

# 自己実現2023 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4年度 第3号

3年2組 担任 榎本 将之

## ☆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。

### 「楓葉経霜紅」

教頭 長澤 広昭

皆さんお元気ですか？ 春の息吹が感じる3月に卒業されてから、暑い夏を経て秋が深まり、神戸高校の周囲も紅葉が見頃を迎え始めています。皆さんも、この1年の努力の成果が現れ始めているものの、気を抜かず日々学習を進めていることと思います。私は、紅葉を見ると「楓葉経霜紅（ふうようは しもをへて くないなり）」という禅語を思い出します。厳しい霜を十分に経験してこそ葉は真赤に紅葉する。そして、私達人間も苦労を十分に経験しそれに打ち勝ってこそ成長するという意味でもあります。皆さんはこれまでの努力によっていよいよ色づいてきました。あと少し、苦しい日々を乗り越え、不安に打ち勝って、悔いの残らないよう最後の力を振り絞りましょう。私たち神戸高校の教員は皆さん1人1人が見事な「紅の葉」を広げること信じています。体調管理には気をつけてくださいね。

### 74回生の皆さんへ

74回生学年主任 鍋野 義人

74回生の皆さん、ご無沙汰しております！元気に勉強を頑張っておられますか？いよいよ共通テストの時期が迫ってきましたね！神戸高校を卒業した皆さんのことですから、毎日コツコツと取り組み、徐々に成果が出ていると期待しています。

私が今勤めている高校も難関大学を受験する生徒が多くおり、早朝から教室で、放課後も自習室や教室で勉強している人を多く見かけます。そのたびに、昨年の74回生の皆さんが食堂や教室で頑張っている姿を思い出して、心の中で応援ソングを歌います。（もちろん、「あとひとつ」です！）受験に失敗したとき、人知れず悔し涙を流した人も多かったと思います。その悔しさは皆さん自身しか分かりません。その経験は皆さんを一段と成長させていると思います。今年はみんなの前であの曲を歌うことはできませんが、しんどくなったらあの曲を口ずさんで、ラストスパートを加速させてください。よい報告を待っています！



学年副主任 野々村 宙

めっきり寒くなってきましたが、体調はどうですか。現役時の高い志を実現するために、一歩届かなかった悔しさを胸に、再チャレンジを決意してから、8か月。ひたすら勉強に励んでいることと思います。この時期は、今年うまくいかなかったらどうしよう…なんていう不安な気持ちも出てくるかもしれませんが、しかし、その気持ちは、第1志望に本気でいきたいと思っているからこそ、うまれるものです。不安になるということは、真摯に受験に向き合っている証拠です。「100回叩けば割れる壁があったとする。でもみんな何回叩けば割れるかわからないから、90回まで来ていても途中で諦めてしまう」（松岡修造）。ラストまで、壁を叩き続けて、去年は崩れなかった壁を打ち崩しましょう。今が大切なときです。

みなさんの健闘を祈っています。

### 大好きなみなさんへ

3年1組 担任 潮海 香代

私は相変わらず、大好きなテニスをしています。

2022年10月末の団体戦初戦、5試合のうち、3つ勝てば2回戦に進出ですが、2勝2敗。最後の1勝が、1年生の初心者ダブルスにかかりました。みるみる差がついて、1-5の劣勢。相手が次のゲームを取ったら負け。絶体絶命、近畿への道がここで閉ざされるのか…でも全員で応援しているうちに、なぜかどどんと挽回して、気が付いたら6ゲーム連取7-5で勝てました。みんなで大喜びしたけど、なんで勝ったのか今でもわかりません。ただ一つ言えることは、「希望は、絶望の先にある」ということ。神高生には、そんな場面をたくさん、見せてもらいました。リスニングは毎日、するんですよ。ニュースの二か国語を聞くだけでもいいです。漫然と聞くのではなく、内容を把握しながら聞いてください。また会いましょう。元気で！

めっちゃ頑張っているのに、「頑張れ！」って言われても全然響かない。と言われてしまいそうですが、私は「頑張れ！」という言葉が好きです。「なぜ？」と聞かれても、なぜなのかは分かりません。好きなものは好きなのです。

これまで一所懸命に頑張ってきたことだと思います。時にはくじけそうになったり、希望が霞んでしまって落ち込んだこともあったかもしれませんが、それでも、日々の積み重ねを続けてきたのではないのでしょうか。残された時間は多くはないかもしれませんが、それでもまだまだあります。丁寧に、粘り強く、1分1秒の積み重ねを続けてください。

