

# 自己実現 2025 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6年度 第2号

卒業生のみなさんこんにちは。今年は特に「10年に一度の猛暑」などと予想され、毎日危険な暑さが続いています。体調を崩さずに過ごしていますか？予備校では夏季講習が始まっている頃でしょうか。受験生にとって、夏が非常に貴重な時期と言われるのは、自由に使える時間が普段と比べて圧倒的に多いからです。受験勉強というのは、とにかく時間がかかる。進めば進むほどその傾向は強まる。だから好きなだけ時間を費やせる期間はとても大切です。自分なりの計画を立てて爽りの多い夏にしてください。



また、勉強漬けの毎日の中で、時には母校を訪ねて懐かしい人と他愛もない話をするのも気分転換になるのではないのでしょうか。学年の先生方も君たちのことをいつも気にかけています。ただし、神戸高校を訪ねる場合は、必ず事前に連絡を入れて日時を打ち合わせてください。

これまでも経験したと思いますが、夏は長いようで意外と短いものです。夏に頑張っても受験に成功するとは限らないが、受験に成功するためには夏に頑張ることが必要だということは自明です。

体調には気をつけながら、他の人に惑わされず、自分で決めたことを、自分のペースで、地道に定着させることに重きをおいて日々過ごしましょう。

～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！

76回生 学年主任 澤田 一勝

お元気でお過ごしでしょうか。この文章を読んでいるということは、元気で多少の余裕がある状況だと思います。とにかく暑い日が続いておりますので、体調管理に努めてください。元気があれば何でもできます。元気がなければ、やろうと思っても活力が湧きません。やろうという気力もできません。

「げ」元気で、「き」気持ちも充実、「れ」礼節も忘れず、「い」一本勝ち（※柔道のポイントで最高評価のものです）。私からの激励です。

学年副主任 財田 雄智

日々努力を続けていることと思います。受験生として2回目の夏となりますね。今から数十年前、私も浪人を経験しました。今思い返すと辛いこともありましたが、人生で一番充実していた時期だった気がします。目標がはっきりしていて、やらなければいけないことも明確である。ただ、予備校ではほぼ毎日小テストがあり、悪い点数をとると昼休みに体育館の中を走るという変な罰則もありました。浪人をしたからこそ知り得た知識もたくさんあります。今となれば「浪人してよかった。」と思います。ただ、GWまでは時間がたつのが非常に長く感じられましたが、9月以降は非常に早かった気がします。

この夏、昨年の経験を生かして、さらに力をつけてパワーアップしてほしいと思います。そのためには、日々の努力の積み重ねしかありません。健康に留意して頑張ってください。そして、最後は「メンタル」と「信念」です。応援しています。

学年付 山中 浩史

前陸上部顧問の山中です。退職したわたしは仕事もせず、実家の片づけや草刈り、世界パラ陸上や小学生陸上競技大会の審判などして、過ごしています。

どうですか、ちゃんと食事、睡眠、運動、できていますか。

4月9日の離任式でばか話をして、もう夏休み、合宿などの時期です。時の流れの速さに改めて驚いています。「今」は一瞬です。規則正しい生活、健康に留意して一日一日、「今」やるべきことをしっかりとやっていきましょう。

人事を尽くして天命を待つ。で、どうでしょう。

3年1組 担任 北野 真也

元気にしていますか。卒業してから、3か月が経ちました。高校生活で足りなかった部分の復習もできたころだと思えます。以前に浪人生から夏休みが一番辛いと聞いたことがあります。この時期を乗り越えたら、あとはあつという間だと思うので、この時期をしっかりと頑張ってください。毎日の努力が、確実に成長させていますので、一步一步、着実に前進しています。時には疲れや挫折を感じることもあるでしょうが、努力は必ず報われます。自分の未来を信じて、全力で頑張ってください。応援しています。

3年2組 担任 細野 文子

暑い日が続いていますが、お元気ですか？

受験生にとっての大事な夏がやってきました。息抜きを上手く取り入れながら、焦らず、あきらめず、粘り強く歩みを続けてくださいね。自分を信じて、目標に向かって努力していきましょう。努力の向こうに必ず道は開けますよ。健闘を祈っています。

3年3組 担任 橋本 好幸

私も40数年前、浪人生でした。浪人を決断した直後は、一年間頑張ろうと勉強もすすんだと思います。しかし、数か月たったこの時期は「一年間は長いなあ」とか、「しんどいなあ」とかとだれてくる時期かもしれません。夏休みを終え、秋になるとあつという間に時間は過ぎます。この夏をいかに過ごすかによって第一志望校の合否に大きく影響します。ちょっとだれてきて、しんどいなあと思う皆さまにアドバイスをしておくなら、8か月後の合格発表日から数日間を具体的にイメージしてください。

