

シン破天荒

山崎編



保護者にも見せてくださいね

<https://www.hatenkou-ara.jp>

第七十八回 山崎高等学校 卒業証書授与式

二月二十七日の金曜日、第七十八回山崎高等学校卒業証書授与式が挙行されました。卒業式にふさわしい天候の下で、無事卒業生を送り出すことができたことは在校生としての責任を果たすことができ良かったと思います。

卒業していく七十八回生の姿から、八十回生の皆さんは何を感じる機会となりましたか。

あと二年。あつという間に時は過ぎていきます。今回最下級生として参加した皆さんは、最上級生として本校を旅立つ際に、どんな成長を遂げた姿で、八十一、八十二回生の下級生たちに何を伝えてくれるのかと、いろんな想像で期待も不安も膨らませてこの卒業式の時間を過ごしました。

今の仲間と「良い」出会いだっただと言えるように自らを鍛える二年間にしてもらいたいものです。

皆さんとの三年間は、私の教員生活の終末期での時間の共有です。

若者たち まだまだ

捨てたもんじゃないね

そんな想いを持って送り出すことができるように

二〇二八年二月吉日

を迎えたいと思います。

皆さんが七十八回生に対して臨んだ行動は

因果応報

自分たちの卒業式に跳ね返ってきます。(経験上)

自分たちが山崎高等学校を巣立つときに良い意味で、因果応報となるように、「少しだけ」、「少しずつ」、自分への期待をより高い位置に設定しましょう。

八十回生の卒業式が、

さらに良い卒業式

となるように、お互いに日々の充実を図りましょう。

まずはご苦勞様でした。

三月の予定

二日(月)

午前中授業(3・4・5・6限)

四日(水)

球技大会

六日(金)

教育相談

九日(月)

農業クラブ県事務引継ぎ

十日(火)

3・11追悼行事 大掃除

十一日(水)

生徒完全下校

十六日(月)

生徒登校禁止

十七日(火)

図書行事(予定)

十八日(水)

教育類型研究レポート発表会

十九日(木)

ふるさと貢献活動地域清掃

二十三日(月)

合格者座談会

二十五日(水)

学年行事(交通安全講習)

三十一日(火)

教室移動(4階から3階へ)

注)

進級保留者は進級確定後に後日実施)

大掃除 ストープ片付け

終業式

消防点検

一年生最後の日

学年末考査を終えて

卒業式がメインイベントのようになっていたけれど、皆さんにとっても、もっとメインな学年末考査が卒業式予行の日に終了しました。

考査に対して、自分のために妥協が少なくなってきたと思いますか。

安易とは言いませんが、考査時の欠席がようやく減ってきました。ただ、考査の準備はまだまだ考査日一週間以上という雰囲気はありません。

特に学年末考査に向けては、特色選抜入試などで不規則な休みをはさんでいたため、「学び」が完全に止まっている人がまだまだたくさんいます。

自分の目標を無理に設定しろとは言いません。が、目標を明確にするための「自分磨き」をしなければいつまで経っても「本当の自分」は浮かび上がってきません。

あつという間にもうすぐ「高校二年生」です。皆さんは「本当の自分」を知る前に、山崎高等学校を卒業することで満足ですか。

「なんとなく」

ほど、振り返って後悔の大きさを感じる過ごし方はない。

良い意味で自分を鍛えてみませんか。早くも山崎高校の一年が

「過ぎてしまった」

事実。

もったいないと思いませんか。

ストレス マネジメント講演会

二月十七日火曜日七時開目、学年末考査前々日に普通科四クラスを対象にしたストレスマネジメント講演会が催されました。

ちよつとした呼吸法で自分のストレスを軽減できる方法を学年末考査前に指南してもらった皆さんが、学年末考査のどこかの場面で生かすことができると思う次第です。

以下、受講生徒の感想を記載します。

今日のストレスマネジメント講演会では、リラクゼーション体験をして、実際に自分の脈拍数を落着かせることに挑戦しました。

結果は、はじめが四三回、終わりが四〇回でした。少しだけですが、効果が出ていてすごいなと思いました。

自分のストレスとうまく付き合っていく方法を、きちんと知ることができるように覚えておきたいと思います。(二組女子)

今日ストレスマネジメント講演会がありました。呼吸法を学びました。呼吸法をした後に脈を測ってみると、脈が5以上下がっていたのでびっくりしました。約3分でここまでできるならすごいと思いました。あと、目の見え方がすっきりしたような感じでした。オリンピック選手も実践して使われていて、とてもいいと思いました。

なので、これからはリラックスしたいときには3分あったらできるので、この方法を試したいと思いました。(二組男子)

ストレスマネジメントを学び、ストレスはなくてはなく、上手く付き合うことがとても大切だと知りました。

深呼吸や、人に話すだけでも気持ちが悪くなる分、これから実践していきたいと思いました。自分の心と体を大切にしながら、前向きに過ごしていきたいです。(三組女子)

今日の講演を受けて、呼吸でこんなに落ち着けるということに驚きました。

普通の深呼吸しか知らなかったので良い機会になりました。

僕は、深呼吸をする前とした後で脈の回数は変わらなかったけど、周りの友達に大幅に変わって驚きました。

呼吸で、心臓の負荷が減らせるという結果もあるから、本当に良いことが分かりました。(三組男子)

