

正徳館

だより



県立正徳館高等学校
長岡市与板町東与板 173
TEL0258-72-3121
令和8年3月2日発行



PTA会長より

『祝 卒業』

PTA会長

本日、正徳館高校の卒業を迎えた三年生の皆様、ご卒業おめでとうございます。保護者の皆様におかれましても、今日のこの日を迎えられましたことを心よりお祝い申し上げます。PTA活動におきましても、多大なるご信頼とご協力を賜りましたことを心より感謝申し上げます。皆さんが義務教育を終え、自らの意思でこの正徳館高校に入学して三年が経ちま

した。あつという間の三年間だったという人もいれば、長く感じた人もいることでしょう。皆さん、入学式当時の自分を思い出してみてください。最初は見知らぬ新しいクラスメートを前に緊張していた人、これから始まる高校生活を楽しみにしていた人、様々だと思えます。三年間の学校生活では、授業だけではなく、部活動や課外活動、学校行事を通じて自分の成長を実感できたのではないのでしょうか。そしてそれを支えてくれたご家族、先生方、地域の方々、友達の存在のありがたさに十分気づいていることと思えます。これから皆さんはそれぞれの道を歩んでいくことになり、今の世界は目まぐるしい速さで変化していきます。そのような社会で皆さ

んは生きていかなければなりません。皆さんは正徳館高校の三年間で大きく成長し、社会で活躍できるスキルをすでに身に付けていると思いますので、自信を持って生きていってほしいと思います。時にはうまくいかないこともあると思いますが、そんな時には一人で悩まずに、周りにいる大切なご家族や友人に相談してください。必ず力になってくれます。

そして、皆さんが日々生活をしていく中で、目標を持つて生きていってほしいと思います。大きな目標でも小さな目標でも構いません。目標に向かって生きていくことで皆さんのこれからの生活が豊かなものになると思えます。

卒業生の皆さんに心からの祝福を贈り、皆さんの輝く未来が楽しく幸せで豊かなものになることを願っています。

学校長より

『祝卒業 幸せに生きる』

校長 竹内 正宏

正徳館高校十九期卒業生十八名の皆さん、御卒業おめでとうございます。保護者の皆様におかれましても、お子様が卒業を迎えられ、これまでを思い返されながら感慨もひとしおのことと存じます。

皆さんは、入学以来、「磨かれた知性と健康で情操豊かな人間性を保ち、規律と秩序を重んじ、社会の発展に貢献できる有意な人材を育成する」という教育目標のもと、創立二十一周年を迎えた学び舎で、学習、部活動等に励み、級友と友情を育み、高校生活を送ってきました。そして、いよいよ四月からは、一人一人が、自ら選んだ道を歩んでいきます。

皆さんの輝かしい未来への門出に際し、幸せの研究者が薦める、四つの「幸せのための実践」を紹介します。

その一「夢や目標を書き出す。」

無理だと思うようなことでも、まずはそれを言葉にして口に出したり紙に書き出したりしてみよう。大きな夢である必要はありません。小さな目標を達成するほうが、幸福度が高いという研究もあるとのこと。階段を一段のぼることに喜びをかみしめるように、一日一日小さな達成感を重ねていきましょう。

その二「感謝できることを探す。」

人に助けられれば、自然に相手に感謝しますが、それ以外でも、探せば感謝のネタはそこら中にあります。雪をどけてもらいスムーズに歩ける、のどが渴けばとりあえず水道水を飲む、などなど際限なく対象は現れます。何かを行えた自分の意志や力に感謝できれば、自己肯定感も高まります。そもそも、生を授けられ、今こうして生きていることが、感謝に値すると言えるでしょう。感謝の達人

になれば、「いいこと」しか起こらなくなるはずですが。その三「『ネガポジ変換』をする。」

自分の短所や弱みなどネガティブな点を書き出して、ポジティブに変換できれば、自己肯定感が高まります。

(物事の見方(フレーム)を変えてポジティブな意味づけをする心理的技法で『リフレーミング』とも呼ばれます。)心配性↓慎重、危機管理能力が高い。優柔不断↓思慮深い、多角的に検討できる。頑固↓意志が強い、信念がある。飽きっぽい↓好奇心旺盛、切り替えが早い、などなどです。このように視野を広く持ち、角度を変えて物事を捉えられるようになれば、「短所や弱み」と考えていたことも「長所や強み」になり得てきます。

