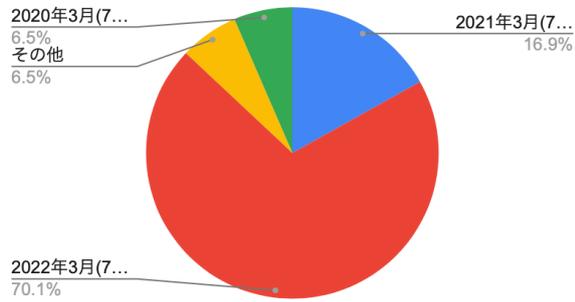
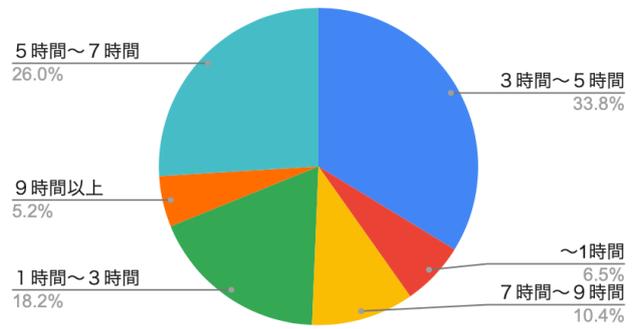


