

自己実現2020 卒業生激励号



兵庫県立神戸高等学校
進路指導部発行
令和元年度 第1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年多く生きているのだから、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、どうしても諸先生方にお会いしたいのなら、夏休み中は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。

激励文

71 回生学年主任 坂東 洋子

71 回生の皆さん、元気で頑張っていますか？人生何をやるにも、まず健康が第一、心も体も元気でしょうか？そして何事も明るく前向きにやっていますか？卒業式の前日の饞の言葉で皆さんに述べさせてもらったように、前向きでいるといいことがいっぱいあります。そのうちの1つに前向きでいるほうが、学業成績がそうでない人よりも向上する可能性が高いというエビデンスがあるということ、聞き取れましたか？

I believe being positive will lead you to your success in the future. Believe in yourself, your own potentiality, which will be further developed through your positive persistent efforts. Tell yourself that you can do it. Now things seem to be very tough and hard, but everything you are doing now is sure to bear fruit.



3年1組 担任 辻 敦子

今、あなたの周りにどんな人がいますか？ そう聞かれて思い浮かべるのは誰？—前を向いて頑張ろうとしている時には頑張っている人が近づき、怠けたいと思っている時には怠けている人が近づいてきます。あなたの周りにはいる人は、あなたの心の鏡です。いい友を得て、「明るく焦らず諦めない」受験生であり続けてほしいと願っています。

志を高く持って、再度大学入試にチャレンジする皆さんへの寄せ書きには、「愚行山を移す」という言葉を記しました。中国の故事で、「どんな困難なことでも努力し続ければ必ず成功する」という意味です。漢文で習いましたか？ 目の前にそびえる山を少しずつ削って平らにすれば、向こうの景色が見え、真っ直ぐに進むことができます。せっかく勉強し直す機会が得られたのですから、この夏、じっくりと力を蓄えてください。

3年2組 担任 上河 友紀

4月から、「まだ」3か月？それとも「はや」3か月？多くの人が後者だと感じているのではないのでしょうか。充実した毎日を送っていますか。去年よりもいろんなことがクリアに見えて、やるべきことははっきりしていると思います。各科目で、自分の苦手分野が少しずつ潰されてきた頃かな。今年もやっぱり基礎基本を大切にする姿勢は一緒。英語でも、“知っとけ”単語はきっちり抑えて、強い味方になってください。英語の問題って本当に様々な分野から出題されていますよね。次は何についての英文だろう、ってちょっと楽しみにしちゃうくらいの気持ちで取り組んでいきましょう。我武者羅に、でも、冷静に、毎日を大切に過ごしてください。この1年は、ある意味、すべての時間を自分のやりたいことのために使うことのできる贅沢な期間です。苦しく感じることもあると思うけれど、思いっきりやりきってください！

3年4組 担任 杉山 譲二



もうすぐ夏休みです。この3か月の浪人生活はどうですか。順調に進んでいると思われる人や、まだまだという人もいます。計画を立ててそれを実行し、チェックして（模試の結果の確認など）また計画を立てて、の繰り返しです。この場合、大学に入ることだけが目標ではなく、その先のことも考えて勉強してください。昨年の現役時代とは違って時間にも余裕があるように見えても夏休みはあっという間に過ぎてしまいます。健康に留意しつつ睡眠時間も確保し、学習時間を安易に短縮することなく、効率を考えてガンバッテ下さい。

3年5組 担任 野々村 宙

早いもので、皆さんが卒業してから4ヶ月になります。現役時には志や目標を高くおきつつも、一步届かなかった悔しさを持ち、今まで頑張ってきたと思います。順調に前へ進んでいる人、自分の取り組みに不安を感じている人、様々な人がいるでしょう。何事も成果を出すためには、もちろんどのように取り組んだかも大切ですが、どのような気持ちで取り組んでいるかが重要だと思います。まず、生活のリズムを一定に保ちましょう。生活のリズムが乱れることで、自分の取り組みがあいまいになり、メンタル面も不安になることもあると思います。そして、一回の模試の判定に一喜一憂するのではなく、どこを補えば合格出来るかにフォーカスして、自分のやるべき事を前向きに見つめるようにしましょう。最後に、今この瞬間に集中して、とにかく行動しましょう。見えない未来に不安を抱くのではなく、今を見つめて前に進んで欲しいと思います。来春、皆さんのほじけるような笑顔を見ることを楽しみにしています。暑い夏、体調にはくれぐれも気をつけて、頑張ってください。

