

自己実現 2024 卒業生激励号



兵庫県立神戸高等学校
進路指導部発行
令和5年度 第2号

卒業生のみなさんこんにちは。毎日暑い日が続いていますが、体調を崩さずに勉強に励んでいますか？予備校では夏季講習が始まっている頃ですね。これからの1カ月は自分のペースで学習することができる大事な時間ですね。前期授業の内容を再度確認し、自分なりの計画で実りの多い夏休みにしてください。



さて、夏季講習では現役生とも顔をあわせ、心中穏やかでない時があるかもしれませんね。それでも、決して焦らないでください。“1年多く経験しているのだから、年下に負ける訳がない”という開き直りこそが、最後には自分自身を救うことになると思います。また、時には母校を訪ねてお顔を見せてください。格好の気分転換になるでしょう。ただし、諸先生方にお会いしたいのなら、事前に連絡を入れて日時を打ち合わせてください。

これまでも多々経験されたと思いますが、夏休みは意外に短いものです。しかしながら、酷暑の日々での頑張りが、秋の実りにつながります。「これだけは必ず！」と決めたことを地道に定着させていくことが最も大切です。再度気合を入れ直して、日々の積み重ねに励みましょう。

～困難こそが成長の機会である～ (アルベルト・シュヴァイツァー) 校長 西田 利也

先行きが不安な今の生活は辛い道かもしれませんが、その選択自体に大きな意味があります。一步一步の歩みは、将来の自分をつくるための大切な時間であり、それは成長のチャンスです。立ち止まらずに前に進んでください。自分自身を信じて、自分の可能性を信じてください。そのためには、自分の目標をしっかりと見据えてください。その目標に向かって、自分自身を奮い立たせる努力を惜しまないでください。

また、困難な時期だからこそ、周囲の人々とのつながりを大切にしましょう。家族や友人と話をすることで心の支えになりますし、同じような状況の仲間と切磋琢磨することでモチベーションも上がります。

最後に、自分を労ってあげてください。自分へのご褒美やちょっとした楽しみを大切にしましょう。自分に対する愛情を持ち続けることで、モチベーションを維持すれば、今の生活を乗り越えていけるはずですよ。

ここ上野が丘から応援しています！

75回生 学年主任 日高 辰也

お久しぶりです。春の人事異動で阪神地区にある尼崎稲園高校へ転勤しました。

新年度から3か月が経ちましたが、職場環境や人間関係などの新しい環境になれていないのが現状です。さて、みなさんは第1志望を貫き、自己実現を目指すため、もう1年頑張っているところですね。自分も38年も前のことですが、同じ経験があります。あくまでも、自分ルールですが当時、心に決めていたことがあります。①同じ高校の友人がたくさんいたけれども待ち合わせをして、登下校は一緒に行かない。②クラスに新しい友達を作らない、というよりは話もしないというものです。それで成績が向上したかは、定かではありません。

当時、自分は1日中こんなに勉強ができるのだと我ながら感心しました。さらに高校在学時、英語が本当に壊滅的でしたが、自分の書いた英文が正解していくと、楽しくなり、勉強する姿勢がさらに前向きになりました。激励にはなっていないと思いますが、来年素晴らしい、結果が訪れることを祈っています。

学年副主任 岸 奈穂美

新しい生活にはもう慣れました？

行き詰まったとき。そういえば、世の中は今どうなっているのかな？そういえば、おもしろいこともたくさんあるはずよね？ちょっとぐらい、べつのことに目を向けてもバチは当たらないよね？と、息抜きしましょう。

ただ毎日なんとなく勉強しているだけだったかもと気づいたら。自分と会話しましょう。あのとき、どんな思いでもう1年頑張ることにしてみたのか。どうなりたかったのか。気持ちを奮い立たせましょう。

順調にいつている人。どうぞ、そのまま、いけるところまで。周囲を気にせず、波に乗りましょう。調子に乗りましょう。

昨年度、よくわかったはず。信じる者は救われる。信じるものは、自分の力。ここまでやってきたんだからという思い。だったら、そんな信じられるものを自分でつくるしかない。試験そのものではなくて、今のあなたの毎日の、健闘を祈っています。

