



今年も残りわずか、年の瀬を迎えて何を思う?!

2018 年もういよいよ残り 1 週間となりました。今年はみんなにとってどんな年でしたか? きっと昨年の今頃は、高校入試に向けて落ち着かない日々を過ごしていたことでしょう。そして 4 月を迎え晴れて甲府西高に入学、期待と希望を胸に高校生活をスタートさせたことと思います。あれから 9 ヶ月、だいぶ高校生活にも慣れた今のみんなの心にはどんな思いがあるのでしょうか。入学前に思い描いていた通りの高校生活を送れている人もいると思いますが、大抵の人は「こんなはずじゃなかった…」なんて思っているんじゃないでしょうか? でもそれは実は当たり前のことかも知れません。人は誰しも、何事かを始める前は高い理想を掲げるもの(またそうであって欲しいもの)です。でも段々と理想と現実とのギャップに苦しめられ、落ち込んだり悩んだりするものなのです。



学校は、明日から 13 日間の冬季休業に入ります。ここで疲れた心や体を一休みさせ、2019 年を新たな気持ちでスタートさせてもらいたいと思います。そのためにちょっとした秘訣をアドバイスします。それは「心を整える」ことです。これは今年のワールドカップで大活躍したサッカー日本代表のキャプテン長谷部誠選手が、かつてその著書で紹介していたものです。長谷部選手はこの本の中で、「大一番で力を発揮するためには、心を整えることだ」と語っています。長谷部選手の「心の整え方」、それは毎日 1 日の終わりに 30 分間、テレビや音楽などを消してベッドに横になり、深く深呼吸をしながら静かに心を鎮める時間を作ることだそうです。ではなぜ、あえてそんな時間を作っているのでしょうか。それは自分自身に向き合うためではないのでしょうか。私たちは毎日生きていく中で様々な問題にぶつかり、迷いや葛藤を抱えながら生きています。そんな中で自分に向き合うことなく闇雲に問題を解決しようとしたりしてもきつとうまくいかないでしょう。心を落ち着けて自分を見つめ直す、長所・短所を見極めることこそ問題解決の一番の早道であり、大一番でしっかりと自分の力を発揮することにつながるのではないのでしょうか。

年の瀬を迎える今、みんなも 1 日のうちに 30 分とは言いません、10 分程度でもいいので心を静め自分を見つめ直す(=「心を整える」)時間を作ってください。己を客観的に見ることができ初めて、大きな成功を手にすることができると思います。

保護者のみなさまへ

日頃より本校の様々な教育活動に対し、深い御理解と御協力をいただき、心より感謝申し上げます。月日の経つのは早いもので、2018 年も残りわずかとなりました。生徒たちは 4 月の入学以来、甲府西高という集団の中で、学業はもとより、部活動・学校行事など様々な活動に仲間たちと一生懸命取り組むことで、お互いに刺激し合いながら、肉体的にも精神的にも大きく成長したように思われます。さて、明日から 13 日間の長期休業に入りますが、生活リズムを崩すことなく規則正しい生活を送れるよう、また家族団らんの時間をより多く過ごすことで有意義な冬休みとなりますよう、御家庭での御指導をよろしくお願いいたします。

1 月下旬には三者懇談を予定しております。限られた時間ではありますが、日頃感じていらっしゃることや、御相談されたいことなど、どんな些細なことでも遠慮なくお話しいただければと思います。

職員一同、1 年次の最後をしっかりと締めくくり、いい形で 2 年次を迎えられるよう努力してまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。来たる 2019 年が素晴らしい 1 年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。



【冬休み・1 月の予定・学力テスト日程】

日	曜	主な行事	日	曜	主な行事
26	水		14	月	成人の日
27	木		15	火	B
28	金		16	水	B 第 5 回マナーアップ運動 冬季バイク通学許可式
29	土	校内完全閉鎖(～1/3)	17	木	B
30	日		18	金	B 春季原付免許取得説明会
31	月		19	土	進研記述模試 ※センター試験
1	火	元旦	20	日	※センター試験
2	水		21	月	A きすなの日 山日 YBS 席書き大会
3	木		22	火	A 短縮 45 分授業 三者懇談
4	金		23	水	A 短縮 45 分授業 三者懇談
5	土		24	木	A 短縮 45 分授業 三者懇談
6	日		25	金	A 短縮 45 分授業 三者懇談 第 3 回生活実態調査
7	月	冬季休業終了	26	土	
8	火	行 学力テスト	27	日	
9	水	行 学力テスト	28	月	B きすなの日 短縮 45 分授業 三者懇談
10	木	A	29	火	B 短縮 45 分授業 5h カット 三者懇談
11	金	B 第 3 回進路希望調査	30	水	B 短縮 45 分授業 5h カット 大掃除 前期募集選抜検査会場準備
12	土		31	木	前期募集選抜検査 生徒家庭学習日
13	日		1	金	前期募集選抜検査 生徒家庭学習日