3年6組 担任 福岡 正朗

元気に過ごしていますか。神戸高校を卒業して、約半年が経ちました。受験までこれからあと3つの季節（夏、秋、冬）を過ごします。よく食べ、よく寝て、体力と気力を養って下さい。時々体を動かして運動してください。気分転換も大切です。勉強は大学・大学院を卒業し社会に出てからも続きます。浪人時代の勉強で身につけた学力は、大学に入学してから、専門性を身につける上でかけがえのない基礎となります。

自分は勉強するために大学に入学するんだ！そのために今勉強しているんだ！という強いmotivationを持って大学に入学できます。学びに飢え、目の色が違う君たちが様々な分野で将来活躍する姿が目に見えます。

この時期に得た友人は一生の友となるでしょう。互いに励まし合い、切磋琢磨してください。これから暑くなります。健康には十分に気をつけて、これからの夏を乗り切ってください。健闘を祈っています。

3年7組 担任 日高 辰也

早いもので、卒業してから4ヶ月が過ぎ、あっという間に夏がやって来ました。私も34年前、受験勉強漬けの毎日を送り、自分ってこんなに1日何時間も勉強できるんだと我ながら感心していました。でも、1日の時間が足りないと感じる程、やらなければならないことがたくさんあって、少し焦る気持ちもありました。皆さんはどうでしょうか？しっかりと計画を立ててるとは思いますが、焦らず着実に力を付けて下さい。私からは、1日30分くらい太陽の紫外線を浴びて、ビタミンDを生成して下さい。骨の新陳代謝を促して、体力勝負の受験を乗り切ろう！

3年8組 担任 松田 朋也

お久しぶりです。受験勉強2年目も中盤に差し掛かりつつあります。息切れしていませんか？心身の故障は無いですか？皆さんは、昨年度の反省を活かせるということで、大きなアドバンテージを持っています。しかし、夏以降は現役生が怒涛の勢いで追いついてきます。もう後ろを振り返れば現役生の姿が見えているかもしれません。でも焦ることはありません。現役の時代には頑張って、頑張ってようやく手が届く大学を第一志望に設定し、それを目指してきたはず。惜しくも涙をのんだ人も多いでしょう。夏休みは、パズルの足りない数ピースを、ゆっくり時間をかけて埋め合わせることで完成させることを念頭に置いて勉強に励みましょう。人間ですから、パズルのピースを埋めている最中に、すでに埋めたはずのピースが零れ落ちることもあるでしょう。しかし、それは誰もが経験することですし、パズルを完成させなくても合格は勝ち取れます。あれだけ優秀に見えた合格者たちも、満点を取って合格したわけではありません。満点を狙う必要は無い、穴があってもいい、このような気持ちを心のどこかに持っていれば、受験戦争で疲弊してささくれ立った心のトゲも、小さく丸くなり、澄んだ気持ちで自己実現に邁進できるはず。お久しぶりです。受験勉強2年目も中盤に差し掛かりつつあります。息切れしていませんか？心身の故障は無いですか？皆さんは、昨年度の反省を活かせるということで、大きなアドバンテージを持っています。しかし、夏以降は現役生が怒涛の勢いで追いついてきます。もう後ろを振り返れば現役生の姿が見えているかもしれません。でも焦ることはありません。現役の時代には頑張って、頑張ってようやく手が届く大学を第一志望に設定し、それを目指してきたはず。惜しくも涙をのんだ人も多いでしょう。夏休みは、パズルの足りない数ピースを、ゆっくり時間をかけて埋め合わせることで完成させることを念頭に置いて勉強に励みましょう。人間ですから、パズルのピースを埋めている最中に、すでに埋めたはずのピースが零れ落ちることもあるでしょう。しかし、それは誰もが経験することですし、パズルを完成させなくても合格は勝ち取れます。あれだけ優秀に見えた合格者たちも、満点を取って合格したわけではありません。満点を狙う必要は無い、穴があってもいい、このような気持ちを心のどこかに持っていれば、受験戦争で疲弊してささくれ立った心のトゲも、小さく丸くなり、澄んだ気持ちで自己実現に邁進できるはずです。