3年1組 担任 中井 一弘

夏が近づいてきましたが、75回生の皆さん、元気で過ごしてでしょうか。落ち着いて勉強は出来ていますか。私は73回生の3年生の担任もしていたのですが、その時の卒業生には、現役の時とは残念な結果だったけれど、浪人して1年間しっかりと学力をつけた結果、第一志望に見事合格した人がたくさんいました。皆さんも、1年間あまり他のことに気を取られず

に受験勉強に専念すれば、きっと初志貫徹が出来ると思います。

皆さんの中にはひょっとしたら、今の境遇——プレッシャーの中、遊ぶことも出来ず、ひたすら勉強しなければならないという状況に対して、辛さを感じている人もいるかもしれません。けれども見方を変えれば、今ほど他のことに煩わされずに一つのことを専念できるという環境は、人生においてそうそうないのです。社会人になれば、いろんな雑事に追いつたれることも多く、自分のためにだけ時間を使うといったことは、なかなか出来ません。そのように考えれば、皆さんは今、とても恵まれた環境にいるのではないのでしょうか。

私が大学に入学した時は、周りに浪人を経験した友達が多かったのですが、自分より年上の彼らは、高校を卒業したての青二才の私と比べて、苦労を経験しただけ「大人」になった、とてもカッコのいい存在に見えました。今の苦労が皆さんを人間的にも成熟させ、大きくしてくれるのです。来春の成果を楽しみにしています。

3年2組 担任 小林 菜生子

75回生のみんな、お久しぶりです。

私事ですが、5月1日から産休を頂いています（現在出産予定日前日…笑）。しばらく学校にいないので迷惑をかけることもあるかもしれません、ごめんなさい。

この産休の間になかなか会えなかった高校の友達にたくさん会いました。忙しく働いている友達、県外の友達、育休中の友達…。その中には浪人を経験した友達もたくさんいます。その友達は例外なくみんなキラキラ輝いて充実していました。妥協せずに大学受験を再チャレンジした1年があったからかもしれません。みんなが「浪人」という選択をしたとき、もしかすると今も不安や焦る気持ちがあるかもしれませんが、毎日を大事に過ごし諦めない限り、受験にしてもその先の人生にしても、納得のいく結果が得られると信じています。目の前の苦しさにとらわれず、10年後、20年後、この1年を振り返った時に後悔しない選択をしてくださいね。ずっと応援しています！

3年3組 担任 小林 直美

最近、カフェに入ると勉強している学生をよく見かけます。私が学生の時は、スタバみたいなおしゃれなカフェなんて無く、たまに行っても某ファーストフード店くらい。でもスマホも無かったので（ポケベルの時代です笑）、今ほど勉強に集中するのは大変ではなかった気がします。もし今の私が浪人生だったら、夏休みは…。

「①モーニングも、カフェもない田舎に泊まりに行く。②スマホは自宅に放置。ネットもテレビも遮断する。③服装も髪型も気にしなくて済むように、一人で過ごす。」大学生の友人たちもサークルや合コンとパラダイスな毎日を送っているなら、そんな環境をわざわざ作らないと、自分の弱さに負けてしまいそうです。

私たちにはどんな時代の中でも、苦境の中でも生きられる、強い心が必要でしょう。これは浪人生でなくても、皆が一生かけて手に入れようとするものです。あなたたちは、この夏を経て一足早く、強くたくましくなるのだと思います。強くなった姿をまた見せに来てください。

3年4組 担任 岡村 昭彦

みなさんはそれぞれの進路に向かって日々努力をしていると思います。

私は高校を卒業して1年間の浪人を経て大学生になりました。大学には様々な地域からの同士が集まっていたこともあり、自分の価値観がひろがったことを思い出します。何よりもまず、今の状況を「楽しむ」または「楽しみを見つける」ことを優先することを勧めます。私は1年間の浪人生活を苦しいと思ったことはありませんでした。完全に自分のペースで勉強できることと予備校への電車通学（高校時代は自転車通学）ができることになんとか楽しさを覚えていました。晴れて大学生になってからもサークル活動や同じ学科の仲間と過ごすことが楽しく、あっというまに卒業を迎え、社会人になったと感じています。

