



プレッシャーは『覚醒』のサイン！この夏を乗り切れ！

1 学期が終わり、いよいよ「人生で一度きりの中 3 の夏」が始まります。「絶対に伸びなきゃ」「落ちたらどうしよう」と、胸が押しつぶされそうな重圧（プレッシャー）を感じている人も少なくないのではないでしょうか。でも、知っておいてください。プレッシャーを感じているのは、**自分の未来に本気で挑んでいる証拠であり、ここから大きく覚醒するための「強力なエネルギー」そのもの**です。スポーツでも、超集中状態（ゾーン）に入れるのは大一番ですよね。「怖いな」と思ったら、「よし、今自分の脳がパワーアップしているぞ!」と合図だと思ってください。以下は、この夏を乗り切る「3 つの処方箋」です。

① 不安は紙に書き出して、「脳のメモリ」を空ける

なんとなくかかえている不安というものは、勉強を記憶するための「脳のスペース（作業メモリ）」を奪ってしまいます。例えばそれが小さな不安であっても、脳の中を一杯にしてしまいます。だから、**不安はノートに書き出して外に放り出しちゃいましょう**。これは自分の弱さを突きつけるためではありません。「**脳の容量を空けて、勉強に 100%集中するための準備**」なのです。

そして、書き出した不安には横に「今日できる小さなこと」をひとつ書き足してください。「今日」できる、「小さなこと」というのがポイントです。不安を可視化していくことで、脳は「大きな悩み」から「今日できる作戦」へと切り替わります。



② 「やる気」を待たず、「まず 10 分」動く

以前お伝えした「**10 分間の勉強が大きな成果を生む**」という話を覚えていますか？「ゲームをしてから勉強」は逆効果。**やる気は待つものではなく、動くことで生まれます**。だからこそ「まず 10 分だけ勉強して、そのあとにご褒美（ゲームや休憩）」と順番を変えてみてください。「まず、スマホ」ではなく、スマホより先に学習道具を手にとってみてください。脳は 10 分動かすと勝手にエンジンがかかります。ダメなら 10 分でやめても OK。「**今日も 10 分続けられた**」という小さな継続が、夏が終わる頃に想像以上の大きな力となってあなたを支えます。

③ 一人じゃない。仲間も戦っている

机に向かってしていると、ふと猛烈な「孤独感」に襲われることがあるかもしれません。しかし、**思い出してください**。

1 学期、私たちはみんなで声を掛け合い、「受験は団体戦だ」と励まし合って乗り越えてきました。台風に負けずに有意義な見学旅行を成功させ、大きく成長できました。あなたが「苦しいな、諦めたいな」と思っているその瞬間、クラスの仲間も同じように悩みながら、自分の机でペンを握りしめています。1 人で抱え込む必要はありません。離れていても、私たちは「最高のチーム」です。孤独を感じたら「今、あいつも踏ん張っているな」と仲間の顔を思い浮かべ、その繋がりを力に変えていきましょう。

完璧な夏休みを目指す必要はありません。悩み、考え、10 分を積み重ねるプロセスそのものが、君を大人へと成長させます。もう一度お伝えします、**完璧な夏休みを目指す必要はありません！**

プレッシャーと仲間を味方につけて、自分史上、最高の夏にしよう！



～保護者のみなさまへ～

1 学期間、本校の教育活動への御理解と温かいサポートをいただき、本当にありがとうございました。この夏、子どもたちは「受験生」としてのしかかる大きなプレッシャーと戦います。不安から焦りを見せたり、孤独感から手が止まったりすることもあります。それは自分の人生と真剣に向き合い、大きく成長しようとしている証拠です。

もし、お子様が不安そうにしていたら、「じゃあ、今日できる一番小さな 10 分は何か？」と一緒に次の一歩を探すような、安心できる声かけをお願いいたします。御家庭がエネルギーを充填できる温かい場所となりますよう、よろしくお願いいたします。有意義な夏休みになることを願っております。

夏季休業中も必要に応じて「進路だより」を発行することもあるかもしれません。その場合はすぐ一と classroom にて発出いたしますので、御確認よろしくお願いいたします。

北海高等学校 学校公開情報のお知らせ

第1回 8月22日(土)、第2回 9月19日(土)です。詳細や申込は学校HPより

北海高等学校 体験入部等のお知らせ

競技種目によって違います。こちらでも学校HPで確認してください。また、参加承諾書などが必要な部活動もあるようですので、早めに確認と申込をしてください。

石狩翔陽高等学校 学校説明会のご案内

第1回 令和8年 9月 12 日(土) 13:40~16:30

第2回 令和8年 10 月 17 日(土) 12:40~16:00

全日程終了(閉会式)後、個別相談の機会があります。希望する場合は、事前の申込みフォーム、または当日直接お申し出ください。

※部活動見学については、大会出場等で当日活動を行っていない部活動あります。

申し込み締め切りは

- ・第1回(9月 12 日開催分) 8月 31 日(月)まで
- ・第2回(10 月 17 日開催分) 10 月5日(月)まで

※どの回も申し込みは今から可能です。

※特に第1回に関して、体験授業の割り振りの関係上、期日が過ぎてからの申し込みはできません。

※申込み後にキャンセル等になった場合は、高校(Tel: 0133-74-5771)まで連絡してください。

札幌平岡高等学校

10月3日(土) 14:00~15:00 校舎見学希望者 13:30~14:00

部活動見学(希望者) 15:00~16:00

参加申込 8月3日(月) 16:10~9月25日(金) 16:00

申込後、欠席の場合は本人もしくは保護者の方から高校に電話でご連絡ください。

小樽潮陵高等学校 学校説明会のご案内

8月28日(金)です。Web ページから申し込んでください。

なお、WBGT 予想 31 以上の場合は原則中止(予備日9月16日)