3年9組 担任 長坂 賢司

71回生の皆さん、久しぶりです。元気に頑張っていますか。新年度がスタートして3ヶ月が経ちますが、自分の学習ペースや学習スタイルは確立しましたか。学習環境には慣れたでしょうか。

いよいよ暑い（熱い）夏がやって来ますね！新しいことや初めてのことがあり、動揺することもあると思いますが、情報を上手く活用して（けれども、情報にあまりにも影響されすぎることなく）、大きな波に乗ってくれればと思います。

さて、物理に関しても、問題集や模試などで、多くの問題を解いてきたと思いますが、それを消化して定着させていますか？いろいろな問題に出会って、いろいろなパターンを知ることは大切なのですが、それも一定のレベルまでです（ざっくりと言うと、センター試験レベルまでかな）。

けれども、例えば、皆さんが目指している大学の個別試験（二次試験）では、一見すると見たこともないような問題に出会うこともあります。このようなときにも、物理基本概念・基本法則を活用させて何とか書かなければなりません。では、どうすれば、このような力が身につくのでしょうか？

結論から言うと、近道はありません。

まずは問題をじっくり（十分に時間をかけて）読み込んで、書いている事柄や設定・状況、聞いている事柄を理解することが大事です。物理でも「読解力」が大事なのです。是非、今まで解いてきた問題（少し長めの文章が良い）やその解説を改めて読み直してください。

さらに、解答を自分自身で表現できる（書くことができる、説明できる）かです。自分自身では頭で理解していたとしても、採点する側がそれを読み取れないといけません。採点する側がわかるように解答を書くことが肝心です。

では、どういった解答が分かりやすいのでしょうか？

例えば、一般的な問題集の解答・解説や模試の解答・解説は、それを見る高校生・受験生に分かるように検討され、書かれています。これを参考にしない手はありませんよね。特に「自分では説明を書いたつもりなのに○をもらえなかった」といった人は是非それを活用してください。

夏を前にして、焦る気持ちを持っている人もいますが、大丈夫、着実に力は付いています。自分自身がやってきたことに自信を持ち、一步一步着実に歩みを進めて下さい。応援しています！

長坂 賢司

学年副主任 鍋野 義人

先日、71回生の浪人の生徒2人と、阪急三宮で偶然電車で一緒になりました。夜9時過ぎです。「こんな遅くまで予備校で勉強してるの？」と聞くと、「自習室が9時までですから」と。相変わらず皆さん努力家ですね。「予備校の勉強はどう？」と聞くと、「楽しいです！」と即答。「高校の時に先生達が言っていたことが分かりました！」と目を輝かせて言います。

勉強を楽しいと思って予備校生活を送ってくれているようでした。まだまだ受験勉強生活は続きますし、苦しくなることもあるでしょうが、3月に感じた悔しさを胸に、努力を続けてほしいと思います。

「心理の世界は広大無辺、どこまで行っても限りがない。懸命にやればやるほど視野が広がってきて、焦ってしまう。受験勉強が最大の問題がこれだ。こうして焦りと不安に駆られているときに、ここから先は大学、受験勉強の範囲はここまで、と書いた立て札が立っていることがよくある。これ程腹の立つことはない。勉強に、べらぼうめ、ここまでは高1、高3はこれより先に進まなくてよろしいなどという境界線はない！やりたい勉強はとことんやれ、奇態な粹などは蹴破って通れ！これが受験勉強の本諦である」とは僕の尊敬する人が言っていました。