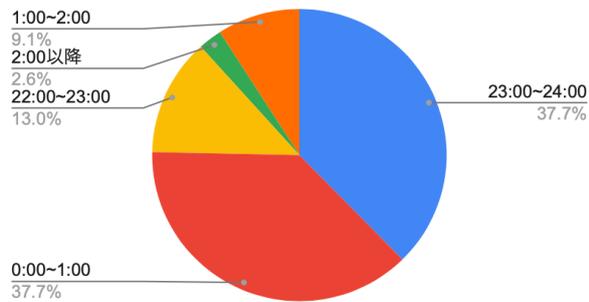
### 「高校卒業年」



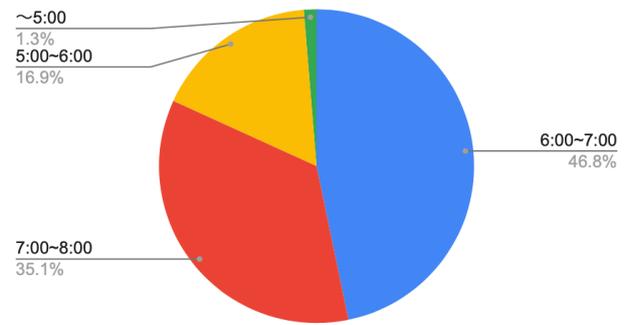
### 「1日の平均勉強時間(学校以外)」



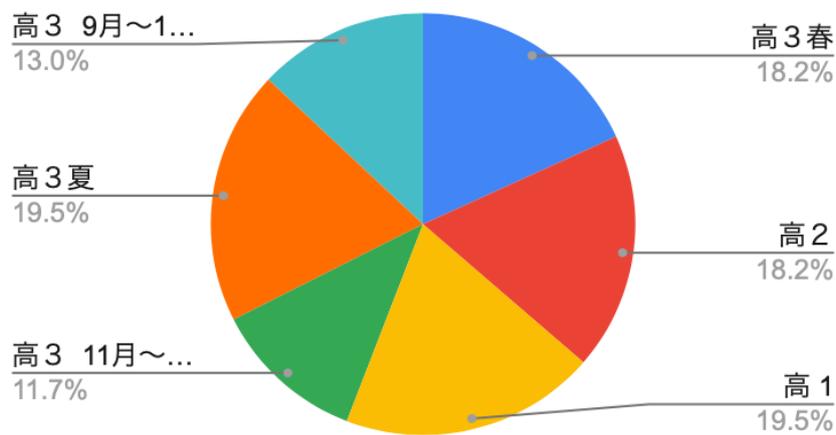
### 「就寝時間」



### 「起床時間」



### 「志望校決定時期」



## 受験期における家庭(親)への要望

夜遅いのを許してくれる, 応援
普通の生活をする事、甘いものを常備しておくこと
自分が買いたいと思った参考書を自由にお買わせてもらいたい
いつも通り接して欲しい
あまり勉強について言わないであげてほしい
会話をしてほしい
受験直前になって人生で一番理不尽かつ腹立つ説教しないで欲しい消えて欲しい
あまりうるさく「勉強してないの?」と言わないで。
否定しないでほしい
成績の上がり下がりに関してあまり言わないで欲しい
そっとしてあげるのが一番
手伝い免除
身の回りの世話(ご飯、掃除など)をしてほしい
受験の話ばかりにならないこと
成績に関して必要以上に口出ししないでほしい, ネガティブな言葉をあまり言わないでほしい
ドラマを観ようと誘ってくるのをやめてほしい
本人が新型コロナウイルス感染対策をしたいと望む場合、協力してください
道外受験も視野に入れてほしいということ。
模試の費用負担
勉強できる環境づくりに徹してもらい、志望校以外の相談(模試の結果など)について子供から言われない限り触れない。
自分がされなくて1番良かったと思うのは、進路に口を出されること、進路を強制されることでした。後は、結果に対してプレッシャーをかけられなかったのも、合格できた一因だと思います。自分はされなかったですが、親にしてほしくないこと、例えば、進路に口出しされること、合格に対して親が期待を寄せ、プレッシャーをかけることだと思います。
勉強する環境づくり
何も触れない、勉強以外の話題、5、6日くらいはサボっても触れない
わかってはいるからなにも言わない、おいしいごはんをください
過干渉避けてれば特に問題無いと思う
美味しくて量があるご飯を作って欲しい

勉強に関して一切口を出さないこと (成績、志望校、勉強時間など)。成績などを見せたらポジティブな反応をすること。メンタルが弱って生活リズムが崩れたりするのを茶化さないこと。
褒めて伸ばして欲しい
結果じゃなくてアティテュードを見て欲しい。「結果出てない」は自分が1番分かっているため。
おにぎり飽きたからおにぎり作ってください。
優しく見守ってくれるとありがたい。 夕食時間を一定にする

### 受験期で親に感謝していること

美味しいご飯を作ってくれたこと (←多数)
道外受験だったが、ホテルの予約や大学までの道のりなどすべて調べてもらったこと。不安で調べるのに何時間もかけるような性格なのもあり、その分の時間を取られずに済んだ。
予備校代出してくれたこと
朝早く弁当などを作ってくれたこと、下手な口出しはしてこなかったこと
家庭環境と金銭面
なんでもいいと言ってくれたこと
日頃の駅までの送り迎え、受験当日ついてきてくれたこと。
そこまで「勉強しなさい」と言ってこなかったこと
遅い時間の送迎
自分の思う通りに受験させてくれたこと
勉強だけに集中させてくれたこと
話を聞いてくれたこと
毎日帰りが遅いのにそれに合わせて夕飯を作ってくれたこと
いつでも味方でいてくれたこと
受験勉強や模試の判定、志望校の話に基本的に口を出してこなかったこと(てか模試の結果とかいいやつ以外言ってなかったけど)あとは共テひどくて落ち込んでいる時に、志望校のこれまでの共テの最低点とかを色々調べて根拠を持って励ましてくれたこと
感染対策への協力、最終的に決定した進学先への引っ越しへの協力、塾の学費の提供
朝早く学校に行くなどに対応してくれたこと、手続きなどを大体してくれたこと
生活面で、今だから実感していることだが、食事や衣類などが当たり前を用意されている状況というのは、当たり前でなく、感謝しきれない。また、受験校決定の時も、受けたい大学を受けさせてくれたことに感謝している。
飛行機や宿をとってくれたり、色々サポートしてもらったこと。

