護者会

夏期講習

進路ガイダンス
推薦・AO入試ガイダンス
卒業生進路体験発表会
進路保護者会

卒業生の合格体験談、
後輩へのアドバイスを聞
き、自分の進路選択や受
験勉強の参考にする。

受験に向けて、いつま
でに何をするか、どんな
準備をするかなど具体
的な動き方を確認。

【AO入試】
エントリー・出願

●国公立大募集要項発表

【AO入試】
エントリー・出願

●私立大募集要項発表

●私立大入試科目発表

AO入試
エントリー開始

●募集要項
発表

本格的に進路に向かって集中
親も入試スケジュールを学習して

女子に比べると比較的幼かった男子も、3年の1学期が終わるころには大人の顔つきになってきます。

3年生になると、自分の進路に向けて意識するように学校からたびたび言われますが、5月6月はまだ部活が続いているので、気持ち切り替わっていない子も多いのが実情。部活を続けてきた場合は、部活引退までは勉強しなくていいと思ってしまうがちなものです。また、最近の入試のシステムは複雑で、保護者の皆さんのころとはまったく違います。AO入試など出願時期の早いものも。保護者会や進路説明会で最新の入試情報を入手して、親も学習しておくことが必要です。

秋からは誰もが自発的に勉強
子どもの成長を信じて応援を

受験勉強中、模試の結果などが思わしくないと落ち込むこともあるかもし

