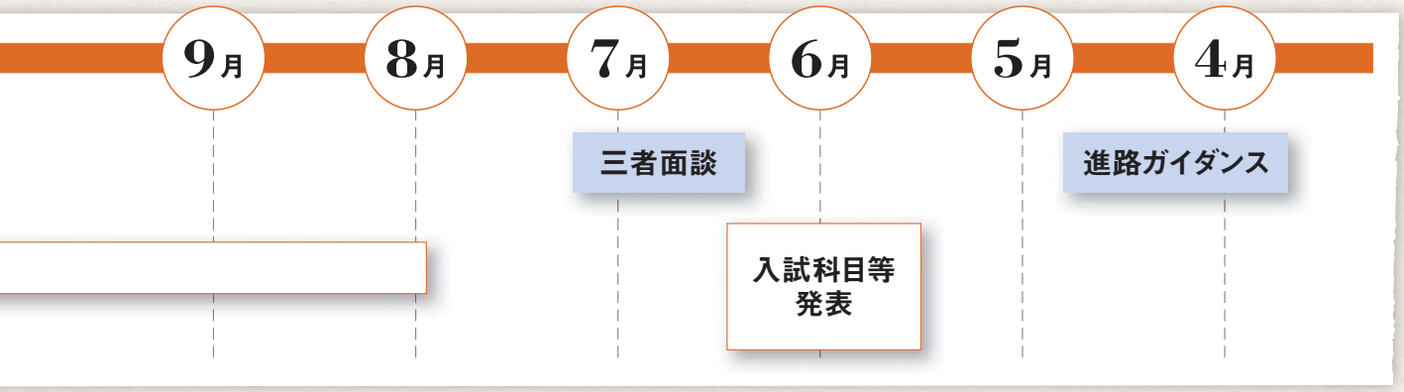
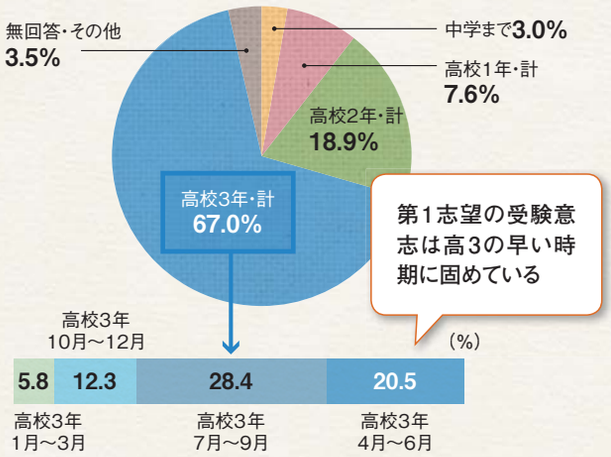
の出番」がよくわかる！
ごとスケジュール

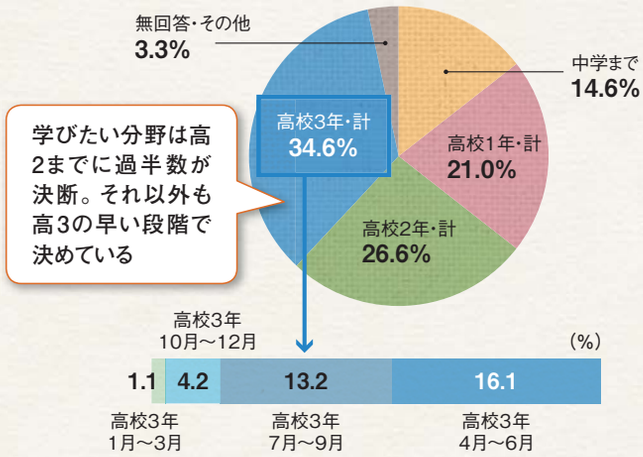
哀楽に満ちた密度の濃い1年を過ごします。この緊張感の高い期間を悔いなく過ごさせるために、
たちが高校3年生をどんな気持ちで過ごしたかを参考に、保護者ができることを考えてみましょう。



第一志望の学校を受験校に決めた時期



学んでみたい分野を決めた時期



＊出典：リクルート進学総研「進学センサス2013」

受験は特別なことではない 家庭は普段通りが求められる

東京都立三田高校
校長
笹 のぶえ先生
1981年都立南高校教諭に着任以来、多様なタイプの高校で、新設校の立ち上げやキャリア教育の推進に携わる。2011年都立西高校の副校長を経て、2014年から現職。

上のグラフが示すように、この一年は、子どもたちが将来に向けた決定を次々と行っていく重要な年といえます。保護者の中にも今までにない不安や緊張を覚える方がいるかもしれません。でも笹先生は、「受験は特別なことではない」と言います。

「ほとんどの高校生が進学する時代になりました。受験は誰でも通る道です。生徒自身には緊張や不安もありますが、家庭の中まで受験モードでピリピリする必要はありません」。

先生の前任校で卒業生にアンケートをとったところ、「受験の時に親にしてもらって嫌だった」のは「勉強しろと言われること」「人と比較されること」。そして「腫れ物に触るよう接しられること」だったそうです。一方で「うれしかったこと」では「顔を見るとニコニコしてくれる」「いつも通り『お茶飲む？』などと聞いてくれる」といった、「普段通り」の接し方を求めていることがわかりました。