毎日遅くまで塾に行っているにもかかわらず、夕食を作って待っていてくれたこと。何も手伝うこともできなかったのに、文句一つ言わず家事をやっていてくれたこと。一人暮らしを始めて、ようやく母のやっていたことの大変さを知りました。
栄養のある美味しいご飯を毎食作ってくれたこと
ごはんを毎日用意してくれて塾の送り迎えもしてくれたこと、共テ後に励ましてくれたこと
受験生なのに全く勉強しなかったり、志望校が決まっていない状態でもやりたいことをやりたいように自由にさせてもらったこと。
勉強に集中できる環境作りをして頂いたこと。
家に 10 時半くらいに帰っても待っていてくれたこと
自分の選んだ進路を一切否定せず、好きなようにやらせてもらえたこと。勉強していなかったのにも関わらず、一切勉強しなさいと言わず、ただ早く寝なさいとしか言われなかったこと。二次試験前の大雪で飛行機が欠航するかもしれない中、確実に東京に行けるように旭川空港からの便を手配するなど、全力で協力してもらえたこと。東京にも来て、いろいろサポートしてもらえたこと。登校期間が終わっても、毎日学校で勉強するためにお弁当を作ってもらったこと。
参考書や模試などのお金を払ってくれた
応援してくれたこと
ご飯を作ってくれたこと、塾代を出してくれたこと、前期で北海道大学医学部にチャレンジすることを許してくれたこと、後期で旭川医科大学を受けることを許してくれたこと
自分の進路に文句を言わなかったこと
勉強時間が少なかったり直前期も出かけたりしていたけれど、それを咎めずに自分のペースに任せてくれたこと。勉強する気になれない時は一緒に試行錯誤してくれたこと。特に、お金を出して自習室を複数契約してくれたのはありがたかった。
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯やお菓子(夜遅くまで勉強すると疲れるしお腹が空くので)</li> <li>・自習室の送り迎え(その際、嫌な顔をせず何時まで勉強してもいいと言ってくれたのは助かった)</li> <li>・勉強する自分を尊敬してくれていた(高校の勉強は分からないから口出しできない)</li> <li>・部活やめなさいとか一言も言わなかった(両方ガチでやっている姿勢や態度は見せていたのもあるかもしれないが)</li> </ul>
塾とか模試とか受けさせてくれたこと。送迎してくれたこと。
自分の決定に文句を言わず尊重してくれたこと
模試代金や塾代を払ってくれたこと
成績についてあまり聞かれなかったこと
入院していた時に毎日荷物を持ってきてくれた。
普段自身がするような家庭の仕事も親が請け負ってくれたこと

## 後輩へのアドバイス

狙いを定めて勉強しよう！
計画が大事です
志望校は簡単に変えないほうがいいので最初から現実的な所を目指して諦めずに頑張ってください
大学の研究室のホームページなどを見て、偏差値は気にせず、ここだ！と思えるような大学を選びたいと思います。「どこなら先生にいいと言われてもらえるか(偏差値的に)」を気にしてばかりだったので、共通テスト後に調べて勢いで決めました。旧帝大の受験を勢いで決めていいものかとは思いましたが、合格しましたし、それでよかったと思っています。部活と勉強は、同時進行できないのであれば体を壊さないために無理にしないほうが良いと思います。結果的に両立できていればいいのではないかと思います。問題集との相性は大事なので、自分が好きなものを選ぶのは大事だと思います。1年浪人するよりたくさん問題集を買う方が安いので、色々試すと良いと思います。
いい息抜きを見つける
大学の偏差値だけでなく、自分の将来やりたいことを中心に進路を決定してもらいたいです。
高望みせずに現実を見ること
目標立ててコツコツやる
サボる日を作らないこと
睡眠時間を多く取るようにし、なるべく精神的につらい状態であることを避けよう。
コツコツ勉強した方がいいよ！
とくに行きたい大学もなく、2次試験の勉強をしたくないなら共テ単独利用に絞るのも選択肢として考えてもいいと思います
高2までは全力で楽しめ。高3からはしっかり勉強しよう。何のテストであれ、50点以下はヤバい。今すぐ出来ないことを自覚してください。Twitterで「ヤベー」とか言ってる暇あったらすぐ机に向かいましょう。上記の人で受験の結果良かった人は1人もいません。北大すらも受かりません。頑張れ。
間違った問題は答えを見て理解してから答えを見ずに解答を再現するということをやっていました。数学や理科の計算問題で特にいいと思います。
学歴にしばられるな
行事とか部活は楽しんだ方がいいです。
人生一回だから遊ぶのも勉強するのも納得いくように自分で選択できたらいいと思うな
ほんとに最初から頑張った方がいい。あと途中で志望校下げたら合格後に後悔するかも。早く志望校は決めた方がいい！
大学は本当に楽しいので、辛いけど、受験期は全力で頑張ってください。
冠模試A判定でも安心しちゃダメ
自分の気持ちと向き合うことと、モチベーションの維持