その四「自他の個性を発見する。」

身近な人や親しい人に自分の長所、特長を尋ねたり、自分のほうから誰かに、その人の美点や優れた個性を教

えてあげたりすれば、必ず幸せのフィードバックがもたらされるでしょう。自分のことは自分が一番よく分かっている、とも限らないものです。

(以上は、前野隆史武蔵野大学ウェルビーイング学部長の文章から抜粋しました。)本校の校歌に「道は遠く長いけれどいまここで高い希望(のぞみ)を描くのだからとあります。皆さんの一人一人の将来がたくさんの希望と幸せで充ち満ちていることを心から願っています。

結びに、PTA役員、保護者の皆様には、本校の教育活動に御理解と御協力をいただき誠にありがとうございますました。深く感謝申し上げます。とともに、卒業生のさらなる成長を祈念して御挨拶いたします。



『日々是好日』

三年一組担任

三年前の入学式。緊張感漂う教室。自分が出せる精一杯声で自己紹介した十八人の姿を思い出します。

それから三年。少人数でクラス替えのない環境では、人間関係の悩みが尽きませんでした。生物の先生曰く、どんなに好き同士でも相手がよく見えるホルモンは三年間しか出ないそうです。まして良くない所がよく見えるのが人間。卒業文集の「高校生活を一言で表すと」というページには「忍耐」「苦」といった言葉が多く、面談でも悩みや不満をたくさん聞きました。遅刻、欠席、保健室利用が圧倒的に多い学年。授業担当の先生からは静かすぎると心配され、型破り(?)な言動を前に、担任として頭を抱えたこともありました。でも多くのことを成し遂げた三年間でもありました。与板検定では過去最高の合格率、満点者を出しました。

インターンシップでは誰も脱落せず、事業者様をお招きしての成果発表会は大好評でした。三年になると行事の中心として活動する場面が増え、リーダー役やサポーター役として各自が力を発揮しました。進路活動も粘り強く取り組みました。気づけば、不満や本音をぶつけ合いながら、いい距離感でお互いをフォローしつつ「やることはやる」、そんなクラスになっていました。十八人揃って卒業を迎えられたことは担任としてこの上ない喜びです。本当によく頑張りました。

価値観が多様化し、変化の激しい時代です。自分や周囲の「できないこと」ばかりに目を向けるのではなく、「やっていること」に意味を見いだせる人になってください。「日々是好日」、どんな日もいい日にできる力が人間にはあります。三年間のかけがえのない「好日」を積み重ねてきたみなさんへ。

卒業おめでとう。



『進路指導室より』

進路指導室主事

三年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。今年度の進路状況を振り返ると、進学が五六%と半数を上回りました。春から仕事を始める人の数はそれより少なくなりましたが、割合をほぼ二分する傾向は続いています。また今年度は、公務員試験受験や大学入学共通テストの利用など、自分の可能性を広げるための多様な活動が見られたのも特徴的でした。

進学関係では、自分の強みや関心を見極めて、後に記す上級学校へと入学を決めました。将来就きたい職業に向かって専門性を高め、実習、課題や資格試験に向けての勉強に邁進してほしいと思います。就職関係では、多くの生徒が地元長岡の企業や、長岡に就業地をもつ企業に就職を決めました。今後は産業の担い手として地域を盛り上げてくれることを期待しています。

少子化等の影響もあり、進学も就職も高校生の進路決定には有利な状況がありました。しかし皆さんの真価が問われるのはこれからです。合格や内定はゴールではなく、始まりです。春からの新生活では不安やプレッシャーもあるかもしれませんが、新しい何かを習得することは、皆さんに充実感ややりがいも与えてくれるはずです。これからの活躍をお祈りしています。

【進路先一覧】(五十音順)

(進学)
新潟工科大学、大原簿記公務員専門学校新潟校、国際映像メディア専門学校、専門学校新潟国際自動車大学校、長岡こども医療・介護専門学校、新潟柔整専門学校、にいがた製菓・調理専門学校学校えぷろん、新潟日建工科大学、日本アニメ・マンガ専門学校、日本ホテルスクール(就職)
アート引越センター 株式会社、株式会社 エス・ティ・フーズ、株式会社 ナガオカサッシ工業、株式会社 難波製作所、株式会社 SANKA、橋機電 株式会社

『私の高校生活』

三年一組 代表

高校生活は、今になってみればあっという間だったと感じられます。

入学して初めの数ヶ月は、学校生活が楽しくなくて、毎日行きたくないと思っていたことを思い出します。行きたくないという気持ちから、留年して学校を辞めてしまおうという思いも出てきて、一年生の時は、三年間の中で一番学校を休んだ日が多かったです。

二年生の最初の方も同じような思いで生活をしていました。しかし、二年生としての生活が中盤に入った頃、ここまで来たなら卒業を目指して頑張ってみようかなと思いが変わりました。そして、三年生としての生活ももうすぐ終わってしまいます。その三年間という学校生活の中で最も思い出に残ったことは、二年次の修学旅行と三年次の正徳館フェスティバルです。