とはいえ、進路選択にまったく無

ここが正念場！

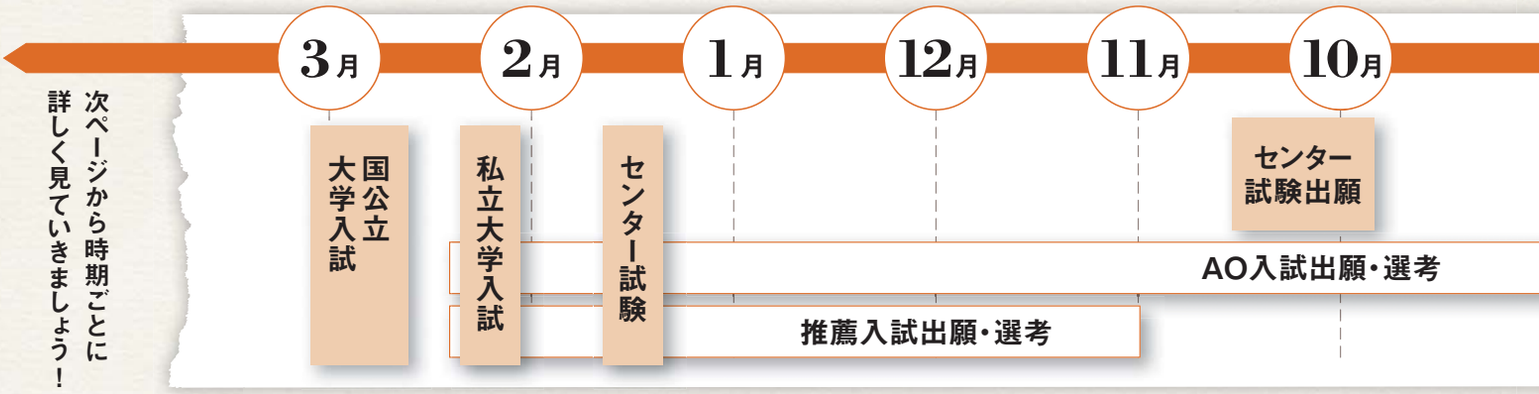
見守り役としての「保護者

受験生の1年まる

高校生活もいよいよ最後の年。次の進路に向け、子どもたちは、進路指導行事や受験勉強、模擬試験と、いつも以上に喜怒
見守り役の保護者も、この1年で起こることを把握しておきたいものです。高校の先生からのアドバイスと、大学生の先輩

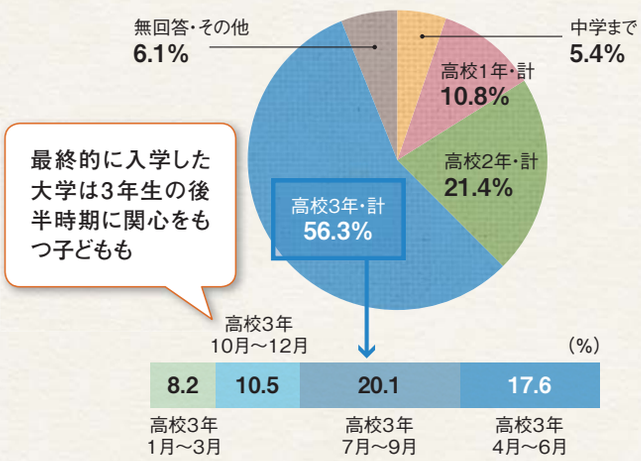
構成・文／長島佳子

次ページから時期ごとに詳しく見ていきましょう！

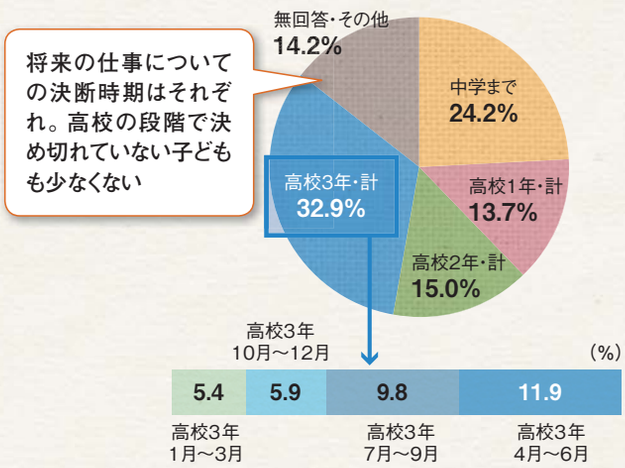


＊このスケジュールはモデルケースです。進路行事、入試スケジュールは学校ごと、年度ごとに異なります。

最終的に入学した学校に関心をもった時期



将来の仕事について（就職や職業）考えはじめた時期



関心というわけにもいきません。どの程度寄り添えばいいのでしょうか。「保護者対象の進路説明会では、入試制度や大学の特色が昔とは大きく変わっていることをお話しします。わからないのは保護者も子どもも同じ。子ども自身の人生だからとまかせきりにするのは、高校3年生には荷が重すぎます。決めるのは生徒ですが、一緒に調べようと誘うなど、常に子どものことを気にかけ見守っていることは伝えたいものです。受験は本人だけでなく、仲間、学校、家庭で取り組む『団体戦』です」。

3年生の1年間に起こることや、保護者の出番について、次のページから時期別に見ていきましょう。「保護者も押さえておきたいポイント」では、笹先生からのアドバイスもいただきました。また、先輩大学生の3名にも当時を振り返ってもらい、時期ごとの気持ちを聞いてみました。

次ページから高校3年の1年間を語ってくれる先輩たち

三重大学 工学部・分子素材工学科
庄村大輝さん（三重県立津高校卒）
高校時代はサッカー部の副キャプテン。文武両道の部活で仲間の大半が現役で国立大学へ。

東洋大学 理工学部・都市環境デザイン学科
川越貴水さん（宮崎県立宮崎大宮高校卒）
自然や河川を愛し、数字が好きという"リケジョ"ならぬ"ドボジョ（土木女子）"。

国際基督教大学（ICU）教養部・アーツ・サイエンス学科
宝中祥太さん（私立浦和ルーテル学院高校卒）
高校時代は生徒会長。ICUには指定校推薦で入学。鉄道をこよなく愛し、私鉄駅でバイト中。

