

# 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3号

☆このプリントは再チャレンジのために頑張っている卒業生たちを激励するために作成したものです。

## 「壁」

校長 西田 利也

壁というのは、できる人にしかやっこない  
超えられる可能性がある人にしかやっこない  
だから、壁がある時はチャンスだと思っている

(イチロー)



今をチャンスだと思え、と言われても簡単に受け入れられない気持ちだと思いますが、あえて自分に「**チャンスの時だ**」と言ってみて、今を積極的に捉えることも大切だと思います。ここからは自分を信じて開き直すことです。これまでどおりにやるべきことをやるだけです。そうなるよう**体調管理には十分注意を払い、挑んでください。ここ上野が丘から応援しています。頑張れ!**

## 「自分を信じて」

75回生 学年主任 日高 辰也

ありきたりの言葉ですが「月日が経つのは早いもので」、今年の3月に第1志望を貫き、自己実現を目指すためにもう1年頑張ると決めたときは「あと1年は長いな」と感じていたかもしれませんが、夏も過ぎ、この時期になると、入試の日が近づいてきて、あとこれだけの日数しかないのかと思うことがあるかもしれません。そこは前向きに捉えて、まだまだ力をつけるための時間があると考えたらよいのではないのでしょうか。

2024年フランス・パリオリンピックに向けて、各競技団体がオリンピック予選が行われています。日本男子バスケットボールチーム、W杯、順位決定ラウンド最終戦、前半リードを許す展開からランキングの差もあり後半も厳しいかなと思っていたところ大逆転で勝利し、アジア最上位となり**48年ぶり**に自力でオリンピックの出場権をもぎ取りました。トム・ホーバスヘッドコーチは就任以来「自分を信じて」と選手たちに言い聞かせていたそうです。**皆さんも「自分を信じて」最後まで頑張ってください。**

## 「牙」

75回生 副主任 岸 奈穂美

熱い冬がやってきました。胸が高鳴ってきましたか？

きっと現役のときよりは、自分の得意も不得意もよく心得て、受験に向けて冷静に計画を立てていることと思います。でも、まだまだこれから。昨年ほど力が伸びている感じはしないかもしれないけれど、ここまで伸ばしてきた力を、どんな緊張にも負けずに発揮するために、キープし続けることが大事です。

私が今使っている竹刀は「牙」という名前です(竹刀にもいろいろ種類やランクがありまして、名前がついています)。持ってみた感じと振ってみた感じとで選ぶのですが、名前にも惹かれました。「**牙は健康な身体と健全な精神に宿ります。本番で「牙」えわたるように、神経を研ぎ澄ましていながら、健康に過ごしてください。**

## 「やれぱできる！」

学年付 福田 博之

「負けて悔しい」エネルギーを得て、「**やれぱできる!**」と、思いを新たに再出発した後、練習に力が入りすぎたのか、8月に**2度**のぎっくり腰に襲われた。練習したいけど練習したら腰が痛い。守り過ぎてもダメだけど攻めすぎてもダメ。練習日誌には、前向きになれるよう今の気持ちも綴っている。「ここは我慢。なんとか今季を乗り切ろう」「気持ちを切らさずやることをやるのみ」「なせばなる、やれぱできる」。不安が完全に払しょくできぬまま出場した**9月**の全日本実業団陸上。決して満足できるタイムではなかったが、やり切った感があった。私の中では「**やれぱできた**」。具体的な目標を設定していたとすれば、「やってもできなかった」となったのかもしれない。しかし、満足に練習もできなかった**8月**のことを考えれば、**106.7cm**のハードルを**10台**跳んで、ゴールラインを駆け抜けることができたことをもってそう思えた。

「なせばなる」「やれぱできる」「あきらめなければ夢はかなう」。実際は「やってもできない」こともあるし、「追いかけ続けてかなわぬ夢」もたくさんあるから、この手の言葉が嫌いな人も多い。私の妻もその一人である。そこで改めて尋ねてみた。「なせばなる」だけではダメで、「なせばなる、なさねばならぬ何事も」ならOKらしい。「なさねばならぬ」が彼女にとっては重要だそうだ。「やれぱできるとは限らないけど、やらないとできない(だからやる)」、「あきらめたら夢はかなわぬい(だからしばらくは夢をあきらめない)」なのか。根掘り葉掘り聞くことはよしした。

いろんな意見があるにせよ、私は、「**やれぱできる!**」が好きだし、「**やったらできる!**」と思っている。そういうタイプの人間なのだ。私自身は、これからも自分を信じて「**やれぱできる!**」の精神で目標に挑む。

いよいよ受験シーズンが近づいてきた。「なさねばならぬ」、「あきらめたら夢はかなわぬ」、だからとにかく最後まで頑張るしかないのだけれど、私自身は「**神高生ならやれぱできる!**」、「**ここでやらないわけがない!**」と思って陰ながら応援している。