スマートフォンで、合格を確認。「自分の受験番号があつたぞ。」「よっしゃー！」と大きく叫ぶ。ガッツポーズをして両親に報告。涙を流して抱き合ってお互いに喜ぶ。神戸高校の旧担任や予備校の先生に報告。夕食は家族とレストランでディナー。フルコース料理。でも焼き肉もおいしいし寿司もおいしい。夜は友達とカラオケや。翌日は友達とUSJで朝から晩まで一日中遊ぶ。それから春休み中の遊びの計画もたてなあかん。ディズニーランドもいかなあかんし、車の免許もとつた方がいかなあ。あー、毎日忙しい。・・・てな具合にイメージしてください。

そのためには、今は勉強するのみ。ひたすら勉強です。頑張って！応援続けます。

3年4組 担任 山根 公太

76回生のみなさん、お元気でしょうか？しっかりご飯は食べられていますか？

再チャレンジを誓ったあの3月から4か月が経とうとしています。気持ちはぶれていませんか？成功は、やみくもに追い求めるではありません。それに向かってたゆまない努力を積み重ねることが大切です。そうすれば、ふとしたときに成功をつかみ取ることができると思います。来年、目標の大学で大学生になり、友人と旅行をしたり、買い物に行ったりすることを想像しながら、成功に向かって地道な努力を続けてください。夏を乗り切ろう！応援しています！

3年5組 担任 石田 延広

76回生の皆さん、お久しぶりです。

きつとがんばってるやろから、「がんばれ」と言うのも失礼な気はするし、「ボチボチな」って言ってもなんか違う気もするし。でも、みんなが卒業してから変わらないのは「ずっと君らを応援したい」という気持ちです。

そろそろ後輩たちも予備校に入りびたりになって、去年の自分と照らし合わせてしまうかもしらんけど、大丈夫。去年の今の時点の君とは比べもんにならないくらいに力は伸びてるから。人生100年。そのうちの1%のこの一年。この後の80%で、「あの時ががんばったなあ」「そのおかげでええ人生になってるなあ」と、また一緒にお酒でも飲みながら話せる日を楽しみにしています。

今の「がんばれ」ではなくて、3月に「よおがんばったな」と言わせてもらえるように。神戸高校から応援してますね。

3年6組 担任 永田 真澄

76回生のみなさん、お元気ですか。聞くまでもなく、勉強はがんばっていることでしょう。再チャレンジを決めたみなさんは、きっと高3での受験直後に、あるいは受験中、もしかしたら受験直前に、自分の足りなかった部分に気づいたはずです。そして、自分にのびしろを感じたから再チャレンジを決めたはずです。その時点で、あなたたちは飛躍的な成長への第一歩を踏み出していました。今、もしかしたら伸び悩んでいたり、半年後の試験への不安が大きくなって焦りを感じていたりする人もいるかもしれません。でも、あの時感じた「〇〇をもう少しやっていたら…」を今確実にやっていたら、必ず伸びます。あの時の気持ちを思い出して、また一つギアをあげて、この夏を乗り越えてください。応援しています。

3年7組 担任 星野 智英実

日々の学校生活や行事の中で、在校生の姿に76回生の面影を重ね、一緒に過ごした楽しかった時間を懐かしく思い出しています。浪人生たちはどうしているだろう、頑張っているのかな、と時折思いを馳せています。

受験勉強といえばしんどい思い出しかありません。そんな大変な受験勉強をさらに1年続けている皆さんには本当に尊敬の念を感じます。しっかりと学ぶ力と知的体力を鍛えてください。自分と向き合う時間、試行錯誤したこと、考えたこと、自分を律すること、すべてはこれからの人生のベースとなります。思い通りにいかない日も多々あるでしょう。でも、そんな日々も全てが皆さんの成長につながっています。

頑張りは報われると信じています。どんな時も諦めず、最後まで気を抜かずに自分の夢に向かって歩み続けてください。また、浪人できる環境を与えてくれたご家族のサポートと、健康な体で勉強できることに対する感謝の気持ちを忘れずに。

3年8組 担任 岡田 倫尚

ご無沙汰しております。お元気でしょうか。受験生にとって正念場の夏になってしまいましたね。卒業してからこれまでの間、目標と志を大切に頑張ってきたことと思います。また、現役時代と違った日々を送っていることでしょう。部活や行事がなく自分の時間がたっぷりあったり（のような気がする）、また努力に応じて実力が上がらないので妙な焦りを感じたり。夏に入り、暑さに心が折れていませんか？もしそうなら、今一度、志望校に拘り再挑戦すると決めた頃の気持ちを奮い立たせてくださいね。苦しい時こそ成長しているものです。自分を信じて努力を重ねてください。

時の流れをどう感じるのかは相対的だそうですが、今はどうでしょうか。一日が長く感じられていませんか？ 充実した時間は速く流れるものです。意図的にかつ計画的に自分をしっかり追込んで、良い意味で少し焦りを感じるくらいの緊張感を維持してください。

