

新宿通信

NO. 87

- 「進路のしおり」発刊
- 新教育課程入試
- 東工大出張講義

これは自分とちゃんと向き合うことが大事だよ、というお話です

高2までは進路調査に医学部志望、と書いていました。かつて医学部を目指していた母のすすめもあり、幼少期から「なんとなく」医学部にいくものだと思いこんだまま、困ったことになんと高校2年まで突き進んでしまったのです（やばい）。

とはいえ、ずっと頭のどこかに「ほんとにこれでいいの？」という文字がちらついてはいました。医師の仕事に魅力は感じるけれど、生涯やりたいこととなるとちょっと違いそうだと本当は分かっていたのですよね。

けれど志望変更したいと両親に言い出すには時間がかかりました。長年膨らんできた両親の期待は凄まじく、いまさら進路変更だなんて猛反対で押し切られるのは目に見えている、後戻りはできないと思っていたから…もあります。根っこには将来を具体的に考える恐怖から逃げたい、という気持ちがあったと思います。

当時のわたしにはほかに将来の夢がなく、医学部をやめてしまうと「なにもない」自分がはっきりしてしまうのが嫌でした。はっきりと進路を決めている同級生がうらやましかった。だから「親に言われて、親のために」医学部を目指すという立場は、嫌なことを人のせいにながら、夢に向かって体でいられる絶好の隠れ蓑でした。

けれど、もちろんこのままでいいわけがないと分かっているからこそ、いつもどこか不安を感じる、勉強に集中しづらくなる、同級生に引け目を感じる、居場所がない気がする、どんどん状況は悪くなっていきました。

相当しんどくなってようやく、「自分が本当にやりたいと思うことがない」という事実と向き合いました。高2が終わった春休みです（遅すぎ笑）。はじめは考えても考えても全く浮かばずあせりだけが募ったものですが、幸いなことに友人がよく出来たひとで、「どう思う」「どうしたい」「どうなりたい」とこれまた根気よくひとつひとつ聞いてくれたおかげで、自分の気持ちすらなかなか言葉になって表れなかったわたしも、ようやく少しずつ自分自身と対話することができるようになりました。友人たちとのやりとりを通して、立派に見えた周りのみんなも似たような悩みを抱えているんだ、進路が見つからないのをこの世の終わりのように捉えていたけれど案外たいしたことではないんだ、などたくさん発見がありました。こうしたやりとりから、ほかの人の考えにも興味を持つようになり、大事なつながりがさらに広がっていき、それを生み出してくれた学校という場で働きたいと考えるようになっていきました。（夢発見。やったー）

全ては自分が嫌と思っている面も含めて自分に向きあったから。あれが悪いこれが嫌だと否定するのではなく、丸ごと認めて受け入れてしまうことで自分のことを肯定でき（いまでは自分大好き）、他者を肯定でき、世界が広がりました。いろいろな視点にたった考え方もできるようになりました。

新宿高校の皆さんは「できる子」たちです。完璧主義に近いひとが多いのではないですか？そういうひとほど自分の見たくない面を受け入れず、頭の片隅で膝を抱えてしょんぼりしているもう一人の自分がいると思います。その自分を丸ごと認めて向きあってみてください。受け入れてあげてください。そんなんじゃ現実世界の問題は何も変わらないと思うかもしれないけれど、内面が整理されると不思議と現実世界も変わっていくものですよ。どうか本当の意味で自分を大事にしてあげてくださいね。

○「進路のしおり」発行

2023年度用の「進路のしおり」が出来上がりました。すべての学年にとって知っておくべき内容が凝縮されて載っています。1年間大切にし、折に触れて読み返しましょう。

1年生は「1 進路の決め方」「2 大学入試のしくみ」をしっかりと読んで、進路の基本を学んでください。また、「10 調査書について知ろう」を読むと、1年次からの成績がいかにか大事かがよく分かります。高校受験では中学3年生の成績が重要でしたが、大学受験では高校1年生からの成績がすべて調査書に反映されます。あとで頑張っても取り返せないものがあるということを肝に銘じておきましょう。

2年生は「1 進路の決め方」「2 大学入試のしくみ」「3 一般入試日程」を読み、来年度に備えましょう。令和7年度大学入学共通テストの日程は1月17日(土)、18日(日)で、近年に比べると遅い実施です。なお、77回生から新教育課程での入試になります。