ときには四苦八苦することもあると思いますが、神戸高校で過ごしたことも思い出しつつ、新しい自分へ成長することを楽しんでください。みなさんの活躍を期待しています。

3年5組 担任 神山 聡

75回生の皆さん、お久しぶりです。体調を整えながら元気にやっていますか？根を詰めすぎて疲れていませんか？神戸高校生だった皆さんは、誰に言われなくても自分の目標に向かって勉強に励んでいることと思います。今更ですが、大切なのは来年の入試までの時間全体をしっかりと見渡して、残された月日の学習の計画、今やるべき事をしっかりと実践していくことだと思います。今春の入試では、自分の苦手な科目や実力を発揮できなかった科目が誰にもあったと思います。志望校合格に向けて、難しい問題にも取り組まなければなりません、何よりもまず自分の弱点を補強していくのが今です。できなかったことができるようになれば、自信が出てきて、今度は強みになっていきます。

あと、一番大切なのは心身の健康です。脳にエネルギーを補給するために栄養バランスの取れた食事と睡眠時間の確保をお忘れなく！勉強だけに凝り固まらずに、たまには好きな場所に行ってみたり、友達と遊んだりする時間もとってリフレッシュしましょう。

私は皆さんを送り出した後、神戸高校を退職し、5月半ばから教職とは全く違う仕事を始めました。初めての事尽くして戸惑うことが多いですが、日々のチャレンジを積み重ねて、少しずつ前進していると自分では思っています。皆さんも、自分の可能性を信じて、頑張ってください。皆さんが来春、栄冠を手に入られることを祈っています。

受験が近づいてくると、「ラストスパート」という言葉をよく耳にします。

「ラストスパート【last spurt】」の意味を調べてみると

1 陸上競技や水泳などで、ゴール近くで残った力を出しきって力走・力泳をすること。

2 物事の最終段階で、残った力を出しきってがんばること。

とあります。

マラソンなら最後の力を振り絞って…ということですが、受験勉強でのラストスパートとは、「これまで走ってきた道に落とし物をしていないかを確認し、試験本番で全力疾走できるようにしておくこと」だと思います。つまり、最後の見直しの時期です。

これまで「なんだ、こうやって解けばいいんだ」「あっそうか、うっかり忘れていた」など、「～すればよかったんだ」と後悔したままほったらかした部分があると思います。このようなところを、問題集、模試から洗い出し、もう一度解き直すという勉強を必ずして下さい。

予備校などでは、合格した受験生と不合格だった受験生の再現答案を基に入試の分析をしています。その話を聞くと、どんな難関大学でも、難しい問題ができなかったから落ちたという人はほとんどいません。逆に、基本的・標準的な問題でミスをして落ちたという人はたくさんいます。つまり、基本・標準問題をじっくり復習し、「確実に解ける」というパターンを増やしていくことこそ、合格への近道ということです。

進路路指導部 松井 洋平

75回生の皆さん、体は壊さずに健康に過ごせていますか。受験はスケジュールがうまく作れるか、精神的に安定した状態でコツコツ進められているかが大事です。私も浪人を経験しましたが、順調に伸びている周りの人と比べてしまうことが多く、厳しい夏だったという記憶があります。今から考えると不安になりすぎるのはよくなかったと思います。不安になったら、平常心で日々の勉強を行い、邪念を捨ててひとつずつ目の前の課題をつぶしましょう。迷ったら常に基本からスタートするように。学問に王道なしです。

また自分の学力について不安な人は原因を分析してみましょう。たいていの場合量が足りないから不安になると結論づけるのではないのでしょうか。結局自分の自信は量しか担保してくれません。とにかく量をこなそう！夏は自信をつけるチャンスです。応援しています！