1学期

進路行事が進級後すぐに。奨学金の予約も

3年生に進級し、子どもにとっては心機一転の4月。進路ガイダンスで幕を開け、模擬試験が急増するなど「受験の一年」という緊張感が高まり始めます。また、奨学金や推薦入試を希望する場合は、この時期から準備が必要な場合があり、保護者の関わりもポイントになってきます。

スケジュール

4月

- 進路ガイダンス
- 保護者対象**進路説明会**
- **模試・外部テスト**
- 日本学生支援機構**奨学金**の予約採用申し込み開始 45pへ
- 専門学校募集要項発表開始

5月

- 中間考査
- 個人面談
- **進路希望調査**
- 模試・外部テスト

保護者も押さえておきたいポイント

奨学金

保護者の出番！

奨学金にはさまざまありますが、最も主要な日本学生支援機構の奨学金は、予約申し込みが4月に始まります。利用する場合、子どもの志望校の納入金や家族の年収などを把握しておく必要があるので要注意です。 45pへ

先生からのアドバイス　志望校の学費や、学生生活にかかる費用については早めに親子で共通理解を図りましょう。奨学金は大学入学後でも申し込めるものもあります。

進路説明会

保護者の出番！

3年生になると同時に、多くの学校で進路説明会が行われます。学校によっては生徒と保護者対象で別々に開催する場合も。入試や模試の年間スケジュールの説明が主体で、外部の大手予備校などに委託されるケースもあります。

先生からのアドバイス　進路指導の方法や、受験体制に入る時期などは学校によって異なります。学校の方針を理解し、進路情報を入手するためにも、まず保護者向け進路説明会に出席してください。

進路希望調査

学校が生徒に対し、この時点でどの学校を志望しているかを把握するための調査。具体的に学校名を記入する必要から、真剣に志望校を考え始める生徒も多く、受験モードへの切り替えに一役買っている面もあります。

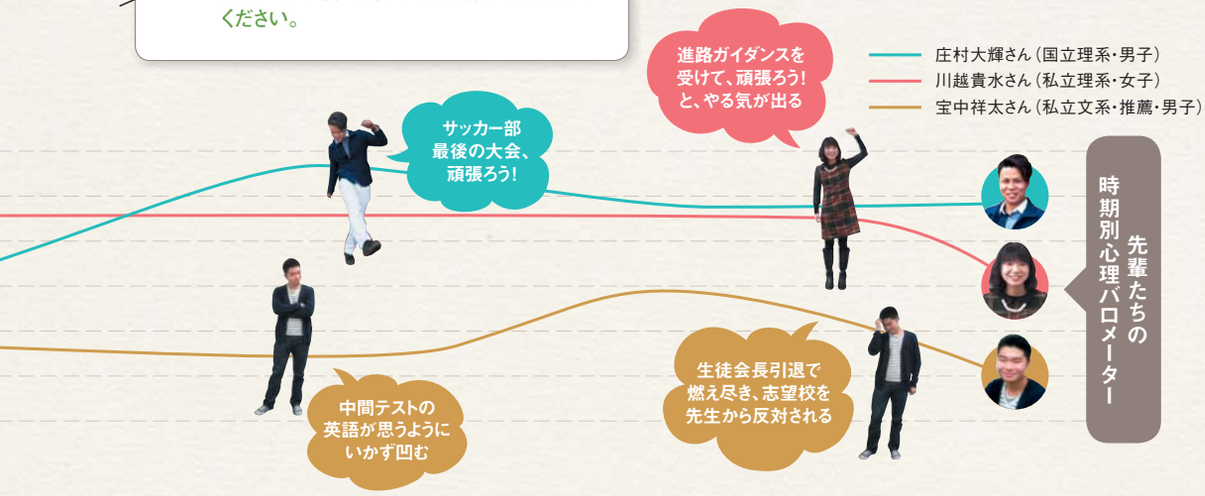
先生からのアドバイス　志望校が書けない様子なら、「将来どういう生き方がしたいの？どんな仕事に就きたいの？」と聞き、そのために学ぶべきこと、それが学べる学科・学校は?と逆算して助言してください。

模試・外部テスト

3年生になると定期考査とは別に、模擬試験（模試）が頻繁に行われます。学校で一斉に受験するものと、志望に応じて外部の模試を生徒自身が選んで受験しにいくものがあり、模試の結果が志望校選びの重要な目安となります。

先輩たちの時期別心理バロメーター

庄村大輝さん（国立理系・男子）
川越貴水さん（私立理系・女子）
宝中祥太さん（私立文系・推薦・男子）



6月

- 体育祭
- 塾の夏期講座申し込み開始
- 模試・外部テスト
- 国公立大学入試科目等発表開始
- 私立大学募集要項発表開始
- 専門学校エントリー開始

7月

- 期末考査
- 模試・外部テスト
- 推薦入試ガイダンス（14pへ）
- 三者面談（26pへ）
- 面接・小論文指導

進路関係　入試関連　学校行事　その他

＊このスケジュールはモデルケースで、進路・行事等は学校ごとに、入試関連は年によって異なります。
ページ名のある箇所は、詳細を該当ページで詳しくご紹介していますので、あわせてご覧ください。

推薦入試ガイダンス

14pへ

推薦入試も保護者の時代とは大きく変容。指定校推薦、公募制推薦のほか、AO入試もあり、内容も学校によってまったく異なるため、志望校や入試方法別、または希望する生徒に個別でガイダンスを行っている高校もあります。

先生からのアドバイス
推薦で合格したら原則他校の受験はできません。高校生は3年生の最後の1日まで伸び代があります。一般受験で3月まで頑張ったらさらに高い第1志望が狙える可能性もあります。安易な推薦入試は考えものです。

