



白聖はくあ 第1号 令和3年4月16日発行



《2021年 新年度始まる》

出会いの季節がやってきました。「出会い」とは、新しい自分の創造だと言っても過言ではありません。人はそれぞれ生育環境が違うため、考え方や行動様式が異なります。人の出会いとは新たな価値観との遭遇でもあります。これはこうあるべきだ、こうでなければならないと思っていた考え方が、新しい価値観との出会いによって、なるほどこういう考え方もあるのかと、選択の幅が広がっていきます。人は、出会いによって一つ成長することができ、出会いは自分を高めることができる絶好の機会でもあります。

みなさんが新しいクラスで、新しい友達や新しい先生方との素敵な出会いを迎え、健やかに成長していくことを期待しています。

また、高校時代は社会に出るための最後の準備期間でもあります。自分の将来を見つめ目標や希望を思い描くことも必要になってきます。目標を設定し実現するためにも、友達や仲間との交流を通して、人間性を高め、豊かな感性や、困難を乗り越えるための強い心を身につけていきましょう。それを可能にするかどうかは、みなさんがいかに主体的・積極的に自分の高校生活を創り上げていこうとするかにかかっています。自分自身で明確な目標を掲げ、実現させるための努力を続けよう。青森高校で、堂々と立派に揺るぎない信念を持って、たくましく学校生活を送ってほしいと思います。

全校生徒一人ひとりが安心して進路実現を達成できるよう、支援していきますので1年間よろしくお祈りします。

令和3年度進路指導部メンバー

玉田 英徳(主任)	理科	バレーボール部
落合 宏子(副主任)	英語	水泳部・ダンス同好会
小笠原 輝	書道	書道部
小野 真由美	数学	バドミントン部
中田 隼太	数学	テニス部

《進路指導主任から》

「Quantum leap」

昨年度はコロナウイルスに翻弄され大変な1年でしたが、卒業した71回生は大学入試において良い結果を残してくれました(東大1、東北大22、国立医学科15、国公立合格総数176)。これは「自律自啓」の精神のもとにより努力した結果です。特に共通テスト後の集中力は素晴らしいものでした。入学した74回生の皆さんも、新2・3年生も改めて「自律自啓」の精神を大切にして学校生活を送ってほしいと思います。

さて、タイトルにある Quantum leap とは本来は物理学の専門用語で「量子的跳躍」という意味です(leap という単語は人類初の月面着陸した N. Armstrong の言葉としても有名です)。量子力学によるとエネルギー・時間・空間など全てが連続的ではなく、とびとびの不連続な値になることが知られています。徐々にではなく瞬間的に別の場所や状態に変化する、これが自然の本質というのです。このことから派生して Quantum leap は一般的な場面でも「飛躍的成長」という意味で使われるようにもなりました。

私は皆さんの学習も同じだと考えています。もちろん成績は日頃の努力により徐々に伸びていくことも多いですが、気持ちの切り替えや学習方法の改善、担任や教科担当の先生の変更等の内外的要因によって劇的に変わる可能性があると思います。そして、そのように変わるチャンスがあるとすれば、まさに今だと思います。今年度も人事異動により多くの先生方が入れ替わりました。また、3年生も含めすべての生徒のクラス替えも行われました。環境の変化は皆さんにとってストレスともなりうるわけですが、これを飛躍に向けてのチャンスと捉えてほしいのです。

今年度の皆さんの頑張りを期待したいと思います。

令和3年4月 進路指導部 玉田

《令和2年度大学等合格者数》

大学名	(71回生)	大学名	(71回生)	大学名	(71回生)
旭川医大	2	青森大	4	釧路公立大	
小樽商大		青森中央学院大	1	はこだて未来大	
北海道大	5	岩手医大	2	札幌市立大	
帯広畜産大	2	東北学院大	13	青森県立保健大	1
北教大釧路校	1	東北福祉大	8	青森公立大	3
北教大函館校	1	東北医薬大	12	岩手県立大	1
室蘭工大	1	自治医大	1	宮城大	
弘前大	45	青山学院大	4	秋田公立美大	1
岩手大	12	学習院大	2	秋田県立大	
東北大	22	北里大	2	山形保健医療大	
宮城教育大	3	慶応大	3	国際薬大	
秋田大	5	国際基督教大		高崎経大	5
山形大	13			群馬県立女子大	
福島大	2			東京都立大	3
茨城大	3			横浜市立大	
筑波大	1			新潟県立大	
宇都宮大	2			長岡造形大	2
群馬大				都留文科大	1
埼玉大	6			長野大	
千葉大	6			名古屋市立大	
東京海洋大	1			大阪府立大	
お茶の水女子大				兵庫県立大	1
電気通信大				公立大学計	18
東京大	1				
東京医科歯科大					
東京外大	1				
東京学芸大	2				
東京芸大					
東京工業大					
東京農工大	1				
一橋大					
横浜国立大	2				
長岡技術大					
新潟大	8				
上越教育大					
山梨大					
金沢大	2				
富山大	1				
信州大	2				
静岡大	1				
京都大					
大阪大					
和歌山大	1				
徳島大	1				
山口大	1				
九州大	1				
国立大学計	158				