※生徒が参加する場合、中学校での出席は「欠席」となります。

北海学園札幌高等学校 野球部体験入部について

①8月8日(土)、22日(土)、30日(日)

北海学園清田グラウンド第一野球場(清田 355 番地)

事前に参加同意書の提出が必要なため、参加を考えている人はできるだけ早く係まで

大麻高等学校 野球部練習体験会のお知らせ

8月1日(土) 中学校での集約が必要となりますので、参加希望の人は7月25日までに係まで申し出てください。

札幌琴似工業高校 定時制学校説明会のお知らせ

9月7日(月) 16:50~18:45(受付開始 16:30)
申込〆切は8月31日(月)です。

参加申し込みQRコード



札幌英藍高等学校 学校説明会のお知らせ

9月26日(土) 13:20~16:30(12:50 から受付を開始します。

参加申込みの受付開始は、高校のHP上で8月25日(火)を予定しています。しばらくお待ちください。

- (1) 当日の中学生の服装は、在籍する中学校の制服の着用をお願いいたします。
- (2) 当日、参加される全ての方は、上靴と下足用の靴袋を持参してください。
- (3) 駐車場所の確保が困難なため、当日は公共交通機関等をお願いします。
- (4) 予定が変更となる場合は、決定した時点で詳細について高校のホームページを通じてのお知らせとなります。

小樽水産高等学校 中学生一日体験入学のご案内

第1回 9月5日(土)

第2回 10月15日(木) (※両日とも同様の実施内容の予定です)



北海道福島商業高等学校 オープンキャンパスのご案内

9月5日(土)です。高校のHPより詳細確認と申込をしてください。

鳥羽商船高等専門学校 オープンキャンパスのご案内

三重県の学校です。

8月7日(金)、8日(土)、9月26日(土)、27日(日)にオープンキャンパスがあります。詳細は学校HPより。

北海道栄高等学校 体験入学、部活動見学体験のお知らせ

- ・部活動体験(7月25日(土)~8月20日(木)・9月19日(土)実施)
- ・授業体験会(7月29日(水)・8月5日(水)実施)
- ・第1回 体験入学(2026年8月29日(土)実施)

詳細と申込は高校のHPより

国際情報高等学校 S I Tオープンキャンパスのお知らせ

第 1 回：令和8年9月 12日（土）9:30～11:50（9:10 受付開始）

第 2 回：令和8年9月 19 日（土）9:30～11:50（9:10 受付開始）

参加申込受付期間 令和 8 年 8 月 26 日（水）16:30～令和 8 年 9 月 2 日（水）16:30

※定員を超過した場合、受付期間内でも申込受付を終了する場合があります。

※申し込む際に使用するメールアドレスは、必ず外部からのメールを受信できるアドレスで申し込んでください。

※「@giga.sapporo-c.ed.jp」は外部からのメールを受信できない場合があります。

※フォーム提出後すぐに確認メールが届きます。届かない場合は「迷惑フォルダ」に入っているか、アドレスが間違っています。「迷惑フォルダ」に入っていない場合はもう一度正しいアドレスで申し込みをしてください。

（1）開催中止の場合、本校ホームページにてお知らせします。

（2）上靴は必要ありません。

（3）送迎用駐車場は用意できませんので、公共交通機関をご利用ください。

札幌国際情報高等学校 S I T部活動体験 募集のお知らせ

日 付 と 会 場 部活動毎に異なります。一覧を参照ください。

2 内 容 実質2時間程度の活動体験をします。

参加申 込

（1）受付期間 令和8年8月26日（水）16:30～

※申込締切は部活動毎に異なります。高校のHP から一覧を参照ください。

なお、参加同意書が必要となりますので、見学を考えている人は早めに係まで

北海道天売高等学校 オープンスクールのご案内

8月22日（土）～23日（日）

先着順の5名となります。保護者同伴が必須となります。

参加申込書は係がもっていますので、希望の方は早急にご連絡ください。

札幌龍谷高等学校 「SRG きっぷ」制度について

龍谷高校の単願受験者の、いわゆる優遇制度のようなものとなります。詳細は割愛させていただきますが、申込はオープンスクール（第1回7月25日、第2回9月5日）で行われる「SGR きっぷ保護者説明会」に保護者の方が参加する（どちらか1回）ことがエントリー資格となります。ご確認ください。