ほんの少量の勉強でいいので、できるだけ早めに机に向かう習慣をつけるべき
努力は裏切らない
道外を考えている人は受かる前から早めに住む場所を探すべき
普段から友達を大切にすると、辛い時に助け合えます。
直前期でも学校はさぼらない方がいいと思う。
夏秋の模試の判定が振るわなくても、冬休みや2次直前までには上がっていることがあるので最後まで諦めないで！
メンタルゲーだと思います、自分は最後に折れました
時間をかけて志望校を決めてください。本当に行きたいところでない勉強にも身が入りません
国数英は早めに完成させてください
仲間を大切に、諦めずに頑張りましょう
睡眠時間を削るより、起きている時間をなんとか活用してください...
社会科目は一問一答よりも過去問の方がいいと思います
大学はちゃんと調べろ
当たり前と思っている環境は、常に得られているからこそ当たり前なのであり、失って初めて理解することの方が多。だからこそ、その当たり前という感情を大切にしていほしい。そして親元から離れる機会があった時、そのありがたさをよく実感して、感謝を伝えてほしい。また、やることは人それぞれであるから、自分の特性を考えて、変な煽りにならず、自分の道を歩めるように人生設計をしていくと、たとえ思い通りにいなくても、自分の信念が消えることはないはずである。
ケアレスミスに気をつけましょう
模試などに気をとられず、合格を信じて勉強し続けることが大事です。
高校生活は一生に一度しかないかけがえのない貴重なものです。勉強することも大事ですが、友達と一緒にたくさん遊ぶこともまた重要です。適度に遊ぶことも勉強の効率性を維持することに必要不可欠です。適度に遊びつつ勉強も頑張ってください。
受験期なんてたかが半年ちょっとなのでその期間だけは死ぬ気で頑張りましょ
誰かに称賛されることは、大事じゃない。何もかも自分のため。その自分とは家族との繋がりを含める。何にせよ、すべて自己決定。だから、誰のせいにもできないと思っていたし、いまもそれがポリシー。選んだことを大切に。家族の支援に感謝を。
高校で全く勉強をしてこなかったのがアドバイスにはならないと思いますが一応。 札南には頭のいい人が本当に沢山いて、周りとは比べて劣等感を感じやすかったり焦りがでてくることがあると思います。札南だから、札南なのに、ととやかく言う大人も多いです。けれど、ありのままの自分を受け入れて視野を広げてみると、気持ちが楽になるはず。学年最下位でも楽しい高校生活を送ることができたし、高望みしなければ入れる大学は意外と沢山あります。 これは大学の部活の監督から聞いた話の受け売りですが、「お金持ちになりたい、好きな芸能人と一緒に仕事がしたい、など漠然とした夢や目標をつくって、そのために今の自分にできることは何か