国公立の入試科目

国公立の入試科目は、センター試験は文系、理系で各大学5（6）教科7科目とほぼ共通ですが、二次試験は、同じ専攻でも大学ごとに異なります。同じ大学の同じ学部学科でも、前期と後期で科目が異なることが多いため、得意科目でどう受験するかがポイントとなります。

体育祭

最近では体育祭を春に行う高校が増えていますが、秋に文化祭と一緒に開催する学校もあります。年間の最大の行事と位置づけている学校も多く、子どもたちにとっても高校時代の思い出になる楽しみのひとつです。

先生からのアドバイス
体育祭は受験に必要な「団体戦」を意識し、達成感を得られる絶好の行事です。準備期間から本番まで、大変な活動をやりきった自信が、受験勉強を乗りきる原動力にもなり、3年生が学校行事に精一杯取り組む意義があります。

保護者の出番！

三者面談

26pへ

1学期の期末考査後から夏休みにかけて、多くの学校で三者面談が行われ、志望校や勉強への取り組みについて話し合います。その場で慌てないよう、事前に家庭内で意志確認をしておきましょう。

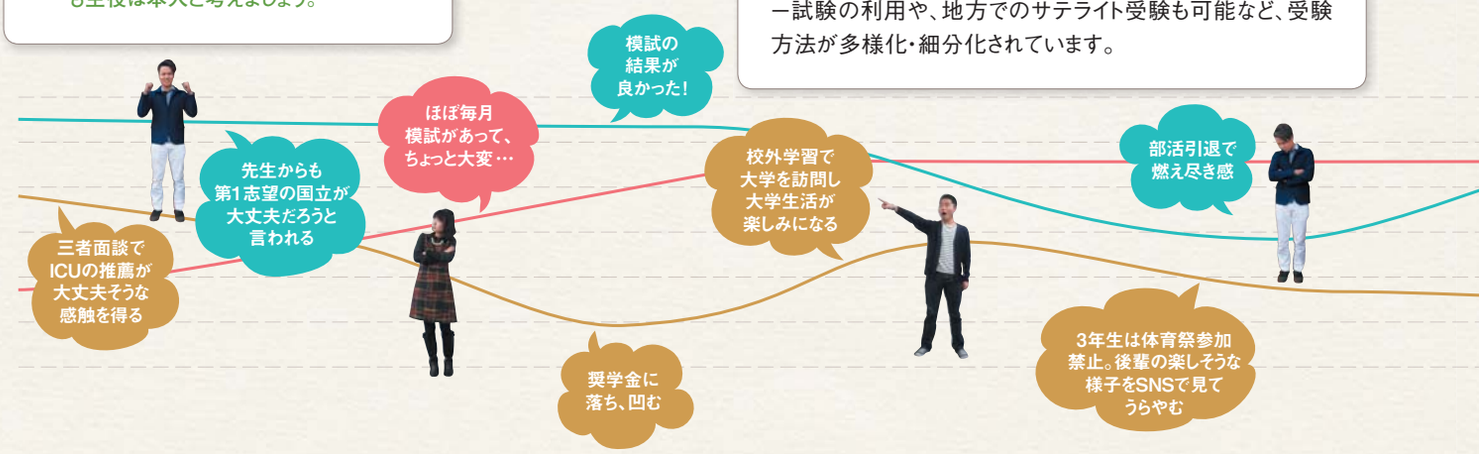
先生からのアドバイス
経済的な理由は別として、進路は本人の希望が第1です。親子で希望が違って子どもが親を慮ってしまうこともあります。進路選択は自立の一歩。あくまでも主役は本人と考えましょう。

専門学校のエントリー

専門学校は学校によって出願手続きや時期が実にさまざまで、1学期のころからエントリーを受け付ける学校もあります。各学校が実施しているオープンキャンパスや体験入学は最新情報を入手できる機会となります。

私立大学の募集要項

私立大学の募集要項もこのころから発表され始めます。私立大学の入試方法は保護者の時代とは大きく異なり、センター試験の利用や、地方でのサテライト受験も可能など、受験方法が多様化・細分化されています。



夏休み

勉強も生活も、リズムを崩さないように

「休み」と名がついても通常の授業がないだけで、学校や塾での夏期講習や、模擬試験、部活の引退前の子どもは部活動が続くなど、学業以外でも忙しくなる時期です。模試の結果で一喜一憂し始めるのもこの時期で、夏の暑さと相まって心身ともに不安定になりがちなので、保護者は生活管理に努めてあげましょう。

スケジュール

7月

部活動・学校の夏期講習

- オープンキャンパス参加
- 専門学校出願開始
- AO入試出願開始 14pへ
- 模試・外部テスト

塾の夏期講座 43pへ

保護者も押さえておきたいポイント

AO入試出願 14pへ

AO入試は保護者の時代にはなかった入試方法ですが、今や多くの人が利用する推薦入試のひとつです。学力以外の特性を基準にしていることから、一時期「一芸入試」などといわれたこともありましたが、大学によって高度な課題に取り組ませるケースもあり、内容も受験方法も多様化しています。

先生からのアドバイス

AO入試は非常に特殊な入試方法で、人と違った経験を積んでいる必要があったり、学業以外の準備が必要だったりします。志望校不合格の場合、準備してきたことが他校受験で生かせないケースが多いです。決して楽な入試方法ではありません。