あなたの努力はあなたにしか分かりません。そして、目の前の扉をこじ開けるのは誰あろうあなた自身です。私はそれを見守り、応援することしか出来ません。

なので、あえて言います。「頑張れ！」と。そして、満面の笑みを浮かべたあなたに会うことを楽しみにしています。そして、また言います。「大学でも頑張れ！」と。

3年3組 担任 辻 敦子

ヘルマン・ヘッセ作『デミアン』（常木実 訳）の一節を紹介します。

主人公の少年ジクレールに向かって、エヴァ夫人が聞かせた〈星に恋した若者の話〉です。

—あるとき彼は、またしても夜ふけに海辺の高い断崖に立って、あの星をながめ、恋慕の火に身を焼いた。そして慕情のきわまった一瞬、身をおどらせて虚空へ飛びあがった。星を目がけて。しかし飛びあがった瞬間、やっぱりだめだ！ と、稲妻のように頭にひらめいた。そのとたん、下の波うちぎわに、五体はみじんにくだけていた。この若者は、恋するすべを知らなかったのだ。もし飛びあがった瞬間に、願いはかならずかなえられると固く信じるだけの念力があつたら、その若者は空高く舞いあがって、その星と結びれたのに。—

皆さんは不安を克服し、実現を固く信じる精神力を持って自分の願いを叶えてください。

3年4組 担任 小杉 由美加

74回生の皆さん、お久しぶりです。心身ともに健康に、この冬をむかえられているのでしょうか？授業も行事も一生懸命だった74回生、合格を手にするために最も大切な秘訣“素直さ”を持っている皆さんは、このいよいよスタートするリベンジマッチに向け、前向きに努力を重ねている日々だろうと思います。せっかく浪人して1年頑張ったし、次こそは！と気合いが入るのはもちろん大切ですが、あまり気負いすぎないでください。間違いのないことは、この1年自分がかけてきた時間の分、着実に伸びているということです。不安になるのは頑張った証拠だと思います。努力してきた自分を信じて、ラストスパート、志望校への強い気持ちを持って頑張ってください。

### 理系の皆さんへ

化学に関しては、現役のときに演習不足が課題だった人が多かったと思いますが、この1年で演習を重ねられたのでしょうか？現役生が演習不足になりがちな理科（特に有機・高分子）をぜひ武器にして頑張ってもらいたいと思います。二次試験は時間配分を考え、“捨てる勇気”が大切になる問題もあることを念頭に取り組みしましょうね。必要なのは、満点ではなく合格点！応援しています！

3年5組 担任 杉山 譲二

共通テストまで2か月を切りました。寒くもなりました。いかがお過ごしでしょうか。

現役時のくやしさを、残念感は今でも持ち続けていますか。大学へ行く目的は、将来何をしたいのか、色々なことを考えてここまで来たのではないのでしょうか。この後も常に平常心で周囲に惑わされることなく、自分の意思を貫いて下さい。気持ちばかりが焦ってそれどころではない人もいます。それでも良いです。人生は長いんです。あとは健康に気遣って最も良い状態で受験に臨めるようにして下さい。

3年6組 担任 西畑 佳代子

いよいよ受験シーズンが到来します。今年の受験は、昨年と違ってプレッシャーもあると思いますが、気負うことなく、全力でチャレンジしてください。

今、みなさんの後輩の77回生とともに過ごす中で、74回生のみなさんのことをよく思い出します。コロナ禍で機会が奪われて、様々な経験をする事ができなかった高校生活の中でも、前向きに何とか現状を打破しようと、懸命に頑張っていた姿は何度も勇気づけられました。みなさんには、真っ直ぐな心があります。その心があればきっと、道は拓けます。自分を信じて前に進んでください。1年間の努力が実ることを心から願っています。

### 3年7組 担任 千脇 久美子

いよいよ、緊張と不安が高まる勝負の冬がやってきましたね。植物には春化（低温というストレスが花芽形成を誘導する）という現象があります。皆さんも受験という厳しいストレスがあるからこそ、合格した時の喜びは何物にも代えがたいのではないのでしょうか？

ストレスをプラスに転換できるよう、物事の捉え方を工夫してみてください。

さて、受験が近づいてくると、準備不足が見えてきて焦ることがあるかもしれません。そのような時は、深呼吸して心を落ち着かせ、「**今の自分のベストを尽くそう**」と頑張ってください。そして今まで頑張ってきた自分を信じてください。