<p>を逆算して考えた上で行動することが大事。選択する場面がきた時は苦しくて辛いほうを選んだ方が人としての厚みが増す」まさにその通りだと思います。頑張ってください！</p>
<p>学校の授業では間に合わないこともあったので、自分でどんどん進めるべきだと思います</p>
<p>浪人は一考だが現役で行ってしまえ</p>
<p>中・短期的な目標の設定、モチベーションを維持するためのご褒美、勉強時と休憩時のメリハリが必要と思います。</p>
<p>やれることだけ全力でやってください</p>
<p>自分の本当にやりたいことをやるのが1番だと思います。こんなことを言っているのかわかりませんが、高校生の間は、もし勉強以外で本気になってやりたいことや、どうしてもその時やりたいと思うことがあれば、それを優先して全然構わないと思います。実際、自分は3年間このことを意識していました。また、本当に勉強したくないときに無理にしても効率は上がらないので、そんな時は思い切って休んで気分転換する方が良いと思います。最後に、早寝早起きして(早寝早起きには個人差ありますが、朝沢山の時間を確保するというのではなく、朝学校に遅刻しないで、焦らないで朝の時間を過ごせるくらいでいいと思います)、朝ごはんを食べる、という生活習慣のリズムが、勉強にとって最も大切と言っても過言ではありません。この習慣は受験前の短期間で身につくものでは決してないと思います。ぜひ、できれば高校一年生の4月から、もしくはなるべく早い時期から、睡眠と朝ご飯の習慣を整えておくの良いと思います。</p>
<p>勉強する科目が偏りすぎないことが大事。ひとつの教材をやりこもう。学校指定のものも可</p>
<p>体調管理が一番大切です</p>
<p>謙虚に自分の勉強法・現状学力を見つめ修正し続けること。勉強の主体は必ず自分。自分で作戦を立てよう。授業時間を大事に。家ではしっかり寝よう。</p> <p>僕は医学部にするかどうか10月まで悩みました。医学部にするかどうか迷っている人はモラトリアムについて知っておこう。モラトリアムを終わらせる決断をすることは勇気のいることだが、モラトリアムは長い短いはあるが必ず終わりが来る。自分の人生設計を考えることは、気恥ずかしい感じがするが、必ず必要になる。自分自身と向き合おう。紙にいっぱい書き出して考えるのがおすすめ。</p>
<p>少しでも勉強した方が点数は必ず伸びる。でも、必要な勉強が出来ていれば量に関係なく合格はできる。相反するように見える2つの事実とよく向き合う必要がある。</p>
<p>復習と反復演習に徹するべし</p>
<p>ご飯と睡眠大事</p>
<p>どこの大学に行けるかよりもどの大学で何を学びたいかが大切だと思います。必ずしも自分の学力に合った大学に行く必要はないのかなと今では思います。</p>
<p>短期間に集中して勉強して勢いをつけよう</p>
<p>最終的には何とかなるから自分のペースを信じること。規則正しい生活を心がけること。健康を大事にすること(何かあったらすぐ薬や病院など酷くなる前に対処すべき)。</p>
<p>100%の準備をする！受験の悪魔は、1%の「準備不足」「不安要素」「これくらいいいや」から忍び込んで、思春期の不安定な心を支配する。受験の精神安定剤はとにかく勉強すること。※ただ、「完</p>

壁」を履き違えるのも問題で、漢字やアクセントなど範囲が膨大で配分が小さいものは、出やすいポイントを抑えるだけ。参考書もいきなり隅から隅まで覚えるのではなく、ザーッとやってから2周目で詳しくやり、3周目は分からなかったところだけ。という効率的な学習は突然必要。

ちょい高いとこ目指した方がいい。後半楽できる

程よく息抜きしたほうがいいです。ずっと勉強しっぱなしだと疲れます。

自分のペースで頑張ろう。休むことも大切です。

まじで1つの参考書をやりまくる。色んなやつあるけど対してどれも変わらん。1つを極めろ

早めに進路を決めよう

志望校合格に向けて、頑張ってください！

気張りすぎずマイペースに！

毎日後悔しないようにするといいと思います。

英語と数学頑張ってください

たとえ難しくとも妥協せず自身が満足できる大学を受けるべき