「原点」 **進路指導次長 松下 稔**

「あなたの原点とは何ですか？」ある人はアイガー北壁とマッターホルン北壁に挑み登攀に成功し、宇宙につながる全天空の青を見た瞬間という。また、ある人は蠱惑的に揺らめく蝶の翅の黄色い後翅が斜めになったとき、それがはっきり輝く緑に変化するのを見た瞬間という。“37(フェルメールの全作品数)は素数である。そしてこれを反転した73もまた素数。こういうペアは素数の中の素数、別格の素数であって「エマープ (emirp)」という称号が与えられている。素数は英語でprimeであるがこれを逆さまに読むと emirp となる。洒落た言葉だなと思う瞬間。”これが私の原点である。きみたちは、大志を抱き小舟で大海に漕ぎ出し、激しい波に翻弄されつつも、やがて希望の島の港にたどりつこうとしている。その瞬間をきくと忘れないだろう。その風景が将来の自分の「原点」となりうるかも知れない。すでに自分の「原点」をもっている人は、「原点に」立ち戻り、いつかこの一年をみずみずしい感触として思い出す日がくること、そして『空間的時間的非連続性における跳躍』ができることを切に願っています。雨が降った後には虹が出ます。希望を胸に励んでください。

〈 諸 連 絡 〉

① 大学入学共通テストの『**受験案内**』は**9/1(金)**より各大学の入試課で入手できますが、神戸高校でも浪人生用に確保していますので必要な人はご一報ください。**出願期間は 9/25(月)～10/5 日(木)迄。**

① もし、**総合型選抜入試** (旧AO入試) と**学校推薦型選抜入試** (旧推薦入試) を受験する場合は、卒業生も現役と同様の応募書類が必要です。校内推薦選考委員会での審議がありますから、**必ず出願の3週間前までに調査書発行の先生までに応募用紙を提出してください。出願の3週間前が原則**ですので遅れることのないように！

② 調査書等の各種証明書の手続きは以下のとおりです。

依頼のしかた

- 卒業証明書は、事務室に電話で発行を依頼します。事務室が発行します。
- 調査書等の各証明書（卒業証明書以外）は、あらかじめ1週間程の余裕をもって、旧担任に電話等で証明書作成を依頼します。その際、発行希望枚数を正確に伝えます。同時に、旧担任に発行可能な日時を確認し、取りに来る日時を相談して決めてください。なお旧**2組** (小林菜)・**5組** (神山) のクラスは、副主任の岸先生に担当していただいております。（注意）1 電話での依頼は、**平日の 8時30分～16時00分まで**とします。2 証明書は作成に時間がかかります。**事務室(16時30分まで)** が閉まっている時は発行できません。従って、「今日取りに行くからお願いします」の依頼には、原則として応じられません。

受け取りかた

- 平日の9時から16時00分までに、本人または代理人（身内の方）が事務室へ行き証明書発行の手続きを**してください。申請用紙はHPの「卒業生の方へ」からもダウンロードできます。手数料（**1通につき400円**）と引き換えに証明書（調査書の場合は領収書）が交付されます。交付の際に、本人確認のための学生証か健康保健証等の提示が求められます
- 調査書は、その日に旧担任を訪れ領収書を提示して受け取ります。（注意）1 卒業、成績、単位取得等の各証明書も、上記の手数料が必要です。2 手数料の納入では、おつりが不要のように協力してください。

3年6組 担任 林 香世

お元気ですか？卒業して4か月、生活リズムは順調ですか。予備校に通う75回生に出会うと、成長している逞しい姿を見て嬉しく思います。私は現在、78回生1年2組の担任をしています。3年前にできなかったことも、今年は随分できるようになりました。マスクも暑くなるとともに外す生徒が増えてきました。きっとみんなもコロナに縛られていた生活から少し解放されて気持ちが楽になってきたのではないのでしょうか。とはいえ、感染対策はしっかり行って自分や家族を守ってくださいね。

そろそろ梅雨も明けて暑い夏がやってきますが、9月になるともう共通テストの出願時期。早いものです。1年前より確実に成長している自分に自信をもって、志望校への進路実現目指して突き進んでください！健康第一。たまには心身リラックスできる時間も持ってくださいね。応援しています！！

3年7組 担任 片山 貴夫

卒業後、体調管理をしっかりと行っていますか？「睡眠時間の確保」を最優先していますね？

為末大さん(陸上のオリンピック選手)の講演会の中で「オリンピックに出場した選手にいつごろから、オリンピックをめざしましたか？」と質問すると10人中8人が「**特に意識をせず、日々の練習でやるべきことの目標を設定し、目の前のことに真剣に取り組んできました。結果、オリンピックに出場することになった**」と答えたそうです。