■1月8日(火)の予定

8:35 ~ 8:45 SHR
8:55 ~ 10:15 数学
10:30 ~ 11:30 物理基礎
11:45 ~ 12:45 生物基礎
終了後 SHR・清掃

■1月9日(水)の予定

8:35 ~ 8:45 SHR
8:55 ~ 9:55 世界史A
10:10 ~ 11:30 英語
11:45 ~ 12:15 英語(リスニング)
12:15 ~ 12:50 昼休み
12:55 ~ 14:15 国語
14:30 ~ 15:30 年次集会

【先生方からの寄稿】

今回は4組の担任・副担任の先生方です。

「私を私たらしめているもの」

4組担任 中澤 彩

私の高校生活は、放課後は本を重ねて付箋を貼りまくり、週末は始発の鈍行電車で栃木に遠征し、大会前は徹夜を重ねて原稿を書くというものでした。もちろんディベート部の活動です。寝食を忘れて反駁している間にあっという間に3年が過ぎていきました。充実していました。

しかし、高校3年生のときに私は大変に困りました。どの大学・学部に進学すればよいのか皆目見当がつかなかったからです。家族は好きなことをすればいいよと言ってくれましたが、ディベーターなんて職業はありません。夢も目標もなく勢いで大学に入学しましたが、自分はこの先どうなるのだろうか、どうせ流されて生きていくんだろうな、と投げやりな気持ちでした。

そんなある日、アルバイト先の図書館で「あ、この本、証拠資料として使えそう」と思った自分に気づいた瞬間、私は直観しました。ディベーターという直球ど真ん中の職業でなくても、ディベートにつながることは身の回りにあふれている。私はディベートから離れられない。それがわかったので卒業論文はディベートで書きました。その過程で論理的に話すこと・聞くことに携わる仕事に就きたいと考えるようになり、国語教師を志すようになりました。

この期に及んでディベートのことになると夢中になってしまうことは皆さんもご存じの通りです。ディベートから逃れられないのは、自分の柱となる部分にそれが位置しているからでしょう。職業選択をはじめとして、頑張り方、挑戦の仕方、挫折の乗り越え方、多くの大切なことを私はディベートを通して学んできました。

今皆さんは社会に出る準備段階にいます。今はただ好きだから、楽しいから、それに打ち込むので良いと思います。高校時代にとことん向き合ったものが自分の人生を導き、どんな困難な状況においても一歩を踏み出すきっかけを作ってくれますよ。



「無尽」

4組副担 長田 成記

先日テレビを見ていたら、ついに不老不死の研究にアメリカの企業が乗り出したらしい。番組では、確か130歳が生物学的限界だと言っていた。たぶん、これを超えることが研究の目安になるだろう。一方違う番組では、山梨県が長寿県であることの特集を見た。そこでは山梨県の長寿の秘訣について、山間地であったり日照時間が長いなどいろいろ言っていたが、1番の秘訣は、「無尽」によるストレス解消であると構成され、70歳ぐらいのおじいさんおばあさんが楽しそうに食事をしながら話をしている様子が放送されていた。

無尽とは辞書で引くと以下のようになる。

【名】 相互に金銭を融通しあう目的で組織された講。世話人の募集に応じて、講の成員となった者が、一定の掛金を持ち寄って定期的に集会を催し、抽籤(ちゅうせん)や入札などの方法で、順番に各回の掛金の給付を受ける庶民金融の組織。貧困者の互助救済を目的としたため、はじめは無利子・無担保だったが、掛金をおこたる者があつたりしてしだいに利息や担保を取るようになった。江戸時代に最も盛んで、明治以後も、近代的な金融機関を利用し得ない庶民の間に行なわれた。頼母子(たのもし)。頼母子講。頼母子無尽。無尽金。無尽。 出典 精選版 日本国語大辞典

たしか、私の両親も私が幼い頃、それぞれ近所の人たちと各家庭に集まり辞書(上のゴシック体部分)通りの無尽を開催していた。実は私も30年近く中学校の同級生と無尽を続けている。私たちの目的は本来の無尽とは異なり、毎月集まることと、貯金をして掛け金が貯まれば旅行することである。初めは13人だった会員が今では9人になり、毎月開催されるが9人揃うことはほとんどない。私も年に6回ほどしか参加できないが都合つけて何とか参加する。特に、3年に1回の旅行は時期を私の都合に合わせて企画してくれるので、欠かすことなく参加している。この旅行は「城の見学」がテーマで、一応私が時代背景など講釈を述べる。今年はその年で、今回は私の中では「新三都物語として」二条城・姫路城・大阪城を見学してきた。(これらの城が所在する府県には都がありました)今回は車で旅だったので退屈かと思っていたが、80年代の曲を持ち寄り昔話に花を咲かせた良い旅行になった。

私はこの無尽を大切にしたい。同じ時を過ごした友人と下らない話をしたり、次はこの城を見ようかと未来の話ができる。ちなみに、次の課題は、「現存12ヵ城」制覇であり、その次は「海外の城」歩きである。1つ目の課題は5回ぐらいの旅行で解決するだろう。問題は2つ目の課題である。解決すべき問題はたくさんある。これらを解決しながら9人で楽しく行きたい。夢は広がる。さて、幾つまで生きるか。