あと残り少しです。1年間、蓄えてきた力を発揮し、皆さんの思いが叶うことを願っています。**みんな！ガンバレー！！**

### 3年8組 担任 中川 隆二

みなさん、いよいよ勝負の時が近づいてきました。これまで、いろんな思いと向き合って、歯を食いしばってここまでやってきたと思います。ひよっとすると思いつりにならないことばかりだったかもしれません。心理的にぎりぎりのところで、それでも少しずつ少しずつ前に進んできたことだと思います。

たとえどんな思いをしてきたとしても、あと数か月たてば誰にも同じように勝負の日がやってきます。自分の思い通りにならない現状を嘆いても、なんのプラスにもなりません。人は結果を直接コントロールすることはできず、そこに向かう努力だけが、人にとってできる唯一のことです。結果のことばかりを考えるのではなく、今だからこそ、今これからできることにしっかり集中して、有終の美を飾れるようにしましょう。「**人事を尽くして天命を待つ**」といいますが、「**人事を尽くす**」ことに集中することです。それが自己実現への最短の道になります。今まで、覚えたこと身につけたことを全動員して問題を解けるようになることに注力してください。やったことが出せるようになるトレーニングです。その先に合格があります。「心の安定」がそれには必要です。「嘆くな、悔やむな、責めるな、自分を見くびるな」そんな先の不安に心を惑わせず、「**自分を信じて今できることに集中**」です。この冬が勝負です。応援しています。



### 3年9組 担任 竹内 直己

再チャレンジに向けて日々努力を継続している皆さん、また年末がやってきました。今は共通テストまであと何日と日々迫ってくる日数に怯えることなく今できることを精一杯やってください。来年の結果を決めるのは他の誰でもなく自分だけです。先日、**我がオrixスバファローズが26年ぶりの日本一になりました**（今年は日本シリーズ3戦現地です）。何度も負けそうになりながらも逆境を跳ね返し最後まで誰一人諦めずに日本一を信じて戦った結果です。是非君も最後まで諦めず、自分を信じて頑張ってください。

### 進路指導部 松井 洋平

受験本番までにいかに自信と対応力をつけるかがこの時期は大事になります。イマイチ自信がなくて不安で手がつかない、あるいは頭が整理できず思うように問題に取り組めない、そういう状態になったりしていませんか？自分の能力を信じるためにいまの時期に、この**2年間**を振り返っ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。「**2年前**はあの理屈は分からなかったけど今はわかる」「あのタイプの問題はさっぱりできなかつたけど今は手を付けられる」等々、数え上げていけば、出来るようになったこと、意外に多くありませんか？それだけ学習が進んでいるということです。

対応力は夏にも言った通りやっぱり数をこなすのが大事です。ただし時間を考えてどの教科にどの程度の比重をかけるかは計画的に取り組みましょう。まだまだ余裕はある、と言い聞かせて日々の計画を着実にこなしましょう。

### 進路指導部次長 木村 真一

人間は追い込まれるとつい「否定的な」考え方に陥りがちです。こういう精神状態では、「もう無理」や「疲れた」という言葉を使いがちです。しかし脳科学的にはこれはNGだそうです。サッカー日本代表の本田圭佑(古い?)が、小学校時代に「セリエAで**10番**を背負って活躍する」と書いていたことは有名ですが、成功する人は自分の夢を公言することで実現している人が多いようです。人間の脳はある意味単純で、ポジティブな言葉を聞くだけで前向きな気持ちになり、逆にネガティブな言葉を聞くと気持ちがげんなりしてしまうものです。だからこれからは意識的に、何事も常にポジティブな言葉に変換し、潜在意識の中に前向きなイメージを刷り込むようにしてみてください。

[例①] ×「もう試験まであと**1か月**しかない」／○「まだ試験まであと**1か月**あるぞ!」

[例②] ×「またこの問題を間違えたよ」／○「本番前に間違えておいてよかった!」

こんな具合です。思うだけでなく声に出して自分に語りかけるとより効果的で、これを「セルフトーク」と言います。スポーツ選手がよくブツブツ言っているのもセルフトークで、自分の気持ちを高めるための方法です。

### 「原点」

### 進路指導部長 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、ある人は轟惑的に揺らめく蝶の翅の黄色い後翅が塗りめになったとき、それがはつ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。洒落た言葉だなどと思う瞬間。”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、いまようやく希望の島の港にたどりつこうとしている。その瞬間をきっと忘れないだろう。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。「**あとひとつ**」の思いを胸に励んでください。

### 〈諸連絡〉

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**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下さい。

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。

（注意） 1 電話での依頼は、平日の **8時30分～16時30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「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、その日のうち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。