3年生はしおりの隅から隅までを熟読して、受験に向けた心構えを作ってください。中でも「13合格体験記」は、新宿高校で学んだ先輩たちの貴重な体験が記されています。愛する母校の後輩たちのために、包み隠さず書いてくれています。そんな思いをしっかりと受けとめ、皆さんの糧としてください。

○新教育課程入試

77回生から、新しい教育課程での入試になります。変更点の概要は

1) 共通テスト (表1 参照)

- ・国語は、大問「近代以降の文章」が1題追加、試験時間が10分延長(90分)になる。
- ・地歴公民は、新教育課程の出題科目(〇〇総合、〇〇探究、公共)がある。2科目受験する場合は、以下の組合せ以外の科目の組合せを選択(表2参照)。
 - ☆「公共、倫理」と「公共、政治・経済」
 - ☆「地理総合/歴史総合/公共」と当該科目で選択解答した2つの科目
- ・数学②は、新教育課程の出題科目(数学C)がある。試験時間が10分延長(70分)になる。
- ・新科目、情報Iが出題される。

2) 個別学力試験 (一般入試)

- ・数学の出題科目、範囲
国公立大の文系学部はI・II・A・B・C(ベクトルのみ)、理系

学部はI・II・III・A・B・C(ベクトル・平面上の曲線と複素数平面)が多い。

私立大の文系学部はI・II・A・B・C(ベクトルのみ)が最大の範囲(これより少ない大学・学部もある)、理系学部はI・II・A・B・C(ベクトル・平面上の曲線と複素数平面)が最大の範囲(これより少ない大学・学部もある)。旧課程での出題範囲を継続する大学が多い。

・地歴公民の出題範囲

地歴は〇〇総合を含む(一橋・千葉・東京外語・慶応・上智・中央など)、含まない(筑波・東京・京都・青山学院・慶応商・早稲田など)大学・学部がある。

公民は公共を含む(学習院・中央・立教など)、含まない(筑波・青山学院・早稲田など)大学・学部がある。

表1 出題教科・科目の選択範囲及び試験時間

教科	出題科目	試験時間
国語	『国語』	90分
地理歴史	『地理総合、地理探究』、『歴史総合、日本史探究』 『歴史総合、世界史探究』、『地理総合/歴史総合/公共』	1科目選択 60分 2科目選択 130分 (うち解答時間120分)
公民	『公共、倫理』、『公共、政治・経済』 『地理総合/歴史総合/公共』(再掲)	
数学	① 『数学I、数学A』、『数学I』	70分
	② 『数学II、数学B、数学C』	70分
理科	『物理基礎/化学基礎/生物基礎/地学基礎』 『物理』、『化学』、『生物』、『地学』	1科目選択 60分 2科目選択 130分 (うち解答時間120分)
外国語	『英語』、『ドイツ語』、『フランス語』 『中国語』、『韓国語』	『英語』 【リーディング】90分 【リスニング】60分 (うち解答時間30分) 『ドイツ語』、『フランス語』 『中国語』、『韓国語』 【筆記】80分
情報	『情報I』	60分

↑令和7年度大学入学者選抜に係る大学入学共通テスト実施大綱(2023年6月2日)より

表2 地理歴史・公民における出題科目を選択する場合の選択方法について

		地理総合・地理探究	歴史総合・日本史探究	歴史総合・世界史探究	地理総合・歴史総合・公共			公共倫理	公共・政治経済
					地・歴史総合	地・公民	歴史・公共		
地理総合・地理探究		○	○	×	×	○	○	○	
歴史総合・日本史探究		○	○	×	○	×	○	○	
歴史総合・世界史探究		○	○	×	○	×	○	○	
地歴	地・歴	×	×	×	○	○	○	○	
	地・公	×	○	○	○	○	×	×	
	歴・公	○	×	×	○	○	×	×	
公共・倫理		○	○	○	×	×	○	×	
公共・政治経済		○	○	○	○	×	×	○	

