



## 塾通信 ひまわり 21号 2024 5月



いつも塾通信をお読みいただきありがとうございます。

新年度が始まって1か月が過ぎました。ゴールデンウィークでゆっくり休めたでしょうか。4月・5月は新しい友達（新しい人間関係）、勉強、部活、将来のことなど考えることや悩むことが多くなる月です。いつの間にかストレスがたまって、体や心の疲れが出やすい時期でもあります。ストレスとどうつきあうかがとても大事です。その対処法を探りたいと思います。（後述）



### 1) 5月の活動報告

#### (1) 4月28日(日)私立中学・高校合同説明会に主催者として参加しました。(錦糸町)

入場制限をして、実施したのですが毎回満席で多くの保護者にキャンセル待ちをお願いしてまいご迷惑をおかしてしまいました。申し訳ございませんでした。

この合同説明会には、校長先生たちも自校の説明に来場していました。校長先生の人柄を知りたい学校の雰囲気わかります。ぜひ、学校選びに校長先生のお人柄を参考にしてみてください。

合同説明会で2校～4校ぐらいの説明を聞いたら、次に学校のホームページから学校説明会を予約してください。今度は、直接学校に訪問して、学校の設備・在校生・教職員の雰囲気を体験してみてください。学校によっては、体験授業などを受けることができます。

ここまで調べれば、学校選択は大丈夫です。とくに、最近は学校改革を実施している学校が多いです。

その改革として、2つあげることができます。

- (1)英語教育の改革：話すことを中心に学習する  
ネイティブ講師の採用：海外の学校と提携  
留学制度の導入
- (2)探求型の授業の導入：総合の時間を工夫して、  
社会問題の解決（SDGs）など、生徒が主体的に  
取り組んでいる学校など

また、保護者の方が一番知りたいことは、お子さんが合格できるかどうかだと思います。そこで、合格基準と合格するための勉強方法を直接聞いてみるといいと思います。

いろいろお話してくれますので、どうぞ遠慮なく質問してみてください。



- (2)5月11日(日) Microsoft AI 講義  
Microsoft の森部長のお話を聞いてきました。  
(豊島区民センター)

AI についての基本的なお話と活用方法を具体例を交えながらわかりやすく講義をしてくれました。

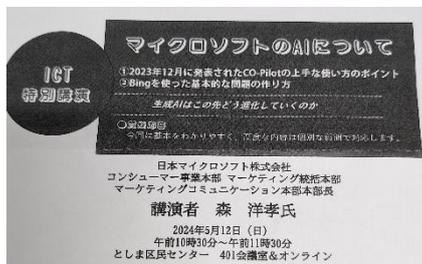
今後、この AI を塾でどう使ったらよいか。

早速高校3年生に紹介し、パソコンに AI を入れました。いま、AI を使って調べ学習や文章などを作っています。

調べ学習では、インターネットで調べるのと違って、AI と対話しながらより適切な回答になっていきます。そして、最後に「ありがとう」とお礼を言うと、AI が「どういたしまして」と返事をし

てくれます。

まるで、人間の先生と会話している感じでした。これから高校生に紹介し、うまく AI を使いこなしながら学習に役立たせてもらいたいと思いました。



### (3) 5月11日 (日) 作家高島先生

作家の高島先生が、東京に出張に上京したので、お昼を一緒に頂きました。高島先生は、大ベストセラー作家でコロナ前に「首都感染」の本でNHKや朝日新聞などでインタビューされ全国的に有名になった作家です。私はぜんぜん有名ではありませんが (泣)

お昼ご飯を食べながら、最近の教育問題についてお話を聞くことができました。今度の作品は、映画化されるそうです。タイトルは、別紙参照  
高島先生の経歴・本の紹介・・・別紙

### (4) 5月16日 (木) 和洋国府台女子中学・高校説明会に参加しました。

この学校は、和洋大学の付属高です。高大接続に力を入れて、高2で大学の授業を受けることができるそうです。もちろん、挑戦して他大学の受験もできます。学校の名前から、英語教育だけでなく、日本の文化・伝統にも力を入れています。

教頭先生や校長先生といろいろお話できて、とても楽しい時間を過ごせました。

学校選びとして、校長先生など管理職のやる気と本気度が大事と改めて感じた一日でした。詳しい報告は、個別面談で報告します。

(校長先生・教頭先生写真は別紙)

### 2) ストレスとつきあう

日々、嫌なことや心配事・・・

ストレスを全くゼロにすることはできません。そこで、ストレスは誰にも少なからずあるものだからこそ、自分なりにコントロールする「ストレスマネジメント」が重要になります。

