

道しるべ



令和８年 11 月 20 日(金)

文章責任者：進路指導部
小川　恵

日曜日は ESAT-J 本番！

最終確認のために、これまでお配りした「受験の手引き」「受験案内」「学校からのお知らせ」の内容を抜粋・補足して掲載します。

（１）受験票の確認

配布した受験票を確認してください。万が一紛失してしまった場合は、ESAT-J のポータルサイトにログインし、ダウンロードすることができます。その場合は各自で印刷してください。

①会場の確認

会場は**都立三鷹中等教育学校**です（配慮申請を行った場合は別会場になります）。教室は一人ひとり異なりますので、当日になって焦ることがないよう、事前に受験票で確認してください。

②持ち物の確認

受験票・受験案内・生徒カード・上履き・外履きを入れる袋・自習道具（電子辞書やタブレット端末は NG）・軽食（必要な場合）・水筒

※前半・後半に分かれて試験が実施されます。待機時間は自習時間となるので、自習道具を忘れずに用意しましょう。

※「受験案内」は受験票と同時に配布したリーフレットのうち、「本試験日用」と書いてある二つ折りのものです。確認しておきましょう。

※携帯電話を持って行った場合、係員の指示に従い、試験開始前に提出する必要があります。

③受験上の注意の確認

当日の欠席連絡は、電話ではなく、**欠席連絡フォーム**から行います。以前配布した「受験の手引き」や「受験案内」の裏面に記載されている二次元コードを読み取り、回答してください。東京都の ESAT-J 特設ページにも欠席連絡フォームの URL が記載されていますので、そちらからも回答できます。

また、出欠席に関わらず、何かあった場合は必ず 24 日（火）以降の登校時に担任へ報告してください。当日何か不測の事態が起こったとしても、まずは現地に向かい、試験会場の担当者に対応を相談してください。当日学校に連絡しても対応することはできません。

個人の事情による遅刻は、原則として受験することができなくなります。注意してください。ただし、公共交通機関で遅延が発生した場合は、会場ごとに試験開始時間を遅らせる可

能性があるので、遅れても会場に向かうようにしましょう。

当日、インフルエンザ等のり患や入院、忌引きなどのやむを得ない事情で欠席となった場合は、12 月 13 日（日）に再試験を受けることができます。その場合、中学校の申請書が必要となるので、必ず担任へ伝えてください。

④当日の時程の確認

・正午～0:30 までに入室（指定された場所で軽食を取ることができます）

※会場に着いたら、会場入り口に立っている係員に受験票を見せながら入場することになっています。

・午後 0:30～1:00 着席（携帯電話等通信機器の回収）

その後は、前半・後半に分かれて、試験を実施することになります。試験を実施しない時間は、自習と休憩の時間になります。午後３時 40 分頃解散予定です。詳しくは配布した受験の手引きを確認してください。

（２）前日までに行うこと

①受験会場への行き方の確認

当日は三鷹市民駅伝の実施日なので、交通規制等も確認しておきましょう。会場までは徒歩か公共交通機関で向かいます。　（自転車は×）

②試験時間の確認

③問題形式の確認と練習

英語の授業で確認したことを振り返っておきましょう。

④体調管理

⑤持ち物・服装の準備

服装は標準服です。

（３）中学校への提出物（試験終了後）について

当日、受験報告用紙（時程表裏面）が配布されます。監督員の指示に従って**座席シール**をはがし、その枠内に貼ることになっています。中学校名、組、番号、名前を書き、24 日（火）以降の登校した日に担任に必ず提出してください。「試験未完了のお知らせ」「再試験のお知らせ」を受け取った場合も、担任に必ず提出してください。

英語科　N 先生よりメッセージ

いよいよ本番ですね！授業の中でも日々音読や表現の練習を続けてきたみなさん。当日は、緊張して思うように言いたい表現が出てこないこともあるかもしれません。でも、一呼吸おいて落ち着いて、自分の使える表現を精一杯言葉にしていきましょう。ESAT-J は「テスト」ではありますが、そればかり考えていては緊張が増すばかりです。背筋を伸ばし、肩の力を抜き、「言葉で伝える楽しさ」を思い出しながら頑張ってください。応援していますよ。

裏面に続く➡

お知らせ

（１）奨学金・貸付金について

進路のクラスルームに詳細を配信してあります。

①交通遺児育英会「奨学金制度」

ご希望の場合は担任を通じて奨学金担当の岩田までご連絡ください。

②東京都私学財団「入学支度金貸付制度」

私立高校の入学時に必要な費用のうち 25 万円を無利息で貸付してくれる制度です。

（２）受験写真について

撮影を希望した人は、25 日（水）の５時間目に撮影となります。当日、撮影申込書と集金袋に必要事項を記入し、お釣りのないように現金を入れて持参してください。

（３）集団討論・集団面接・自己ＰＲカードについて

集団討論と集団面接は、来月練習会を行います。現時点の参加希望者は、進路のクラスルームに配信するフォームに回答してください。

また、都立入試の面接実施校で必要となる「自己ＰＲカード」の記入について、25 日（水）の５時間目に説明します。説明後に下書きを記入し、保護者に確認してもらってください。入試で必要な場合は２学期中に必ず担任の先生に提出し、確認してもらいましょう。なお、一次試験では、面接を実施しない学校でも、追検査では面接を実施する場合があります。その場合は、追検査の出願の際に自己ＰＲカードが必要となります。

生徒のみなさんへ　コラム⑫

工藤監督の言葉

11 月の始めに、中日ドラゴンズの新監督・工藤公康さんが、ドラゴンズの選手に向けて話した言葉が話題となりました。

「妥協は駄目です。なぜ駄目か。妥協は次の妥協を生むからです。今日やらなきゃいけないことは全てやる。」

私自身も、やりたくないことや面倒に感じてしまうことをついつい後回しにしてしまうことがあるので、この言葉にはっとさせられました。「これぐらいでいいか」、「まだ日があるから大丈夫」等の気持ちに引きずられてしまうこともあるかと思います。でも、そんなときこそ、「もうひと踏ん張り頑張ってみよう。今日やることはやり遂げよう。」と思えると、変わっていけるかもしれません。

工藤監督は、ミーティングでこんなことも言っていました。

「楽しまなくちゃだめだよ」「辛いことをどうやって楽しめるか」「辛いことを辛いって顔をするのは誰にでもできる」「辛いからこそ、いかに自分で明るくできるかが大事」

人生を歩む上で大切にしたい考えだな、と感じたのでこのコラムで紹介しました。

期末考査が終わり、今週末は ESAT-J。あっという間に日々が過ぎていきます。様々なことに対し、妥協せずに頑張れているか、自分を見つめ直してみましょう。そして、辛いと感じることも、少しでも楽しみながら取り組めるといいです。

とはいえ、受験に関わらず、一人では抱えきれないくらいの不安や悲しみと向き合わねばならない場合もあります。そんなときこそ、人との関わりがあるのではないかと思います。家族、友人、先生たち…あなたの身の回りにいる人たちをそっと頼ってください。そして時には、誰かにそっと寄り添い、支える側に回ってください。学年全体で、素敵な輪を広げていきましょう。（小川）