

「Grand Line」

1 年次通信

岩手県立盛岡第三高等学校 1 年次

令和 8 年 1 月 1 3 日(火)発行 Vol. 1 4



三高マスコット「トナンくん」

進路講演会の振り返りだよ

なければならない期間。この 43 年間の就労とその後の人生を大きく左右する「big factors」となるため、高校での 3 年間でこれら四つの要素を整え、生きる力を盤石にすることが不可欠となる。

Ⅲ. 実践すべき行動と心構え

「整える」という状態を実現するためには、日々の具体的な行動と、強い決意が必要である。

1. 呼吸と視線で未来を見通せ

整えるための極めて重要な実践として、「呼吸をしっかりと整える」が肝要。下を向いて深いため息をつく呼吸は、足元しか見えず、将来が見えない状態を作り出す。

そうではなく、顔の角度を上げ、前を見て息をしっかりと吸うことで、視界がパノラマ状態になり、多様な情報が目に入ってくる。常に前を見て「やるぞ」という強い気持ちを込めて深呼吸をすることが、困難な状況や不安な状況などに打ち勝つ第一歩となる。

2. 「寒色系」からの脱却とネガティブなウイルスの排除

高校生活を「寒色系」（努力しない状態、無気力な状態など）で終えるのではなく、積極的に物事に取り組む「暖色系」で過ごすことが重要である。

成功を阻む最大の敵は、外的な要因ではなく、自分自身の弱い心。弱い心のままでは「できません」「なれません」「やりません」といったネガティブな「ウイルス」に感染する恐れがある。これらは、自分が勝手に作った、存在すらしな「鳥かご」にすぎず、半径 5 m から半径 ∞ へ飛翔しようとする自らを閉じ込める行為である。だからこそ心を整えるのである。

次の Pep talk を意識して「暖色系の M3 生」になろう。

- **Losing isn't an option**
- **Seize the Moment**
- **Never say Never**
- **Just do it**

3. 親への感謝と成人としての自覚

生徒や学生が享受している環境、特に親からの経済的なサポートの重みは大きい。親は、大学卒業までの間、大変な労働と心身に及ぼすストレスの中で、学費や生活費（合計 1 千万前後）を工面する。

生徒は、親のスネをかじるのは 22 歳で終わりであることを自覚し、成人として、社会人として自立・自律する行動しなければならない。子育て卒業後に親が「第 2 の青春」を送れるように、自分の人生に責任を持つこと、それが親への最大の報恩感謝となる。

Ⅳ. 結論：自分の感受性くらい自分で守れ

茨木のり子の詩より

「自分の感受性くらい自分で守れ ばかものよ」

困難や不調を「時代のせい」「他人のせい」にするのではなく、自らの感受性や志を能動的に守り抜く強い決意が求められている。

「整える」努力とは、人生における困難や誘惑に負けないための露骨なほどの決意を心に刻むこと。私たちは、自分だけでなく未来の世代の夢を潰さないような生き方をしなければならない。

今こそ、逃げずに、ネガティブな「鳥かご」の中に入らず、「暖色系の人生を謳歌したいのであれば、『必死にしのげ』『夢をもっともがけ』。ワクワクドキドキしながら、与えられた時間を最大限に活用し、自らの可能性を信じて未来を切り開いていこう。「我が人生、実に快なり！」と。

🌸 鵬 63 回生のみなさん、明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしく申し上げます。今年の干支は「午」です。勢いよく走る馬になぞらえ、「動き・発展・スピード感」の年とされ、挑戦やチャレンジが進みやすく、行動した人ほどチャンスをつかみやすい年と言われています。新しい一年が、皆さん一人一人にとって飛躍の年になることを期待しています。年次通信 Vol.14 は 12 月 16 日に行われた進路講演会「Seeding for Tomorrow 2025」（M 進教育アドバイザー 鈴木晃彦先生）の振り返りです。鈴木晃彦先生は英語科教員として岩手の英語教育を牽引したほか、進学指導の御経験がとても豊富な先生でもいらっしゃいます。今回の講演会も鈴木先生の御経験が凝縮された、密度が高い内容だったと思います。講演会で学んだことを是非今後の生活や学習に活かしていきましょう。

高校生活で「整える」べき、人生の羅針盤（2025 年 12 月 16 日鈴木晃彦氏講演要旨）

Ⅰ. 序論：「たかが 3 年、されど 3 年」

盛岡三高の受講生に贈られた本講演は、単なる高校生活の心構えを超え、その後の長い人生を見据えた、極めて実践的かつ哲学的なメッセージ。鈴木氏は、高校での 3 年間を「たかが 3 年されど 3 年」と位置づけ、この期間こそが、未来を決める重要な助走期間であると強調する。

そして、この不安定な現代社会（VUCA の時代）を生き抜き、真に豊かな人生を送るために、高校生が今、最も力を注ぐべき核となるキーワードを提示する。それが「整える」である。

Ⅱ. 講演の核心：「整える」が意味するもの

講演の中心的なキーワードである「整える」は、単なる準備ではなく、自らの心身の状態、そして人生そのものに能動的に意識を向け、最良の状態を創り出すことを意味する。

1. 整えるべき四つの要素

鈴木氏は、生徒たちが整えるべき要素を順序立てて示す。

1. **心**：心の状態や気持ち。
2. **頭**：知性や思考。
3. **体**：肉体的な健康や姿勢。
4. **命**：人生そのもの、または生きる姿勢。

これら四つの要素を整えることによって、高校生には「レジリエンス」を身につけることが求められる。レジリエンスとは、様々な状況に応じて生き抜くための判断力、回復力、適応力、行動力、交流力といった、困難から立ち直る強靱な人間力を指す。この「整える」努力こそが、未来を切り開くための「重要な factor」となる。

2. 人生設計における高校生活の位置づけ

鈴木氏は、高校生活後の長いスパンを明確に示し、今の努力がどこに繋がるのかを強調する。

- **22 年間の就学期間**：生まれてから大学卒業（22 歳頃）までの約 22 年間は「学びと学びを通しての経験中心」の期間。
- **43 年間の就労期間**：大学卒業後の 23 歳頃から 65 歳までの約 43 年間は、「生業を持つ期間」として設定する。この 43 年間は、単に働くというだけでなく、自他ともに素敵な人生を送るために、共生してい