※上記の出題科目のうちから2出題科目を選択する場合は、「○」の組合せから選択でき、「×」の組合せは選択できない。

↑令和7年度大学入学者選抜に係る大学入学共通テスト実施大綱の予告(2021年7月30日)より

○東工大出張講義

2年生全員を対象に、東京工業大学の先生による出張講義があります。詳細は以下の通りです。



日時 7月14日(金) 13:15~14:15
場所 視聴覚室
講師 大上 雅史(オオウエ マサヒト)先生
東京工業大学情報理工学院助教
内容 「コンピュータが拓く生命科学の最先端」

2年生が対象ですが、興味のある3年生は教室掲示の案内を確認し、参加申込をしてください。

先輩からの言葉

開業鍼灸師という生き方

49回生 3代目鍼灸院院長 瀧澤 佑三絵

鍼灸師という仕事の魅力についてお伝えしたいと思います。

私は神楽坂で1965年から約60年続く鍼灸院の3代目の院長をしています。

鍼灸とは、鍼とお灸という昔から伝わる道具を使って、経穴(ツボ)を刺激して自然治癒力を引き出す…という、東洋医学に基づいた医業です。望診、聞診、問診、切診という4つの方法で相手の状態を判断し、気が足りないときは補い、過剰なときには瀉して、中庸というバランスのよい状態に整えていくことが鍼灸師の役割です。

鍼灸は昔から肩こりや腰痛や眼精疲労に効果があると言われてきました。私の治療院にも、デスクワークをしている会社員の方が多くいらっしゃいます。

近年はそれだけにとどまらず、アスリートへのスポーツ鍼灸や、アンチエイジングを目的とした美容鍼灸、介護が必要な高齢者の方を対象とした訪問鍼灸など、多くの分野で鍼灸師の活躍する場が広がっています。また、もしも英語ができるなら、ダイヤモンドプリンセス号のような豪華客船で乗船客に鍼をしながら世界中を旅をするという働き方もあります。

もうひとつ大切な役割に、鍼灸の研究があります。実は鍼灸には二千年以上の歴史があるにも関わらず、なぜ効くのか、どのように効くのかは、まだ全然解明されていないのです。

個人的に興味をもっている分野は、「慢性痛」に対する鍼灸治療です。最初に痛めた場所はまだ治っているにも関わらず、3ヶ月以上にわたって痛みが続くとき、その原因は局所ではなく「脳」にあるのではないかと、ということが分かってきました。脳の中の「痛かった記憶」が痛みを作り上げている場

合、鎮痛剤もなかなか効かなくなってしまう。そのような症状に、鍼灸をつかって脳内の血流を上げ、痛みを抑える物質（内因性オピオイド）の分泌機能を正常に戻して、痛みを緩和させるという研究がすすんでいます。

このように鍼灸の研究が進んでいくことで、医師と鍼灸師が連携して患者さんにより良い医療を提供できる体制が整っていくことを期待しています。

鍼灸師になって大変なところは、国家試験を受けて資格をとったあとも、常に勉強を続けなくてはならないことです。例えば、20年前まで捻挫や打ち身などの外傷は、「とにかく冷やせ」と言われてきました。ですが最近では、「あまり冷やすな」と、真逆なことが最前線の常識となっていたりします。医学はどんどん進化していきます。それに対応していくために、学術大会と呼ばれる研究発表会に参加して、最新の治療方法を学んでいます。

最後に、私が鍼灸師を選んだ理由をあげます。もちろん親が鍼灸師だったので家業を継いだという側面も強いのですが、「鍼灸師には独立開業権がある」ということに魅力的を感じました。

新宿高校生のみなさんの中には、集団生活に馴染めない、会社員として組織で働くことは苦手そうだな…と感じている人もいるのではないのでしょうか。

鍼灸の国家資格と技術を持っていれば、ひとりで開業して、誰にも雇われることなく生きていくことができます。勤務時間も勤務地も、全部自分で決めて自主自律した生き方を選ぶことができるのです。

鍼灸師は、孤独に強くて、学び続けることが好きで、自由を求める魂がある人には、とても合っている仕事のひとつだと思います。

※今後の予定（進路関係）

6月28日（水） 指定校推薦・学校推薦型・総合型選抜大学入試の説明会（3年生）

7月6日（木） 夏期講習（3年生）教室割の発表（予定）

7日（金） 実力テスト（全学年）

1・2年生は総合学力テスト（ベネッセ）

3年生は共通テスト模試（駿台）

10日（月） 実力テスト（3年生・午前中）