最終目標が決まっている人はその目標を目指して今やるべきことにしっかりと取り組んでください。まだ迷っている人も、今できる、今やらないといけないことを、目の前のことを実行してください。学力や実力は日々の積み重ねの上に成り立つので日々の生活を充実させてください。

宝くじが当たったら？大学生をもう一度やりたいなど考えています。いままで、一番楽しかったのはやはり大学生の時だと思っています。来春には大学生生活を満喫できるように、今、真剣に取り組ましましょう。陰ながら応援しています。ファイト！！

3年8組 担任 清水 章子

75回生の皆さん、お元気ですか？清水章子です。浪人生活にはもう慣れましたか？時々、とはいえないほどすごい頻度で、「頑張っているかな？」と気にしています。

人生の中で、勉強だけしていればよい期間は浪人時代だけのような気がします。高校までは行事や部活があったし、大学に入ると楽しいことが多くてあまり勉強しない。社会人になると仕事がありますからね。そう考えると皆さんのこの1年間はとても、とても！贅沢な時間です。おうちの方に感謝しつつ、どっぷりと勉強だけの時間に浸かってください。模試の結果に一喜一憂できるのもこの浪人の間だけですよ。思い切り感情を揺さぶらせて、そしてまた机に向かいましょう。いつも応援しています。

3年9組 担任 大久 孔明

大久が現在でも見る夢、第1位…大学にもう一度入る夢です。もう一度学びなおす、という楽しい夢ではありません。どういうシチュエーションかわからない（のが夢である）けど、大学に入らなければならない、卒業しなければ自己実現できない、という脅迫感満載の夢で、ジャンルは悪夢ですね。たぶん、自分が浪人だった頃、勉強を楽しんでいたつもりだったけど、**20年**たった今でも思い出すほど、心のどこかで焦りや不安を感じていたんだろうと思います。皆さんも焦りや不安を感じるときはあるでしょう。もうそれは仕方ないので、圧倒的な勉強量と復習しまくって定着させた圧倒的な知識量で、どんな不安や焦りが来ようと余裕で跳ね返せる「自信」をつけてほしいです。高校の学習範囲には上限があります。もうやっていないことは無いはず。あとは固められるかどうか。あと半年以上もあるのだから、じっくりなんども体にしみこませてください。私の応援の声も、多少は皆さんを助けるかもしれませんが、一番あなたを助けてくれるのは実力に裏打ちされた「自信」です。

「今日も1日がんばろう」 **学年付 福田 博之**

7月8日、陸上の兵庫選手権に出場した。初出場は1995年（高2）、はじめて決勝（ベスト8）に残ったのは1999年（大3）。それ以来、**優勝10回、2位6回、3位3回、4位1回**。出場できた年は必ず決勝に残り勝負してきた。**2023年（44歳）**での結果はいかに？**5組**タイムレース（**5組**に分かれて走り、タイムの良い**8名**が決勝に残る）で行われた予選の結果、**14秒99**まで**8名**が決勝に進んだ。**8番目**のタイムは**14”987**。私のタイムは**14”989**。**1000分の2秒**で決勝進出を逃した。前半**3組**は緩やかな追い風や向い風、**4組目**が向い風**2.5m**。そして私が走った**5組**が向い風**4.5m**（かなり強い向い風）。不運もあったが、負けは負け。できることはすべてやった。

しかしこの日、1998年以来の予選落ちという結果と引き換えに、私はものすごく大きなエネルギーを得ることができた。「**負けて悔しい**」。この気持ちは「勝って嬉しい」と同じくらい、強力なエネルギーを与えてくれる。私はこの日、とてつもなく大きな「**負けて悔しい**」エネルギーを得た。

44歳。筋力、体力が衰えても仕方がない年齢かもしれないが、それを簡単に受け入れるわけにはいかない。粘るだけ粘る。やればできる。そう強く思って再出発せねばと思える自分がいる。秋にも大会がある。来年は**45歳**になり新たな目標もできる。今日も**1日**がんばろう。その努力を黙々と続けよう。少し先にある目標に向かって、今できることはそれしかない。