克己心なくしてゲームには勝てません。自分の決断や選択に誇りをもって、最後まで果敢に駆け抜けてください！

3年9組 担任 井上 真紀

お久しぶりです。お元気ですか？また暑い夏がやってきましたね。街中で浪人生っぽい人を見かける度に「みんな元気にしてるかな～」と思い出しています。今、不安や焦りなどいろんな思いを抱えながら勉強に励んでいると思います。でも数か月前、悔しい思いをし、今の選択をした皆さんは前よりは確実に強くなっているはずですよ。しんどいのは頑張っている証拠。時々息抜きもしながら、ここからの後半戦頑張ってください。応援しています！

夏を制さないものは受験を制せない・・・！！？ 進路指導部 木村 真一

この季節になると、「夏は受験の天王山」というキャッチフレーズをよく耳にします。「天王山」という言葉の意味を調べてみると「勝負を決める大事な局面。勝敗の分岐点。天下分け目。」とあります。天王山は、京都府南部、乙訓郡大山崎町にある海拔270メートルの山で、天正10年（1582年）の山崎の戦いの際、古くから水陸交通の要地となっていた天王山を先に占領した羽柴秀吉（豊臣秀吉）が明智光秀を破ったという故事に由来しているようです。詳しいことは地歴の先生に聞いて下さい。

塾や予備校などの受験産業にとって夏が一番のかき入れ時であるため、このようなキャッチフレーズが広まっている部分もあると思いますが、夏が受験生にとって、極めて貴重な時期であることは間違いないでしょう。

この時期に心がけることは浪人生でも現役生でも同じ。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。これこそが合格への近道です。浪人生だからこそ、徹底した基本修得の学習ができるはず。焦らない。

「不可能」から「夢 かなう」へ 進路指導部 藤友 和子

76回生のみなさん、元気で頑張っていますか？暑い夏に熱く頑張るみなさんに、青いバラの花ことばを送ります。本来BlueRoseの花言葉は「不可能」。もともとバラは青色の色素を持たないからです。1990年からはじまった青いバラを咲かせる研究は、青い花に含まれる数万種類の遺伝子の中から青い色素を合成するために必要な遺伝子を取り出し、バラの細胞に遺伝子を入れ、その細胞から遺伝子組換えバラを作成する方法をひたすら追い求めるものでした。そしてついに2004年、サントリーが世界初青いバラの開発成功を発表するのです。花言葉は「夢 かなう」。

みなさんにとって、いまは自分を見つめなおす時間です。やりたいことを明確にし、様々な角度から、興味関心をもって勉強を楽しんでもらいたいと思います。辛い時もあるでしょうが、なんとかなる、なんとかできるという強さを身に着けるための絶好の期間だと思います。青いバラを開発した研究者たちのように、あきらめず自分の力を信じて、目標に向かってください。たゆまぬ努力を続けていけば「不可能」なことはありません、「夢 かなう」のです。

進路指導部 松井 洋平

76回生の皆さん、体は壊さず健康に過ごせていますか。私は現役生の時に夏風邪をこじらせて1週間ムダにしたので、体調管理は本当に気を付けてくださいね。

さて夏の目標ですが、とにかく英数国を戦えるところまで持っていき、それにより心の余裕が手に入ればまずは成功といったところでしょう。スケジュール管理をしっかりしコツコツとやってください。私も浪人を経験しましたが、どうしても順調に追い上げてくる現役生と比べてしまいますので、不安になることがあります。今から考えると不安になりすぎるのは問題だったように思いますが、気持ちを落ち着かせるためにはあせらずひとつずつ目の前の課題をつぶすことで、不安を払拭しましょう。また不安になるのはたいていの場合絶対的な量と復習が足りていないのが原因です。とにかく量をこなすことで夏は自分に自信をつけよう。応援しています！

## 〈 諸 連 絡 〉

- ① 大学入学共通テストの『**受験案内**』は**9/2(月)**より各大学の入試課で入手できます。神戸高校でも浪人生用に何部かは確保していますので必要な人は連絡してください。**出願期間は9/25(水)～10/7日(月)迄。** ※詳細は大学入試センターHPで確認すること。
- ② **総合型選抜入試**（旧AO入試）、**学校推薦型選抜入試**（旧推薦入試）の受験を希望する場合は、卒業生も現役生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(旧担任あるいは学年主任・副主任)まで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してください。
- ③ 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3組(橋本先生)のクラスは、主任の澤田先生が担当です。

- ※ 電話での依頼は、平日の 9：00～16：00までとします。
- ※ **事務室(平日9：00～16：00対応)** が閉まっている時は発行できません。
- ※ 証明書は作成に時間がかかりますので、即日発行はできません。

### 受け取りかた

- ・平日の9：00から16：00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(代理人)確認のための学生証や健康保険証等の提示が求められます。
- ・その日のうちに旧担任へ領収書を提示して調査書等の各種証明書を受け取ります。  
（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、必ず**おつりがいらぬように**準備してください。