

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2号

☆このプリントは予備校で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10月末に作成したものです。

卒業生のみなさんこんにちは。最近、夜はかなり涼しくなり、そろそろこたつを出そうかな？という季節になりましたね。早いもので、もうすぐ冬ですね。決戦の日も近づいてきました。みなさん、体調に気を付けてこれからも勉強に励んでくださいね。

いくら、勉強してもきっと不安は残るとは思いますが、「勉強量では年下に負けるわけがない！」という自信をもってラストスパートをかけてくださいね。最後に信じられるのは自分の努力のみですから。

また、保護者の方々もあなたたち以上に心配し、見守ってくれています。合格した時には、ちゃんと感謝の気持ちを表してください。きっと誰よりも喜んでくれるはず。その後、高校への報告もお願いしますね。

担任の先生方も合格発表の日にはハラハラ、やきもきしながら、連絡を待っていますから。



激励文

71回生の皆さんへ

71 回生学年主任 坂東 洋子

71 回生の皆さん、元気で前向きに日々を過ごしていますか？皆さんが卒業してからつくづく思うのは、皆さんは最後まで忍耐力を持って粘り続ける人たちだったなということです。皆さんは、私の自慢の生徒たちです。学年集会で、人生での幸せや成功を得るために必要なものは、我慢強さだと話したことがあります。覚えていますか？試験の当日まで、その日のその科目の時まで、勉強を続けてください。人生、生きて努力し続ける限り、自分に栄養や力がついていきます。



One more thing I want you to remember is that 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 your efforts will be rewarded and be sure to bear fruit.

3年1組 担任 辻 敦子

昨年、1組の人たちに「ねばりがち」鉛筆をプレゼントしました。過程も結果も大事にする素敵言葉です。

我が家では、秋になって、プロ野球やラグビーを観戦して（いる人が）いました。毎日テレビの前で大騒ぎです。皆さんはテレビを見ないと思いますが、阪神タイガースが最後に奇跡のように連勝をしてセ・リーグのクライマックス・シリーズに出場したことや、ラグビーの日本代表が強豪国にも勝ち続けて決勝リーグに出場したことを知っていると思います。

最後の最後まで、自分を信じて、力の限りを尽くしてください！皆さんの「ねばりがち」を心から祈り、応援し続けます！（もう1人の辻先生もね）

3年2組 担任 上河 友紀

先日、皆さんと同じようにこの1年頑張っている71回生に会って話す機会がありました。「センターまであと3ヶ月って早いぞ」「でも、まだ3ヶ月もあるんだから、後悔しないように最後まで頑張ります」って言っていました。皆さんも同じような気持ちでいてくれるといいな、と思いつつメッセージを書いています。

去年、私は、よく受験を「山登り」に例えていましたが、1年経った今でも、そして頂上が見えてきた今でも、皆さんには同じ気持ちで受験に向かってほしいと思っています。目指す場所を知っておくことも必要だけど、足元をしっかりと確認して、着実に進み続けることが何より大切。いきなりペースを変えたり、歩き方を変えてみるなんてせずに、今まで通りに一步一步！この1年だけでなく、これまでに皆さんが身につけてきた“頑張れる”っていう強さは、この受験を乗り切ってまた次の山登りを始めた時にもきっと皆さんを助けてくれるはず。

英語については、これまでせっかく覚えた単語をもう一度確実なものにしてください。意外な基礎単語の抜けがないように。そして、英作文、特に自由英作文はこれからまだまだ一回りも二回りも成長できる部分です。

皆さんが自分を信じているように、私たちも皆さんを信じています。悔いのないように最後までやり切ってください！

3年4組 担任 杉山 譲二



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した。その間に実力をつけたと思われかもしれませんがいかがですか。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、の繰り返しだったと思います。その間、自分はどうかあるべきか、とか、この志望でいいのか、など迷いもあったと思いますが、去年の現役時とは意識も変わり、色々成長したのではないのでしょうか。これから先は周りの雰囲気に関わられることなく、第一志望を貫いて…とまあそれができる人は好いですが、現実…なので健康に留意しつつ睡眠時間も確保し、悔いのないようにガンバッテ下さい。

3年5組 担任 野々村 宙

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。夏をこえて、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です。まず今一度、生活のリズムが一定に保てているか確認してください。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かもしれません。そして、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、とにかく行動しよう。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。いよいよ後半戦。これから寒くなってきますが、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

お久しぶりです。いよいよ、季節も本格的に秋になり、皆さんの気持ちも高まってきていることと思います。夏までに基礎基本を徹底し、本格的な演習を始めた皆さんの中には高校時代とは違う世界が見えているのではないのでしょうか。これまで解けなかった問題が解ける、問題文の意味が分かる。そうでない人も焦らずに、基礎を徹底してください。受験生時代に身につけた勉強の楽しさ、やり方は、大学時代、そして社会人になってからも皆さんの大きな力となります。受験生として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。そして自分は勉強するために大学に入学するという強い motivation を持って大学に入学できます。これまでとは違う世界が君たちを待っています。わくわくしませんか？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。受験は団体戦です。君たちの周りは味方でいっぱいです。

あと皆さんが受験生として過ごす時間もせいぜい4、5ヶ月程となりました。人生の中で1つのステージを生きる時間には必ず限りがあります。これからも1つ1つのステージを自分らしく丁寧に生きていってください。