## 「窮すれば通ず」

3年1組 担任 中井一弘

秋も深まり、皆さんはお元気で受験勉強に励んでおられることと思います。今年度に積み上げてきた成果は見えてきましたか。中には思うように模試などの成績が上らず、焦っている人たちもいるかもしれません。けれども、追い詰められた限界状況にある時ほど、実はチャンスなのです。

高校時代の定期考査の前日に徹夜した経験のある人もいると思います。その時のことを思い出してください。英単語なら**1000**個くらいは一晩のうちに覚えてしまったのではないのでしょうか。また、外国語をマスターするための最も効果的な方法は、いきなり日本語の通じない外国語圏に身を投げ入れることだと聞いたことがあります。切羽詰まった人間は、時にすさまじいパワーを発揮するのです。

私の高校時代の恩師は、受験生を前にして、「**コマはキリキリーツと回ると時は、ピンと一点に止まって立つとるやろうが。おまえらは今、その状態でないとあかんのや**」とおっしゃっていました。皆さんは今、そうした緊張感を持って、自分を追い込んでいくのもよいのではないかと思います。

切羽詰まった時だから跳躍できる。もっといえば、切羽詰まった時にしか飛躍できない。例えばあなたが草原にいて、四方から草を焼く火が迫って来たとします。あなたはもう上に向かって飛ぶしかできないでしょう。追い込まれて、退路を断たれた時が諸君のベストコンディションである。こうした消息を、易において、「**窮すれば通ず**」といひます。さあ今こそ跳躍せよ。

## 「育児に奮闘中！」

3年2組 担任 小林 菜生子

前回の卒業生激励号を書いてから、ふとしたときにみんなの顔が思い浮かびます。元気に過ごしていますか？

私とはいうと、予定日通りに女の子が生まれ、現在育児に奮闘中です。おっぱいをあげて、オムツを替えて、泣いてばかりいる赤ちゃんをあやして、またおっぱいをあげて…。毎日同じことの繰り返しであつという間に**1日**が終わります。ですが、毎日同じことの繰り返しの中の、ちょっとした発見に驚かされ、ちょっとした成長に喜び、幸せを感じています。

みんなの勉強付けの毎日も、同じことの繰り返しのように同じじゃない。進んでないのではないかと不安になっても、確実に前に進んでいます。今までの積み重ねによって、**1年前**より確実に成長している自分を信じてください。周りとは比べたり、模試の結果に一喜一憂したり、焦ることもあるかもしれませんが、でも結局は「**自分**」。最後の最後まで諦めず、強い気持ちを持ち続けましょう。残された時間は多くはありませんが、まだ努力を積み重ねる時間は残っていますよ。

## 「自分に向き合っ…」

3年3組 担任 小林 直美

「自己実現」と聞くと、どこか遠くに目指すべき「自己」があるような響きを覚えます。

いくつかの事情が重なって、私は大学を卒業するのに**5年**かかりました。教員採用試験に合格するのに、**約3年**かかりました。こちらは実力が無いにも関わらず、勉強を後回しにしていたからです。この**8年間**、そして教員になってからの十数年も、ことあるごとに自分の無知や不器用さ、愚かさに頭をぶつけてきました。目を背けたり、取り繕ったりするばかりなので、いくつになっても変わらない自分がいます。そして今、実現すべき「自己」は、自分自身の中にあることをつくづく感じます。

この**10ヶ月**、あなたたち以上に、自分に向き合ってきた人がいるでしょうか。あなたたちが実現すべき「自己」は、あなたたち自身の中にある。どんな結果も受け入れようと覚悟を決めたとき、ひとつの「自己」がそこで実現されるのだと思います。

今日は**11月16日**、今週に入り突然冬がやってきました。私はまだ「準備中」だったのに、時の流れは容赦がありません。でも、もう少し、あと少し。第一志望合格、心から応援しています。

## 「ペースをつかもう！」

3年4組 担任 岡村 昭彦

受験はなかなかしんどいものです。

だからこそ、自分のペースを守ってください。

どんなに焦っても自分のペースさえ守っていれば道は開けます。

受験は、短距離走ではなく、マラソンのような長距離走です。自分のペースをつかみつつ、他の走者からよい影響を受けてうまく追走できれば納得のいく結果が見えてくるものです。また、ペースを乱しても元に戻せるチャンスもできます。

