

下記をご一読くださり、お子様と迎えるこれからの受験シーズンを乗り越えていただきたいと思います。

### 【学習面】

冬休みは落ち着いて学習に取り組めるチャンスです。1月も授業がありますから、ラストチャンスと言えるかもしれません。共通テストや私大一般受験の本番と全く同じ「時間割」で最後の調整をしてみると、受験対策として感覚をつかめると思います。学校や塾がない冬休みを使ってみてはいかがでしょうか。

過去問を解くことは、出題傾向や時間配分を体感できるメリットもありますが、やりっ放しはNGです。「過去問をたくさんこなすこと」が受験対策だと考えている方もいますが、大切なのは、合格点に届くために自分はどこが足りないのか分析して課題を見つけ、教科書や問題集に戻って苦手分野やミスをつぶす対策をとることです。それから違う年度の過去問を解いてみて、差が縮まっているか、新たな課題がないかを確認する。そのサイクルで取り組んでみるとよいでしょう。

共通テスト直後から私大の一般入試が始まります。国公立の2次試験までは1カ月程度です。入試スケジュールから逆算して学習計画を見直すことも大事です。

### 【メンタル・生活面】

大学入試改革の影響で、前年度に引き続き受験生は「安全志向」「現役志向」が強い印象です。浪人生が少ない今年度の入試は現役生にとってはチャンスといえます。現役生はまだ「伸びしろ」があるので、目標の大学に挑戦してほしいものです。

スマートフォンの待ち受け画面を、志望校や初詣のおみくじの写真をにしたり、仲間の寄せ書き入りの参考書を試験会場に持っていったりする高校生もいます。そうした「お守り」も気持ちを落ち着かせるのに役立ちます。

冬休みは夜型の生活になりがちです。しかし入試本番は朝から始まります。本番にあわせて力が発揮できるように生活リズムを整えることも大切です。3食しっかり食べて体調管理できるようご協力をお願いします。

この時期、保護者の方からの悩みで多いのは、成績と受験校です。「模試の判定がよくない」「実力に見合っていないのでは」といった悩みもあるのではと思います。ただ、12月の時点で手元にあるのは1~2カ月前の模試の結果です。現役生の場合、その時点でA判定（合格圏）が出ている人は限られます。どういう成績の経過をたどってきているのか、志望校まであとどれだけの「距離」があるのかという判断が大事です。「A判定でなければ受けてはならない」と思う必要はありません。

子どもが考える前に先回りしたり、受験準備などのお膳立てをしすぎたりすると、かえって受験生はプレッシャーを感じることもあるようです。自分で考えて行動する能力を奪うおそれもあります。親子の間で話し合いをして意思疎通を図ってください。

ネガティブな言葉を口にする、受験生はナーバスにもなります。本心とは違った意図で伝わってしまう危険性もありますので、言いたいことがあっても、1回はグッと我慢して冷静に。「もっと勉強をなさい」「頑張りなさい」といった抽象的な言い方は届きませんので、具体的に伝えてくださることをお勧めします。

やらなかったことを責めるのではなく、できたことを褒めてみてください。本人が「頑張った」と思うことは、親にも認めてほしいものです。その上で、できていないことが何かを本人に気づかせてあげてください。プラスになるようなコミュニケーションをとれば、ちゃんと見守っていることが伝わります。

「自分の意向を聞いてくれたことに感謝しています。親からはいろいろな提案をしてもらいましたが、最終的な決断は私にゆだねてくれました。押しつけられることはなく、ストレスになることはありませんでした。」と答える受験生もいます。

受験という「試練」を乗り越えるのは大変ですが、その経験をとおしてお子様の成長を実感する保護者が多いようです。