これから寒くなります。健康には十分に気をつけて、これからの受験シーズンをベストな状態で乗り切ってください。君たちにはそれができます。健闘を祈っています。



3年7組 担任 日高 辰也

盛り上がりを見せているラグビーワールドカップ、テレビで試合を見られていないかもしれませんが、one team 日本の頑張りを自分におきかえてストロングポイントを生かし、ウイークポイントの対策をしっかりと練って来年の本番でいい結果が出ることを信じて頑張らしましょう。

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？

費やした膨大な時間は、自分たちの自信に変わります。学習に対するアドバイスはできませんが、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、骨の新陳代謝を促して、体力勝負の受験を最後まで切り切ろう！

浪人生のみなさんお元気ですか？もう季節は秋ですね。早いですね。

最近こんな話を予備校の関係者から聞きました。『神戸高校の浪人生は秋からでもまだまだ伸びる！』と。それは現役生の話じゃないんですかと聞き直しましたが、やはり公立高校は伸びしろが違うそうです。さすが、神戸高校ですね。楽しみです。しかしながら、みなさんの成績を見させていただいたところ、あと一步頑張らなければならない人たちも多いようです。でもそれはみなさんがワンランク上の志望校を設定しているからだとわかっています。世間の流れは愚かな「安全志向」なのに。この点もさすがです。高い志を保ってがんばってください。私たちは期待して見守っています。

「人生は掛け算」という話。人にはチャンスは平等に訪れているのかも知れないけど、たとえチャンスが100回訪れても、自分の側の準備が不十分であったり、やろうとする気持ちが0.1だったら100×0.1＝10になる。逆に運悪くチャンスが50回しか回ってこなくても、自分の側が10準備できていたら50×10＝500にもなる。要は自分の努力が大事だよという話。だから今苦しくても、がんばり通してください。これは大学入試だけの話ではなくて、一生続く話だから是非心にとめておいて欲しいと思います。

特別な一瞬にいるあなたへ

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、ある一瞬の光景に過ぎないのだろう。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、思わず振り返る。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である。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、わたしたちの日々の形は支えられている。「何をゴールに決めて何を犠牲にしたの？誰も知らず 歓声よりも長く、興奮よりも速く走ろうとしていた あなたを少しでもわかりたいから…」(「ノーサイド」松任谷由実)の歌詞が一瞬よぎる。この秋からの時の刻みが、あなたの特別な一瞬を彩ることになるだろう。もうひと頑張りですね！

〈諸連絡〉

- ① 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。
- 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。(3組、6組の人は坂東先生に連絡してください。)

- (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。

お久しぶりです。受験勉強2年目も後半戦。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、現役生が怒涛の勢いで追いついてきているでしょう。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です。惜しくも涙をのんだ人も多いでしょう。秋以降は、パズルの足りない数ピースを素早く把握し、埋め合わせて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、それは誰し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。

地歴・公民のことも忘れないでやって下さい。秋が一番伸びる科目です。

71回生の皆さん、久しぶりです。元気に頑張っていますか。

後半戦も自分のペースで戦えていますか？心とカラダのバランスが何よりも大切です。良い状態を保つように心掛けて下さいね。さて、物理に関しても、今まで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、その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。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。こんなときにも、物理の基本概念・基本法則を活用して何とか書かなければなりません。問題をじっくり(十分に時間をかけて)読み込んで、問題の設定・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。ここで、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。センター試験や個別試験を前にして、焦る気持ちを持っている人もいると思いますが、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！

皆さん、ご無沙汰しています。河合塾の生徒さんとは1学期にお会いしてお話させていただきましたが、駿台の皆さんは今回、ということになりますね。元気で頑張ってくれていることと思います。2回目の夏休みを乗り越えた感想はいかがですか？もう11月になりますね。あと少しです。僕も、受験勉強中の11月が、実は一番伸びた感じもありますが、メンタル的に一番苦しかったように覚えています。「あと少しだ、頑張ろう！」という思いと、「毎日毎日、いつまでこんなこと続けりゃいいんだ！」という思いとが交錯していました。これから一番大事なことは、やはりそういうメンタル的なことが一番だと思います。「大学生になったらこんなことがしたい、あんなことをやってみたい」という夢が実現した時の感情をしっかりイメージし、その夢を実現に結び付けるための具体的な中期目標や短期目標(模試の成績など)の再確認、そして「今年で絶対に合格するんだ」という強い気持ち。みなさんは神戸高校生ですから、普段からコツコツと努力をしてきたことともいます。現役時の不合格が出た時のあの悔しい気持ちを忘れず、この11月を乗り切ってください！

ラグビーW杯の日本の活躍が報じられています。「勝ちたいというメンタリティと勝てるという自信が一番の勝因」とリーチマイケル主将の言葉は印象深い。いよいよと、いざ勝負のときが近づいています。近づけば近づくほど、メンタル面が大事になってくる。これからの取り組みや実際の試験の場でも気持ちが影響する。不安、怖さは誰しもあります。そういうときには、払拭するべく、挑戦する気持ちと粘り抜く気持ちを敢えて奮い立たせる。自分だけではない、みんな戦っているのだ、自分を信じる。やってきたことを信じる。完璧でなくてもやってきたことは多大なものになっているのです。これから、2月3月までもさらに積み重ねるのです。粘って、粘って、勝負の日を迎え、その日も、やってやるぞという気持ちで臨み、そして、自分の力が発揮し切れて終わることを期待しています。