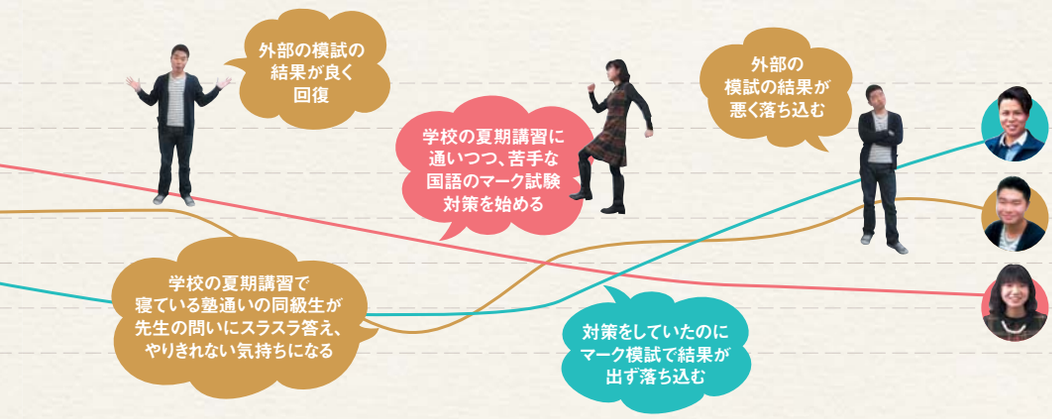
夏休みの過ごし方のポイント

先生からのアドバイス

塾や予備校の夏期講習を受ける際は、予め学校の講習内容を確認してから足りない科目を補うとよいでしょう。大切なのは夏休み全体の勉強計画で、計画通りに進んでいるか1週間ごとにチェックをして、予定通りに進んでいなければ修正することです。心配な時は学校に来れば、先生に相談できたり、友達の勉強進度がわかったり、励みになると思います。

「夏休みの初めに受けた模試の結果が悪く、学校の夏期講習に毎日参加して勉強しつつも気持ちが沈んでいました。毎年夏は家族旅行をしていて、母から『一時も気を抜くことができない人間はどこの大学にも受からない』と言われて、一泊だけ一緒に旅行しました。それがいい気分転換になりました」（宝中さん）。

先輩たちの時期別心理バロメーター



進路関係　入試関連　学校行事

夏期講座

夏を制するものは受験を制するといわれるように、塾や予備校が主催する夏期講座に通う生徒は少なくありません。最近では、学校が夏期講習を開催することも多く、生徒が状況に応じて講習内容を選択できるケースもあります。

オープンキャンパス

大学や専門学校主催の、校内を見学したり、講義を受けられるイベント。進路行事の一環として1年生や2年生時に参加する生徒も多いですが、まだ志望校を直接見ていないお子さんには、夏休みは良いチャンスです。ただ特別なイベントとしてプログラムされていることもあるため、開催日以外の日常の様子を見学に行くことも有効です。

先生からのアドバイス

入試情報はWebや資料でも得られますが、志望校の空気はオープンキャンパスでなければ感じ取れません。肌で感じた「あこがれ」が「頑張る力」となります。第1志望の学校は自分の目で確かめさせてください。

保護者の出番！

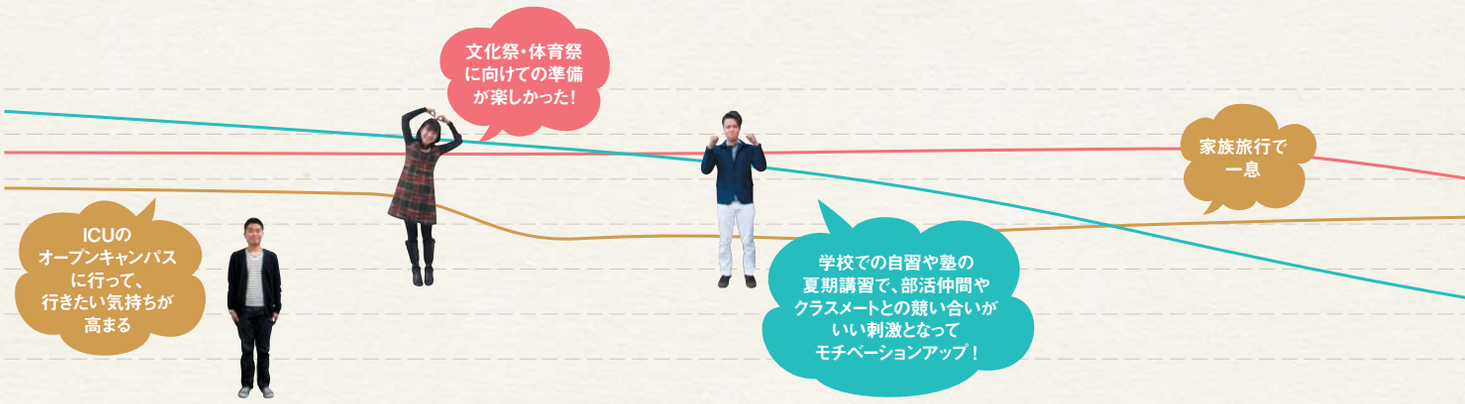
夏休み中の生活&体調管理

最近の学校は、右の先輩大学生たちの母校のように夏休みに学校で講習があるため普段と同じような生活習慣を続けられる場合もありますが、そうでない場合でも、朝晩の起床・睡眠時間が学期中と変わらない管理を。猛暑で体調を崩しやすい時期でもあるので、夏バテ防止に、水分補給や食生活にも気を配ってあげましょう。

先輩たちは3年生の夏休みをこう過ごした！

「学校の夏期講習はあまり参加しませんでしたが、毎日8:00から17：00まで登校して、塾の夏期講座の時間だけ抜け出して、学校に戻って自習していました。所属していたサッカー部は文武両道で、1年生の時から夏休みも部活後はみんなで学校に残って勉強していたので、仲間との競い合いがいい刺激でした」（庄村さん）。

「夏休みはお盆の時期以外は学校で課外講習があり、8:30から16：30は毎日参加していました。母校の文化祭と体育祭は9月だったので、課外講習の後に、所属していた箏曲部が文化祭で発表する曲の練習をしたり、クラスメートと体育祭のダンスの練習をするなどして過ごしたことが楽しかったです！」（川越さん）。



