

# 中央通信

第 361号  
令和8年5月14日発行  
山梨県立中央高等学校  
通信制課程

甲府市飯田五丁目6-23  
電話 (055) 226-4412  
<http://www.kai.ed.jp/chuouh/>

## 今を生きる

校長 大木 賢一



「前後際断<sup>ぜんごさいだん</sup>」という言葉があります。禅の教えの一つで、「過去と未来を断ち切り、今この瞬間に全身全霊を置く」という意味をもっています。言い換えれば、「過去に縛られすぎず、まだ見えない未来に怯えすぎることなく、今この瞬間を大切に生きる」という生き方を表す言葉です。皆さんの学校生活やこれからの人生を考えるうえで、とても大切な示唆を与えてくれる考え方です。

私たちは日々、多くの時間を「過去」や「未来」に心を奪われながら過ごしています。あのとき、ああすればよかったという後悔。これから先、うまくやっていけるのだろうかという不安。そうした思いが頭をよぎるのは、決して悪いことではありません。しかし、それにとらわれ過ぎてしまうと、目の前にある「今」という最も大切な時間を、十分に生ききれなくなってしまうのです。

私たちは日々、多くの時間を「過去」や「未来」に心を奪われながら過ごしています。あのとき、ああすればよかったという後悔。これから先、うまくやっていけるのだろうかという不安。そうした思いが頭をよぎるのは、決して悪いことではありません。しかし、それにとらわれ過ぎてしまうと、目の前にある「今」という最も大切な時間を、十分に生ききれなくなってしまうのです。

本校で学ぶ皆さんは、多様な経験を重ねてきた人も多くいます。これまでそれぞれの人が歩んできた道は違いますが、「ここで学ぼう」と決断した点においては、皆さんは同じスタートラインに立っています。その一方で、「なぜあのとき、もっと頑張れなかったのだろうか」「あの選択は間違っていたのではないかと、過去を振り返って自分を責めてしまうこともあるかもしれません。過去の経験が心の中で何度も再生され、前に進む力を弱めてしまうこともあるでしょう。しかし、過去は、決して無駄ではありません。そして同時に、過去にとらわれ続ける必要もないのです。皆さんが経験してきた悩みや挫折、迷いは、決して皆さんの価値を下げるものではありません。それらはすべ

て、今の皆さんを形づくる大切な一部です。ただ、そこに居続けなくてもよいのです。「前後際断」とは、過去を否定することではなく、過去に区切りをつけ、今に立ち返る勇気を持つことなのです。

未来はどうでしょうか。「この先、社会に出てやっていけるのだろうか」「自分には何ができるのだろうか」。未来について考えると、不安が先に立ってしまうこともあるでしょう。本校で学んでいくことは、自分で自分を律する難しさもあります。だからこそ、先のことを考え過ぎて、足が止まってしまうこともあります。しかし、未来はまだ形のないものです。どれだけ心配しても、未来を完全にコントロールすることはできません。確かなのは、「今、何をするか」が、未来を少しずつ形づくっていくという事実です。

前後際断の生き方は、決して簡単ではありません。過去を言い訳にせず、未来に逃げ込まず、今の自分をそのまま受け止める必要があるからです。しかし、その厳しさこそが、皆さんを強くします。「今、自分は何をすべきか」「今、どんな態度で人と向き合うべきか」を考え続けることは、自分の人生に責任を持つことに繋がります。

中央高校で過ごす日々は、皆さんの人生の中では限られた時間です。しかし、その日々が、確実に皆さんの将来を形作っていきます。何気なく過ごした時間と、意識して生きた時間とでは、積み重なったときに大きな差が生まれます。

どうか皆さんには、今日という一日を、今という一瞬を、大切にしてほしいと思います。「前後際断」過去にも未来にもとらわれず、今を全力で生きる。その積み重ねが、やがて自分自身を支える確かな力となり、皆さんの進む道を明るく照らしてくれるはずで

## 新しい出会いの季節

【入学式】 希望を胸に、入学おめでとう。新入生の皆さん、新たなステージの始まりです。



【生徒会役員認証式】 よろしくお願ひします。

【対面式】 ようこそ、中央高校通信制へ。



## 職員紹介

〈新任職員のことば〉

上杉 尚子 教頭 国語科

はじめまして。こんにちは。この4月から教頭として赴任しました、上杉尚子（うえすぎなおこ）と申します。教科は国語で、今年度は「言語文化」を担当します。

通信制のシステムが、まだ全然わからなくて戸惑うことばかりですが、みなさんと一緒に多くのことを学んでいきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