これから寒い冬になっていきます。第一に体調管理に気を付けて、目標に向けて頑張ってください。



<p>「 <b>自分との闘い</b> 」</p> <p>3年5組 担任 神山 聡</p> <p>75 回生の皆さん、お元気ですか？いよいよ追い込みの時期ですね。皆さんの事ですから、自分の苦手教科の弱点克服はもう終わっていますよね。受験勉強の疲れは出ていませんか？卒業してからのこの 8 か月程の間に、焦りを感じたり、「受験勉強のために、自分の時間が削られてしんどい！」と感じた人もいるかもしれませんが、今という時間は、自分の掲げた目標達成のための準備期間です。入試までの残された時間を「もう〇〇日しかない。」と焦らずに、「まだ〇〇日ある。この期間に自分ができることは…」と考えて、最後までしっかりと、自分のやるべきことをやり抜いてください。大学に入学し、将来の目標に近づくために、その学部、学科で、自分の学びたいことを思い切り学んでいる自分の姿を想像してみてください。きっとモチベーションが上がります。受験といえは、倍率の数字などを目にするると「他の受験生との競争」という意識を抱きがちですが、私は「自分との闘い」だと思えます。「戦い」ではなく、いかに自分を奮い立たせて自分の力を発揮して闘えるか、つまり「奮闘するか」だと思うのです。皆さんは、今日まで力を蓄え、そして受験の日まで、最後の最後まで努力し、実力を発揮してくれることと確信しています。 <b>教職を離れた今、学校の外からですが、皆さんの健闘を祈っています。頑張れ、75 回生！</b></p>	<p>「 <b>I'm possible</b> 」</p> <p>進路指導部長 木村 真</p> <p>誰でも名前は聞いたことがある英国人の大女優オードリー・ヘップバーンは生前に多くの言葉を残したことで知られています。その中で私が印象に残った言葉を挙げます。</p> <p>「Nothing is impossible, the word itself says 'I'm possible'!」（不可能なことなどないわ。その言葉自身が「私ができる」と言っている）</p> <p>1929年にベルギーで生まれ、ハリウッド女優として活躍した彼女は「ローマの休日」や「ティファニーで朝食を」などの代表作で知られています。幼少時代に苦労を重ねながらも大女優に上り詰め、晩年は慈善活動にも力を尽くしたそうです。</p> <p>「impossible」というネガティブな言葉を「<b>I' m possible</b>」と受け止めることができる感性。スポーツ界でも将棋の世界でも<b>不可能と言われてきたことを可能に変えた人たちがいる</b>ことを重ね合わせました。</p>
---	---

<p>「 <b>学ぶことの面白さ</b> 」</p> <p>問題を解けるようになるには数をこなさなければなりません。どの教科にどの程度の比重をかけるかを考えて計画的に取り組みましょう。まだまだ余裕はある、と言いつ聞かせて日々の計画を着実にこなすのが大事です。また今の時期に自信を無くして不安で手がつかない、そういう状態になったりしていませんか？浪人してどういうことが出来るようになったかを1度考えてみてはどうでしょうか。「去年は分からなかったけど今はわかる」ことを数え上げていけば、去年の同じ時期と比べて出来るようになったこと、きっとたくさんあるはずです。自信を持って下さいね。</p> <p>ただし直前期だからといって小手先の勉強、短期間の利益を求める勉強も為になりませんし、つまらないので結果的に学習は進みません。福沢諭吉も大坂での学問は江戸の実利を求める学問とは違って<b>面白いからやっているのがよかった</b>という趣旨のことを述べています。つらいなあ、つまらないなあよりも、<b>学ぶことの面白さを常に見つけるように！頑張れ！</b></p>	<p>進路指導部 松井 洋平</p>
---	--------------------

<p>「 <b>特別な一瞬にいるあなたへ!</b> 」</p> <p>人生の特別な一瞬というのは、本当は、ごくありふれた、何気ない、あるときの、ある一瞬の光景にすぎないのだろう。そのときは少しも気づかない。けれども、あるとき、ふっと、あのときがそうだったのだということに気づいて、思わず振り向く。ほとんど、何気なく、さりげなく、あたりまえのように。そうと意識されないままに過ぎていったのに、ある一瞬の光景が、そこだけ切り抜かれたかのように、ずっと後になってから、人生の特別な一瞬として、ありありとした記憶となって戻ってくる。叶わないと知っている。もう一度ゆきたい場所は、もう二度とゆくことのない場所だ。特別なものは何もない、だからこそ、特別なのだという逆説に、私たちの日々の形は支えられている。この一瞬一瞬こそが振り返ったとき「自分があるべき自分であろうと向き合った時間（とき）であった」ことに他ならない。</p> <p>結果にひるむことなく挑戦者であり続ける君たちよ。ときを感じ、歩を進めていきましょう！</p>	<p>進路指導部次長 松下 稔</p>
---	---------------------

<p>①もし、学校推薦型選抜・総合型選抜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の審議がありますから、必ず<b>出願の3週間前までに</b>調査書発行の先生までに応募用紙を提出して下さい。</p> <p>② 調査書等の各種証明書の手続きは以下のとおりです。</p>	<p>〈<b>諸連絡</b>〉</p>
--	---------------------

<p><b>依頼のしかた</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>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。</li> <li>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。</li></ul> <p>（注意） <ol style="list-style-type: none"><li>電話での依頼は、平日の 8時30分～16時30分までとします。</li> <li>証明書は作成に時間がかかります。<b>事務室（16時30分まで）</b>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。</li></ol></p>	<p><b>受け取りかた</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>平日の9時から16時30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「<u>卒業生の方へ</u>」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。</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>調査書は、その日のうちに旧担任を訪れ領収書を提示して受け取ります。</li></ul> <p>（注意） <ol style="list-style-type: none"><li>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。</li> <li>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。</li></ol></p>
---	--