



2025年度 3学年通信

Be Ambitious

「学年通信」は、生徒の皆さんがあなたが読み終わった後、必ず保護者の方に渡してください

「ありのままの」

学年主任 野村 明日香

周囲の山々も色づき、校内に落ち葉が舞い散る季節となりました。教室の窓から手を伸ばせば届きそうなイチョウの黄色から元気をもらいます。最後の定期試験が終わりました。総合型や学校型推薦の受験を終えた生徒もいますね。模試もひと段落しました。この時期は「不安」や「焦り」を感じるのが自然です。むしろ、それは挑戦している証拠。だからこそ、心を整えることが大切です。心を整えるためのヒントを紹介しようと長谷部誠さんの著書を手にとったのですが・・・なんと里吉先生のバイブルでもありました。この偶然は必然か・・・今みなさんに伝えたい思いは同じであると感じます。渡り廊下に掲示したプロの受験生とは目にしていてください。「プロの受験生」とは、完璧な人のことではありません。うまくいかない原因を他人や環境のせいにせず、自分に向けられる人です。「なぜできなかったのか」「次はどうするか」を冷静に考え、行動に移せる人が強いのです。振り返りを生かしながら成長してほしいと願っています。

私からは次の言葉を紹介します。

「自分に言い訳して、自分をなぐさめてだますのではなく、つらくても自分をそのまま見つめると、見えてくるものがある。それは心の平和をもたらすことになるみたいだ。」

心の運転マニュアル本 ブッタとシッタカブッタ 小泉吉宏著より

12月の主な行事予定

- 12月 1日（月）更衣
- 1日（月）・2日（火） 私大検討会
- 4日（木）～11日（木） 三者懇談
- 5日（金） ▲カセット
- 6日（土） 土曜講座
- 8日（月）～10日（水） 午後授業カット
- 12日（金） 早期合格者オリエンテーション（17:00～蒼龍館）
- 13日（土） 土曜講座
- 15日（月） ▲カセット
- 22日（月） ▼カセット
- 24日（水） ①～③授業 大掃除 納め式・全校集会 学年集会 LHR
- 25日（木）～1月5日（月） 冬季休業



甲府東高等学校
2025.11.26(水)
第9号



「3年生のみなさんへ」

3年2組 副担任 里吉優太郎

早くも12月を迎えようとしています。世間も忙しくなりますが高校3年生の皆さんはさらに忙しく大事な時期を迎えますね。人生にはそんな時期も必要ですが、これを乗り越えるのがなかなか大変だと感じている人もいるでしょう。今回はそんな忙しい時期を迎えるときに私が思い出す、ある本の一節を紹介します。皆さんがこの時期をやりきるヒントになれば幸いです。

ドイツには「整理整頓は、人生の半分である」ということわざがある。日ごろから整理整頓を心がけていればそれが、生活や仕事に規律や秩序をもたらす。だから整理整頓は人生の半分と言えるくらい大切なんだ、という意味だ。このことわざに僕も賛成だ。試合に負けた日などは、何もしたくななくて、部屋が散らかってしまうときがある。あの場面でああすれば良かったという未練や悔しさが消えず、自分の心の中が散らかってしまっているのかもしれない。そんな時こそ整理整頓を面倒くさがらなければ、同時に心の中も掃除されて、気分が晴れやかになる。今(当時)、僕はヴォルフスブルクの街中から歩いてすぐのアパートに、ひとりで住んでいる。――略――この家の難点は部屋数が多いので掃除が大変なこと。掃除で身体が疲れてしまったら元も子もないでの、週に1回、チームが手配してくれるお手伝いさんに掃除を任せている。

とはいって、整理整頓は毎日のこと。朝起きたら簡単にベッドメイキングする。本は乱れていたら整理する。ダイニングテーブルの上には物が散らかっていないようにする。ただあまり整理に気を使いすぎると精神的に負担になるので、100点満点で言えば80点くらいの清潔感を保つようにしている。きれいになった部屋を見たら、誰だって心が落ち着く。僕は心がモヤモヤしたときこそ、身体を動かして整理整頓をしている。心の掃除もかねて。

『心を整える』 長谷部誠 著 より

長年にわたりサッカー日本代表キャプテンを務め、ドイツ・ブンデスリーガという世界最高峰の舞台で活躍し続けたトップアスリートである長谷部誠さんの言葉です。心が落ち着かない状態でいい作業ができるはずがない…その通りですね。身近な環境が自分に及ぼす影響は無意識のうちに必ずあり、それは意外と大きいです。私も「うまくいかないな」ってときは、まず身の回りの片づけを始めます。整理整頓は思考と心をクリアにすることだと思います。

「大丈夫！」

3年3組副担任 内藤理恵

「私、第一志望大学は不合格でした」

いきなりすみません。今第一志望に向けて必死にがんばっているみなさんには不適切な発言ですね。ごめんなさい。でも精一杯の努力、苦悩、挫折を経て、私は今、元気に過ごしています。何より、縁あって素敵なおみさんとこうやって関わることができます。何を言いたいかというと、人生っていろいろな選択や時に偶然や縁が複雑に絡み合って創り上げられるものだと思うのです。私は、結局進学することになった先で本当に得難い人たち（先輩後輩も含めた仲間たち）との出会いがありました。今ここにこうしているのは間違いなくその仲間たちとの出会いやそれに付随する出来事のおかげです。これから厳しい現実と向き合うこともあります。若いみなさんは「この合否で私の人生のすべてが決まってしまう」と思ってしまうかもしれません。もちろん大きな岐路であることはまちがいありませんが、そこでダメだったからといってその先の道が閉ざされてしまうわけではありません。まだまだもっと大きく羽ばたけるポイントが必ずあります。大事なことは挑戦し、（結果はともかく）そこから得た経験や学びを糧とすることです。そして新たな一步を踏み出すことです。大丈夫！ フレーッ！ フレーッ！ みんな！！