長澤 秀明 公民科

先生という仕事への憧れが捨てきれず、35年勤めた会社を辞め中央高校に参りました。U08生の担任で、教科は公民科です。よろしくお願ひします。

周囲の皆様に教えていただきながら、生徒さんと共に学びながら、早く独り立ちし生徒の皆さんのお力になれるように頑張ります。

山梨県は素敵な山が多いので、久しくお休みしていた登山をしばらくぶりに再開してみようかと思ひます。どうぞ、よろしくお願ひします。

## 告知板

### ◇教務係から

#### ○『通信のしおり』（冊子の色は水色）

- ①『しおり』全編（特にP2～P20）を読んだ上で適切に行動してください。
- ②スクーリング時は『通信のしおり』を携帯し時間割配当表（P34・35）か表紙に出席を記録しましょう。1校時は9：40から始まり、SHRは1校時後に行います。SHRでは重要な連絡をするので、できるだけ出席しましょう。

#### ○試験が重なっていたら…『しおり』P14

定期試験日直前の木曜日正午までに受験時間変更願を提出するか電話をしてください。

#### ○試験を受けられなかったら…『しおり』P15

自宅に追試験受験願が郵便で届きます。届いたら学校に連絡し、締切日までに提出しましょう。

#### ○体育館履きを使用しましょう。…『しおり』P2

体育館に入るときには、必ず体育館履きに履き替えるようにしましょう。

#### ○職員室前の掲示板を見てください。

職員室前に各種情報が掲示されています。登校したら必ず確認しましょう。

### ◇生徒指導・環境係から

新入生は通信制のシステムに戸惑うこともあると思いますが、わからないことや困ったことがあったら、『通信のしおり』を見たり、先生方に聞いたりして早めに解決しましょう。

#### ○注意すべき事項

- ①授業開始時間などを守り時間管理能力をつけましょう。（チャイム後の入室や、忘れ物がある場合は、出席のカウントにはなりません。）
- ②私物の管理をしっかりしましょう。特に貴重品。
- ③上履・体育館履きの区別をしっかりしましょう。
- ④対人関係は相手の立場になって考えましょう。
- ⑤学校への出入りの際、バイク・自動車のエンジン音は、周囲の人（地域住民・授業を受けている定時制・通信制の生徒）を気遣い小さめにしてください。
- ⑥バイク・自動車通学者は必ず許可証を提示し通信制駐車スペースへの駐車を守ってください。
- ⑦未成年の喫煙は法律で禁止されています。成人の方でも中央高校は敷地内全面禁煙です。
- ⑧自転車での登下校時、ヘルメットの着用が義務化になりました。ヘルメットを着用して登下校してください。

#### ○環境整備について

- ①清掃回数は年間7回です。早めに行いましょう。特に、昨年度までの持ち越し回数のある生徒や卒業予定生は計画的に行いましょう。

- ②校舎がきれいに保てるように環境整備を心がけましょう。ゴミの持ち帰り・分別の徹底、汚したらその場での清掃の徹底をお願いします。

- ③今年度の学校美化活動は6/7（日）・10/25（日）の放課後に約30分学校周辺のゴミ拾いを行う予定です。清掃2回の出席になります。多くの生徒の皆さんの参加をお待ちしています。

### ◇保健係から

#### ○体調管理について

手洗い・うがい・睡眠・食事など、日々の生活の中でも体調管理に心がけていきましょう。

### ◇進路係から

#### ○「総合的な探究」について…『しおり』P16

しおりをよく読んでおきましょう。

#### ○進路選択に向けて心の準備をしましょう。

- ①自分の将来について関心を高める。
- ②自分がどんな人間なのか知る。
- ③社会情勢や職業の種類、資格などについて知る。

#### ○就職活動を支援するところを利用しましょう。

一人で考えず、家族や先生に相談したり、ヤングハローワーク（JA会館5階 TEL055-221-8609）などを利用しましょう。

### ◇図書係から

#### ○図書館利用のすすめ

（スクーリング日の開館時間）

日・月曜日 9：00～15：30 退室完了  
ただし総合的な探究の時間で使用する場合は  
15：35 退室完了です。

### ◇生徒会係から

#### ○定通陸上大会・定通総合体育大会について

今年度の定通陸上大会および定通総合体育大会も昨年同様に応援の生徒の参加が可能です。希望する生徒は是非参加してください。また、応援の生徒は認定体育1時間、生徒会行事2時間の出席が認められます。

#### ○特別活動について

年間10時間以上の面接が必要です。早めに行いましょう。特に、昨年度までの持ち越しのある生徒や卒業予定生は計画的に出席しましょう。

#### ○しなやかな心を育てる生徒会実践運動

今年も「あいさつ運動」を行います。あいさつから交流の輪を広げ、人間関係を深めましょう。スクーリングの朝には生徒会役員も校門に立ち、「あいさつ運動」に協力します。社会人として認められるにはまずあいさつから。また、美化活動やボランティア活動も行っています。