そのストレスに対処する方法として、

- ①「問題解決に向けた行動」
  - ②「リラックスして気持ちを楽にする行動」
- があります。

#### ①「問題解決に向けた行動」

来週期末テストがあり、点数が悪かったらどうしようと不安になった時や発表会がありみんなの前でプレゼンしなければならず、うまくできるか不安になった時などに対処する場合

期末テストの勉強を一生懸命勉強し、わからない問題を先生に質問して解決していき、自信をつけていく方法。プレゼンの練習をして、自信をつけて解決していく方法です。ストレスになっている問題自体を解決してしまう方法です。

#### ②「リラックスして気持ちを楽にする行動」

練習ばかりでは心身ともにしんどくなってしまいます。リラックスできる行動をすることで、対処する方法もあります。例えば、お風呂に入る、運動する、音楽を聴く、歌う、本やマンガを読む、親しい人と話す、寝る、などです。この中のいくつかは、疲れを感じたときに自然とやっていることもあると思います。



嫌なことや苦手なことがあったとき、状況や考え方を換えれば、より良くするチャンスにもなり得ます。中高生のうちに、ストレスとの自分なりの上手な付き合い方を身につけておくと、この先、大学生や社会人になっても役立ちそうです。

ちなみに、私のストレス解消は、寝ることと温泉に入ることです。



また、話は少し変わりますが、子育ての中いろいろストレスが溜まってイライラの毎日を経験している保護者・お母さん方もいらっしゃると思います。



そこで、保護者カウンセラーの阿部先生をご紹介します。

阿部先生とは、先月（4月）に岐阜のキャンナ学院での不登校の研修会で知り合いました。その後、当塾に見学に来て頂き、ゆっくりお話をすることができました。心理カウンセラーの阿部先生は、ご自身の経験からも、子育ての悩みなどを真剣に聴いて、具体的なアドバイスをしてくれます。

毎月1回第三土曜日に茶話会などを塾で実施しています。「KATOH塾に通っている保護者です」と言えば、皆さん暖かく迎えてくれます。

別紙参照

今後の予定

1) ホームステイ関係（国際関係）

①リン先生、来日

6月3日（月）フィリピン講師リン先生が来日いたします。17日（月）に帰国予定です。2週間の滞在予定です。

②フランス人アドリアンが6月28日（金）にフランスに帰国します。



③私の友人の家にリトニア人青年がホームステイをしています。しかし、兵役義務の法律が制定されてしまい、急に帰国しなければならなくなりました。徴兵制が復活されたそうです。

こんな話を聞いた私は、今の時代にこんなことが起こるなんて信じられませんでした……………。

平和な日本に暮らしているので、兵役に行くことが想像できませんでした。そこで、リトニア人の青年を塾に呼んで、児童・生徒に帰国せざるを得ない心境を語ってもらおうとお願いしました。しかし、日程が合わず実現できませんでした。軍隊には9か月配属され、その後、戦争が起こらなければ、無事除隊になります。ロシアと国境を接しているのです、大丈夫か心配です。

除隊後は、再度日本に戻ってくるので、その時に塾に来てもらう予定です。

（青年の写真は別紙・背が高く、イケメンです。）



2) 6月9日(日) 大学進学相談会

場所: 東京ベイ幕張ホール 2F

主催 千葉学習塾協同組合

後援 千葉県教育委員会・その他

この大学進学相談会の実行委員長は、千葉学習塾協同組合の副理事長である峯村明子先生です。

わたしの友人で、行徳駅前で寺小屋式の塾を運営しています。アットホームな塾です。

相談会の用紙は添付しています。



3) 6月中旬に期末テストが実施されます。

1学期の定期テストは、期末テストの1回だけです。とくに中学3年生は、このテストの結果が内申点(1学期の成績)に大きく影響します。

学校から「テスト範囲表・提出物・テストの注意点」が書かれたプリントが配布されます。期末テスト2週間前頃です。当塾では、この学校から配布された試験範囲表に基づいて、授業などを進めていきます。

また、教科書や学校の問題集を学校に置いている生徒は、家に持って帰るようにして下さい。家で勉強しないと、できるようになりません。

(私が中学生の頃は、教科書を学校に置いたら、先生に怒られました。時代が変わりました。)



3) 漢字検定試験の実施

6月29日(土)

実施時間: 17:00~ 予定



合格に向けて、頑張ってください。

Yes, I can. I will try.

<今月のことば>

**今、全力**

**今、完結**

**過去を悔やまず、  
未来を憂えず  
今に力を注ぎ、やり切る。**



「本当に無理？」

**自分の可能性も、限界も決めるのは、  
自分。**