2学期

学業外の行事が終わり、完全な受験モードに

部活動の引退や文化祭の終了など、学業外の行事が終わり、一気に受験モードへとスイッチが入る時期。行事は達成感を得られる良さがある反面、燃え尽きてしまう子どもも出てきます。パワーを勉強方向にうまくシフトできるよう、保護者の見守りや声がけが必要になるシーンも出てくるかもしれません。

スケジュール

9月

- 部活動引退
- 指定校推薦の校内選考
- 文化祭
- センター試験ガイダンス
- 模試・外部テスト

14pへ

10月

- センター試験出願開始
- 中間考査
- 専門学校一般入試開始

保護者も押さえておきたいポイント

部活動引退

部活動の引退時期はそれぞれ。運動部系では3年生最後の大会で決着がつくまで、文化系は秋の文化祭やコンクール出場が最後になるケースが多いようです。頑張ってきた活動の引退後に燃え尽きないよう見守りましょう。

先生からのアドバイス

部活動での頑張りをきちんと評価し、受験を乗りきる自信につなげてあげましょう。朝夕の練習がなくなるので生活リズムを崩さず、生み出された時間の有効活用がポイントです。

文化祭

文化祭を3年生最後の行事としている学校が多いようです。終了までは思い切り楽しませて、勉強のストレス発散をさせてあげましょう。

先生からのアドバイス

文化祭は学校によって3年生はまったく参加させなかったり、有志のみ参加、必参加とさまざまです。参加の場合は体育祭や部活動同様、達成感と自信を得る機会だとポジティブにとらえ応援してください。

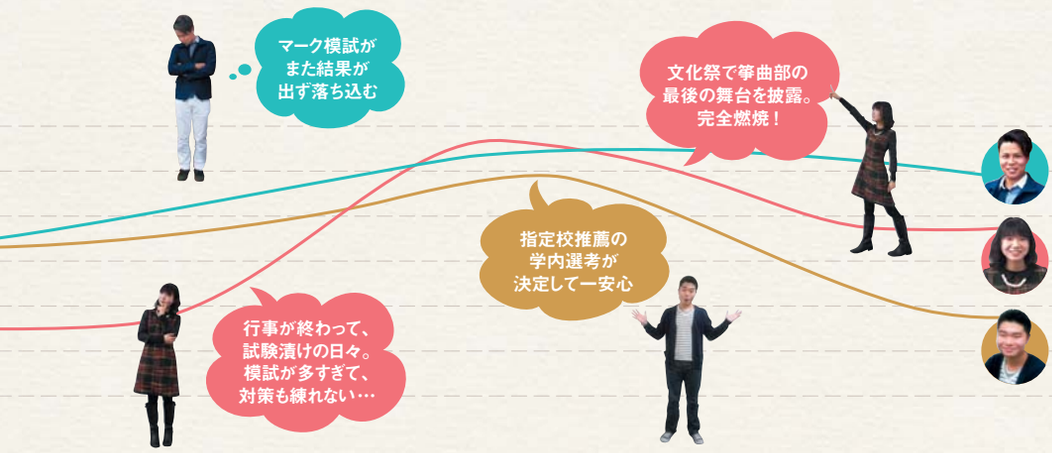
センター試験出願

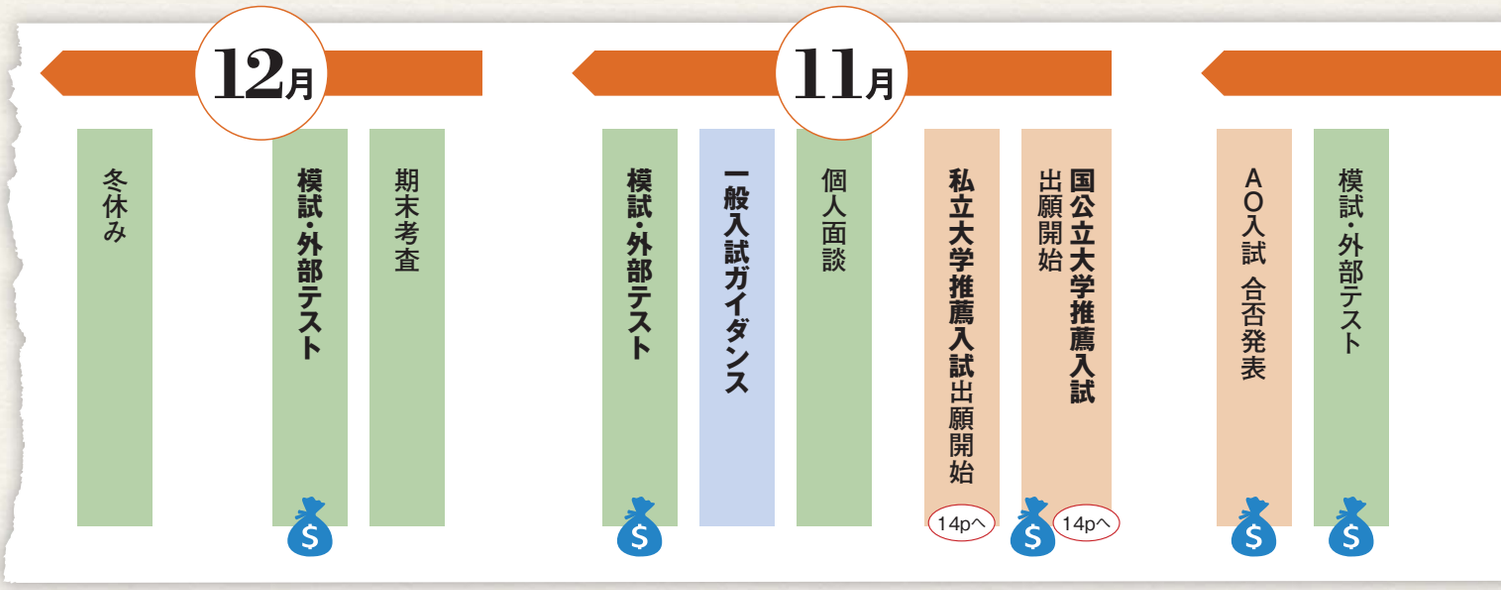
センター試験の出願は9月末から10月上旬が通常です。現役生は学校がとりまとめて出願してくれますが、この時に受験する科目を決める必要があります。そのためには志望する大学がどの科目を指定しているか調べておかねばなりません。この時点で志望を決めかねている場合は、出願する可能性がある大学すべてについて、必要な教科・科目数をしっかり確認しておきましょう。