長坂 賢司

学年付 篠田 英幸

再スタートして3ヶ月。軌道に乗ってきたころでしょうか。ちょっと息切れしかかったころの人もいるかもしれませんがね。夏ぐらいまでは、しっかりと基礎を洩らすことなく固めることが大事だと思います。そのことが秋以降につながっていくと思います。

妥協をせずに、強い志で選んだ今の自分、これからも気持ちの面で浮き沈みはあると思いますが、「自分が目標の大学で勉強・研究をしている姿」や「目標としている仕事をバリバリこなしている姿」をイメージして、ぜひ、強い「挑戦する気持ち」で突き進んでいって欲しいと思います。皆さんの一日は、無駄のない時間割に組み立てられており、その時間割を埋めるべく寸刻を惜しむ努力をしている人も多いでしょう。ずっと緊張しているのは無理があります。脳も精神力も同じで、受験科目に酷使された頭脳にしばしの栄養・休息を与えつつ、硬直した脳細胞に柔軟さを回復するリフレッシュなタイムを適度な決まった時間、うまく盛り込みながら暑い夏を乗り切ってください。

篠田 英幸

進路指導部長 三隅 広樹

71回生の浪人生のみなさんお元気ですか？もう季節は夏ですね。早いですね。ちょっと春から頑張りすぎて受験勉強に少し飽きたという人はいませんか？なかには勉強が楽しくなってきたという人もいるのかな？そんな人は本当に浪人してよかったですねえ。高校で勉強する内容の楽しさ、大切さを知らないまま大学に入っていたら、たいへんな損失ですよ。ラッキーでしたね。

みんなは自分の人生に「まっ、こんなもんか」と手を打ちたくなくて、自分をもっと伸ばしたくて、もっと勉強したくて、自分の意志で「浪人」という《進路選択》をしました。だから自信をもってください。そして、顔をあげて、この1年を本当に価値のある、意味のある1年にしてください。

苦しいときもあるでしょうね。しかし、その苦しみは永遠に続くものではありません。3月には、現役で大学に入った同級生たちが「悔しくてしょうがない！！(わなわな・・・)」というような結果を出してくださいね。そして、よい知らせとともに高校を訪れてくださいね。私は合格通知を手にしてキラキラ輝いているみんなを羨望しながらも、素直に祝福しますよ。みんなの合格を心から応援しています。

夢への通り道をきみは今歩んでいる

三隅 広樹

ある日の夕方、ふと空を見上げると沈みかけた夕陽に照らされて、たなびく雲が流れてゆくのを眺めるときがある。細い雲の先の空は、もう群青色におおわれ青がすっかり濃くなっている。そこに君は小さな星がまたたいているのに気づく。瞬く星は風にかきけされそうだけど、わずかな輝きは失われることはない。でもその光は果てしなく遠くにある。君はその時の、そんな気持ちを忘れなくてほしい。それは時を経て、繰り返し君の上にあらわれる。調べる。行ってみる。確かめる。可能性を考える。実験してみる。失われてしまったものに思いを馳せる。耳を澄ませる。目を凝らす。風に吹かれる。大切なのは、何かひとつ好きなことがあること、そしてその好きなことがずっと好きであり続けられることの旅程が、驚くほど豊かで、君を一瞬たりともあきさせることがないということ。そしてそれは静かに君を励まし続ける。最後の最後まで励まし続ける。どんなことにも糸口がある。この夏休み、君は君らしさを追求するでっかい目標を立て、失敗を怖れぬ再挑戦への旅へ出かけよう。そんな君を温かく見守ろう！

〈諸連絡〉

- もし、推薦・AO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。

- 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。（3組、6組の人は坂東先生に連絡してください。）

- （注意）
- 電話での依頼は、平日の8時30分～16時30分までとします。
 - 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）
- 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。
 - 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。