緊張しているときに限ってゆっくりと呼吸することを忘れていた気がするので、今日この呼吸法を知ることができて良かったです。

息を吸うのが少し難しかったけれど、呼吸法の動作が終わった時、すごく体が軽くなったのが分かってすごいなと思いました。また時間がある時にやって見たいなと思いました。(四組女子)

ストレスマネジメントの講演を受けて、リラックスの方法を理解しました。3分間の呼吸法をした後、心拍は変化しなかったが、あくびがたくさん増えたと感じました。リラックスをしているから出たものかなと少し思いました。

家で勉強した後にやるとすぐ効果が出るものだったりして、今テスト期間だから実行したいなと思いました。効果がでて、しっかりリラックスできるくらいにしたいなと思いました。呼吸法を活用し、勉強もしていきたいなと思います。(四組女子)

私は普段からよくストレスを溜めていることが多くて、リラックスしたくてもなかなかできませんでした。

でも、今日の講座で「十秒呼吸法」という呼吸法を実践してみると少しリラックスできたと思うので、すごいなと思いました。

普段の生活で睡眠時間が短かったり、朝食を食べなかつたりしている人は、睡眠時間が長く、朝食を食べている人よりもストレス反応得点が高いので、ストレスを減らすには睡眠をしっかり摂って朝食を食べないといけないんだなと思いました。(五組女子)

ストレスは溜まってしまふものだから仕方がないけれど、ストレスをどうなくしていくのか考えるのが大切だと思った。

はじめは「本当に呼吸法で解消できるの？」って思っていたけど、効果が出ている人が多くてとてもびっくりしました。

呼吸法は緊張しているときにも使えると聞いて、すごいなと思いました。人の感情は、とにかく落ち着かせることが大切だと思います。

また、睡眠時間にも関係があるそうです。勉強を遅くまでしているよりも早く寝た方が良く分かった。(五組男子)

テスト前なので、早く寝ることを心掛けたいです。



山崎南小学校 頑張りタイム

二月一〇日火曜日、八十回生教育類型一学年での最後の行事として、山崎南小学校の児童と放課後の頑張りタイムと銘打って、山崎南小学校を訪問しました。

いつもと異なり、教師に近いスタンスでの体験に戸惑いや自信を失う場面もひよっとしたらあったかもしれません。

ただ、求める限りは「途中経過」であり、「経験」を積み重ねる必要があります。その経験から身につけるべき「学力」や「表現力」を、本気で手に入れてほしいものです。



この一字 三月編

入学時	『縁』
五月	『探』
六月	『声』
七月	『触』
一学期末	『律』
二学期始	『笑』
十月	『育』
十一月	『強』
十二月	『感』
二学期末	『動』
三学期始	『筋』
二月	『繫』
三月	『積』

気付けば、山崎高校での生活時間はもうすぐ一年。皆さんはこの一年で、自分に何を「積み上げた」と言えますか。

ただ何となく時間だけが過ぎていく「空虚」さを感じる事ができればまだ良いですが、時間の「空洞」だけが残る、その空洞を感じることもなく過ごしてしまうことにならないように些細なことの「積み重ね」を大切にしましょう。

今月の出会い

二〇二六年も早や残り一〇か月となりました。特に二月は、日本が世界にとてつもなく大きな輝きを放った感があります。

一流の競技者が、「自分だけ」で競技をしているのではなく、「自分のため」に多くの人が、多くの力に支えられて「いま」があると

本気で

感じて、競技のスタートに立ったとき、その成果は人を

より感動させる

ものとなるのだなあと思いました。

兵庫県ゆかりの競技者の皆さんを筆頭に、多くの感動をありがとうございました。

超一流の競技者だけではなく、多くの競技者は

自分を超える

ことを目標に、日々の取り組みをしている人達です。

今月は、二月十五日に赤穂海浜公園で行われた西播新入駅伝での出来事です。

本校は学年末考査直前でもあり、今回出場は見送

りましたが、私は協力審判で参加していました。レースも終盤に近付いたころに、一人の女性から「荒内先生」と声を書掛けられました。見覚えのある顔でしたが、年齢が一致せず。

何と初任校で最後の一年間、部活動で時間を共有した生徒でした。ご両親と共に甥っ子の応援に来たとのこと。自衛隊に勤めておられたお父様とも再会を果たし、三十数年のタイムスリップを体験することができました。

たかが一年。それでもその瞬間にどう時間を共有するかでこんな再開もあるのだなあ。

翌週の姫路城マラソンでは、本校二年生が出場している家族の応援に来ているところを審判部署の区間で出会いました。おそらく妹さんかな。「やばい、山高で見たことある」私ってやばい人なのですね。

私は走らせることはあっても、自らが走ることはありませんが、本年も、ボランティアの恩師、同級生、本校の先生、多くの教え子と、時間を共有することができました。

男子十二位に入った選手は三年間時間を共有しました。女子五位に入賞した選手は、高等学校特色選抜合格発表後のわずか数週間の時間を共有しただけの生徒でしたが（私が転動したので）、中学校の頃から私がいた学校で陸上競技がしたいと思ってくれた生徒で、その後も競技会のたびに結果報告に来てくれて、今に至ります。

生きていくにはもちろん

Need the Money

ですが、生きる気力をみなぎらせるには、こんな

Priceless Event

に支えられるものなのです。