先生からのアドバイス

願書は学校で取りまとめるものの、毎年必ず、書類やチェック項目が抜けてしまう生徒が出ます。本人が揃えるべきものですが、高校生には初めての公文書となります。注意を払ってあげることも必要です。

先輩たちの時期別心理バロメーター





進路関係　入試関連　学校行事

この時期の模試

毎月のように模擬試験をこなしていきますが、この時期になると上位校志望者向けに、大学個別対策の模試が出てきます。センター試験対策で、実際に会場となる大学を模試会場として体感できるケースもあります。

推薦入試 14pへ

推薦入試には大学が定めた指定校推薦と、誰でも応募できる公募制推薦があります。指定校推薦の場合、9月末ごろに学内選考があり、それに選ばれると入試が受けられます。推薦入試は11月以降出願し、通常は学力検査を行わずに学校評定と面接や小論文で選考されますが、大学によっては願書の時点で高度な小論文を求められる場合もあります。

保護者の出番！

冬に向かっての生活&体調管理

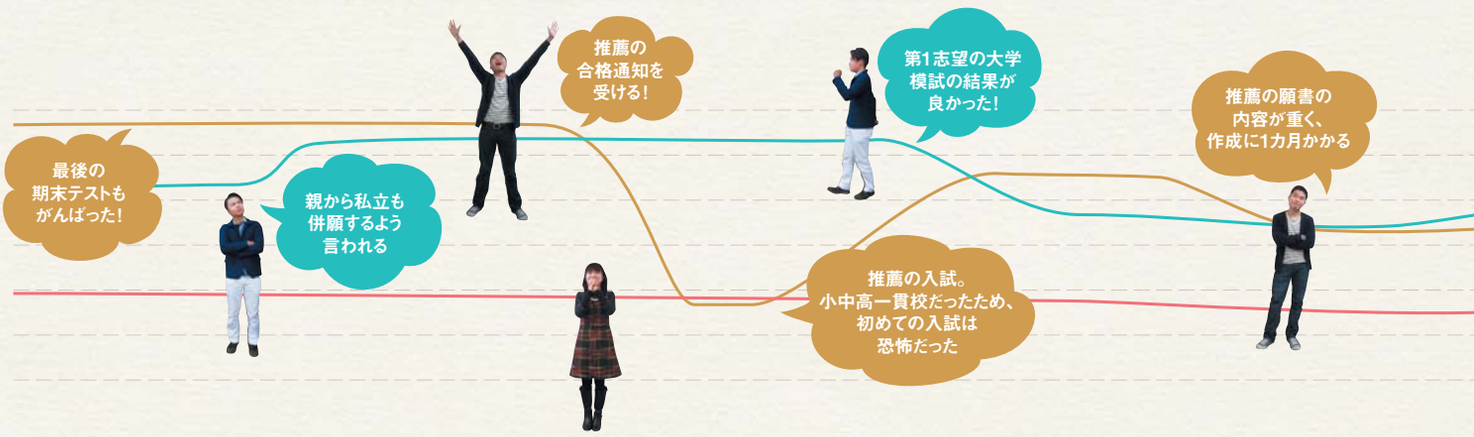
受験本番の冬を迎えて、最も怖いのが風邪などで体調を崩すこと。特に流行するインフルエンザを未然に防ぐために、本人はもちろん、家族も予防接種を受けて家庭一丸となって体調管理に協力してあげたいものです。特に満員電車や人混みに出る機会が多い保護者は要注意です！

一般入試ガイダンス

学校によっては、3年生の間は毎月のように進路ガイダンスを行ったり、個別面談をしていることもあります。この時期には、一般入試受験者に向けて出願についての注意点や、受験スケジュールの組み方などについてガイダンスを行うケースが多いようです。

先生からのアドバイス

併願受験する際、連続した受験は3日間が集中力の限度だと思います。複数の志望校をどのように絞り、どの順番で受験するか、発表日と入学手続き締切日の兼ね合いなど、具体的なアドバイスが得られます。



3学期

受験本番。試練を経験してぐんと成長

センター試験を皮切りに、一般受験の本番が始まる3学期。3年間で学んだことを出し切る集大成であるとともに、高校生活が終わる最後の学期でもあります。自分は良い結果が出ても友達へ配慮から思い切りよろこべなかったり、なかなか結果が出ず気分が浮き沈みしたり、子どもたちはさまざまな感情を経験していきます。

スケジュール

1月

- 私立大学一般入試出願開始
- センター試験

2月

- 国公立大学出願開始
- 私立大学一般入試開始
- 私立大学合否発表

保護者も押さえておきたいポイント

私立大学出願

生徒が個別で申し込む必要があるので、出願や検定料の締切には注意したいもの。最近はネットで願書を提出するWeb出願も増えています。併願校との受験日程や、合格発表・入学金の納付時期も含めスケジューリングが要となってきます。

先生からのアドバイス　願書は生徒本人が作成しても、投函を保護者に頼んだつもりで実は出願できなかったということを避けるために「ポストに入れる係」を明確にして提出まで確実にしましょう。