令和2年度卒業生の大学等合格者状況です。先輩方の努力を、自分の進路の参考にしてください。

【身につけて欲しい7つの習慣】

① 提出物は必ず期限を守ろう。



提出物は提出して終わり。ではありません。提出してからが始まりです。提出物には必ず担当者がいます。担当者は全員が提出を完了しなければ、次の作業に入れません。もし自分が担当者だとしたら困ってしまいますよね。自分一人の問題ではなく、相手の時間を奪ってしまうことにもなります。提出期限（できれば3日前）までには必ず提出する習慣を身につけていきましょう。

② 用事があるときは朝のHRまでに伝えよう。



皆さんは毎日の始まりをどのように過ごしていますか？多くの人は朝のうちに、その日のざっくりとした日程を確認して、ほどよく予定を立てていることかと思えます。さて、相手のことを考えると朝のうちに伝えておくことでお願いされた側は予定を立てやすくなりますよね。また、書類作成や複数の分掌（学年・教務部・生徒指導部・事務部など）が絡んでくるとすぐには用意できません。急用なものでなければ、朝のうちに伝える習慣を身につけていきましょう。

③ 短期・中期・長期で計画を立てよう。



短期（1週間単位）・中期（1学期単位）・長期（1～2年単位）ごとに、何となくで構わないので先を見通して計画を立ててみましょう。その時に便利なものが、年間行事予定・月間行事予定やスケジュール帳・スケジュールアプリなどです。見通しや目標を立てることで、毎日の過ごし方にメリハリが出てきます。部活動・各教科の勉強・プライベートな時間など大忙しの高校生だからこそ、ざっくりと計画を立てる習慣を身につけていきましょう。

④ 時間と約束を大切にしよう。



やるときはやる。休むときは休む。それぞれの時間をその時々に合わせて、優先順位をつけて大切に過ごしてください。また、人との約束は些細なことでも極力守りましょう。約束を守るということは社会に出てからも重要なことです。約束を守ることは他者を大切にすることです。「すみません」ではなく「ありがとう」が行き交う高校生活にしよう。

⑤ 最善策・次善策・譲歩策の3つを考えよう。



最善策（自分の中で最も良い策・案・予定）、次善策（最善策が成り立たない場合に、自分の中で2番目に良いと思う策・案・予定）、譲歩策（考え得る中で、自分の中で譲歩できる策・案・予定）の3つを考えよう。世の中すべてが自分の望み通り（最善策）になることはありません。そのときの状況や情勢によっては譲歩策になることも多々あります。大切なのは譲歩策をとった後にどのような行動・改善策をとるかです。人生とは、自分にとっての最適解を探ることの連続です。3つの策を考える習慣を身につけていきましょう。

⑥ 知人友人・家族・自分を大切にしよう。



自分の都合だけ考えて行動しているうちは、どれだけ年齢を重ねても未熟な人であると考えます。相手は何故そのような状況・状態なのか。表面上には見えてこなくても何かしら困った事情があるのではないかと。少しで構わないのでこのような視点を持ってください。相手の立場に立って考えられる人・背景には何があるのか本質を捉えて行動を取れる人こそが成熟した人だと思います。知人友人・家族・そして自分を大切にすることを身につけていきましょう。

⑦ 自分の頭で考えて行動しよう。



当たり前のことですが、実は難しいことです。何かを考える時には最低限の知識が必要です。知識は多ければ多いほど物事を多面的・複合的に物事を考えることができます。また、その場の状況や条件によってどのように行動するかは変わってきます。そのときに大切になってくるのが過去の事例や先人たちの智慧です。過去の事例を知ることで我々は自身の経験がなくとも追体験することができます。中には批判的に捉える問題もありますが、そのときに意識して欲しいことがあります。それは「相手を貶めることなく、批判と同時に批判以上の改善策と責任を持つこと」です。批判をすることは誰でもできます。しかしそれでは物事は解決しません。当事者意識を持って自分ならどうするか。責任ある立場の人が判断を下した背景には何があるのか。よく考えてみてください。俯瞰して物事を見つめ、自分の頭で考えて行動する習慣を身につけていきましょう。