私立大学入試本番

センター試験は学校単位で行くことが多いですが、私立は個別受験のため、緊張もひとしおかもしれません。センター試験同様、時間に余裕をもって出かけさせ、必要以上に緊張しないよう普段通りの雰囲気を作ってあげましょう。

国公立出願

センター試験の自己採点を受けて、国公立大学への出願を行います。自己採点結果が第1志望に足りているか、先生と相談のうえ、本人が悔いの残らない選択ができるよう、見守ってあげましょう。

先生からのアドバイス　センターの結果がボーダーラインのとき、志望を変えるのか？進路指導の経験豊かな担任の先生や進路指導の先生にアドバイスを受けるよう助言してください。

センター試験本番

センター試験は季節柄、雪になることも多いので、余裕をもって出かけさせることや、交通機関の運行状況のチェックも必要です。持ち物を確認したり、緊張している本人を温かく見守りましょう。

先生からのアドバイス　家族が気合いを入れすぎるといっそう緊張してしまうので、朝は普段通り笑顔で送り出し、帰宅後は表情で状況を読み取ってあげましょう。

先輩たちの時期別心理バロメーター

受験するのも、これから生きていくのも子ども自身。自分で決めることが大切

ここまで挙げた1年間を乗り越え、今回、自身の体験を語ってくれた先輩大学生たちに、1年間を振り返った感想を聞いてみました。

「センター試験の時に泣き出した人を見て緊張に飲み込まれてしまい、思うように力を発揮できなかったので、まわりに飲み込まれないためにも、試験会場を下見しておくなど慣れておくといいと思います」(川越さん)。

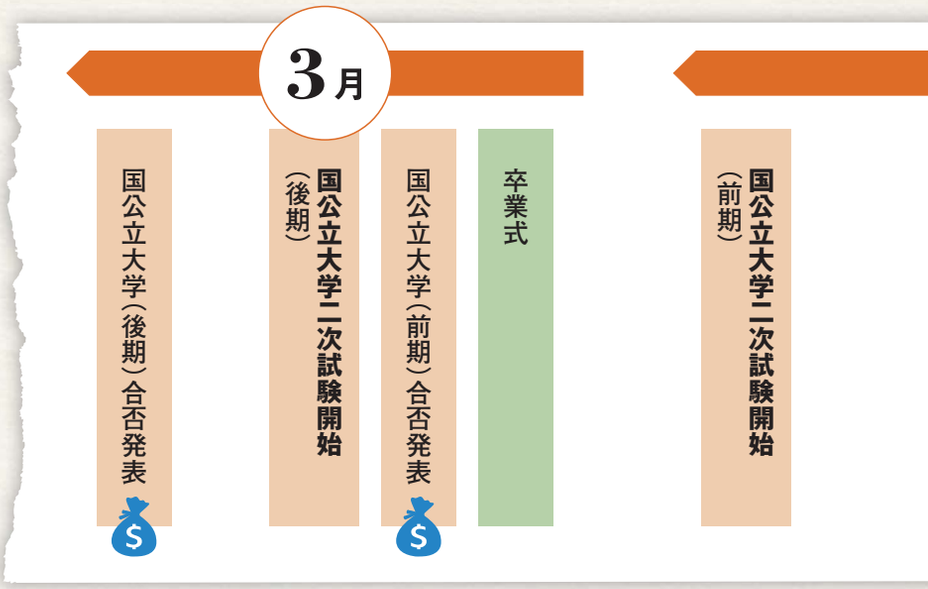
「センター試験の結果が思わしくなく、ギリギリで志望を変更しました。模試ではずっと第1志望は合格圏内だったのですが、マークシート対策に勉強の配分ができていなかったと反省しています。センター試験は基本が大事なので、早めに基本固めが必要だと思いました」(庄村さん)。

「当初友人たちが推薦を楽な道と低く見ている気がして、推薦を受けていることを言えなかったり、合格してもみんながまだ本番前なのでよろこびきれないといった、推薦特有のストレスがありました。後で杞憂だったことがわかりましたが、お互いへの配慮が大切ですね」(宝中さん)。

最後に笹先生に、保護者への激励の言葉をもらいました。

「受験は子どもにとっても、保護者にとっても初めてのことです。模範回答をしようと気張らず、子どもと一緒に悩みながら成長してください。子どものことを一番わかっているのは保護者自身です。一般論よりも17年間育ててきた『自信』で子どもに接してください。

受験するのもこれから生きていくのも子ども自身です。社会に出た後にさまざまな決断を迫られます。この時期に自分で選択できるかどうかは『決断できる人間』になれるチャンス。自分の道は自分で決める。主役は子ども。保護者は良き助演者でいてください」。



進路関係　入試関連　学校行事

保護者(あなた)の出番!

入学手続き

合格通知をもらい、本人が入学意志を決めたら、すぐに手続きが始まります。入学金の納付など、保護者の最大の出番です。期日を間違えないよう、最大限の注意を払って手続きに臨んであげてください。

先生からのアドバイス

保護者が入学金納付締切日に駆け込みで納付し、入金日が翌日扱いになって合格を取り消された実例もあります。手続きはゆとりをもって行ってください。

国公立二次試験

私立と併願している場合、国公立の二次試験の時にはすでに合否判定がわかっている私立大学もあります。国公立は2月末からが本番。前期で片がつくか、後期まで持ち込むかによって、3月下旬ギリギリまで受験の1年は続いていきます。

もしもどこにも受からなかったら…

後期試験は3月下旬まで行われています。受験した学校がすべて不合格でも、浪人も含めて次の道があることを示してあげるのが大人の役目。卒業式後も学校を頼れるので、相談に行ってアドバイスを仰ぎましょう。

卒業式

学校によっては3月の頭に卒業式があり、まだ子どもたちが受験真っ最中であることが少なくありません。そのため、進路が決まる前に卒業式を迎えることが往々にしてあります。