修学旅行では、友達と東京スカイツリーなどいろいろなところを観光しました。デイズニーランドでは様々なアトラクションに乗りました。一番印象に残っているのは、一日目に乗った観光船です。個人旅行では乗ることは無いと思うので、貴重な体験ができたと思います。

正徳館フェスティバルでは、三年生としてグループで協力し、企画の内容やルールを考え準備をしました。ルールをぎりぎりまでしっかりと決められず、当日うまくいくのか心配でしたが、無事に成功してよかったです。仲間と協力して何かを作るのとても楽しかったです。

振り返ってみると、私の高校三年間は、小学校から送ってきた長い学校生活の中で、一番頑張った三年間でした。



『三年間の思い出』

三年一組 代表

私の高校生活は、楽しい思い出がたくさん作れた三年間でした。

一年生では、茶道部での思い出が特に記憶に残っています。最初はお茶の点て方や作法を覚えるのが大変でした。初めてのことがばかりで、不安が多かった一年目でしたが、新しい友達ができたり、作法を覚えてだんだんと動けるようになってきたりして、充実した日々を送れてい

ました。そして夏に初めて校外の合同茶会に参加しました。とても緊張しましたが、いざ参加してみるとおいしいお茶や綺麗な景色を楽しみながら、とても楽しい時間を過ごすことができました。

二年生では、三日間の修学旅行が一番印象に残っています。一日目は観光船に乗って浅草からお台場まで移動しました。移動中に屋上デッキに出て、東京タワーや東京湾の夕焼けを背景に友達と記念撮影をしました。夕食後に道に迷ってしまい、集合時間ギリギリに走って戻ったことは今となってはいい思い出です。三日目の班別自由行動では、都内を友達四人で回り、充実した推し活の時間を過ごせました。

三年生では、正徳館フェスティバルが一番楽しく大変だったので記憶に残っています。私は装飾係のリーダーとして、フェスティバル当日までの作業を考えたり、一、二年生に指示を出したりしました。考えることが多く本

当に忙しかったのを覚えて
います。そして一番苦戦した
のは自分が担当した看板作
りです。絵の構図が決まらず、
時間が足りなくなつて一人
では終われないという状況
になつてしまいました。でも、
最後は友達に手伝ってもら
い何とか完成させる事がで
きました。周りの助けのおか
げでいい裝飾が作れたので、
先生方、同級生、後輩達には
本当に感謝しています。

最後に、私はこの高校に
入つて、一人では作れないた
くさんの思い出をもらいま
した。私に関わつてくださつ
た皆様、三年間本当にありが
とうございました。



行事等報告

『修学旅行の感想』

二年一組 代表

私たち二年生は、昨年十二
月に修学旅行で京都と大阪
に行きました。

一日目は京都の嵐山に行
きました。渡月橋がとても綺
麗でした。自由行動ではいろ
いろなお店に行き、お土産を
買いました。抹茶サブレと抹茶
ブラックサンダーを買いま
した。試食もさせてもらいま
した。試食もとても美味しな
かったです。

二日目は海沿いにある海
遊館とUSJに行きました。
海遊館は、入口正面にとても
大きいジンベイザメが飾ら
れていて迫力が凄かつたで
す。他にも大きなサメやイル
カ、アザラシがたくさんいま
した。ペンギンの赤ちゃんも
いて癒されました。水族館自
体久しぶりだったのでテン
ションが上がりました。

USJには想像の倍以上
の人がいました。改札口の手
前から混んでいて中に入る
ともっと多くの人がいてび
つくりしました。入つてすぐ
たくさんのお店があり、一日
では回り切れないと思いま
した。いろいろなところを回
り楽しかったです。お昼に食
べたピザの味は格別でした。

三日目は班別研修で、道頓
堀と天王寺動物園に行きま
した。道頓堀ではラーメンを
食べました。動物園には挨拶
できるインコがいて面白か
つたです。
三日間を通して、店員さん
やスタッフさんからとても
親切に接していただきました。
私も将来こんな大人にな
りたいと思いました。



『キャリアガイダンスⅡ』

二年一組 代表

私は今年のキャリアガイ
ダンスを通して三つのこと
を学びました。

一つ目は、グラフの活用の
仕方です。今まではグラフの

種類を気にせずにスライド
作成に利用していました。し
かしグラフの種類で内容の
伝わり方に差があることを
知り、二年の最後の発表では
自分の言いたいことに合っ
たグラフを選べるようにな
りました。

二つ目は長岡市の現状で
す。調べると、商業施設が少
なく人口流出が止まらない、
少子高齢化や後継者不足で
店舗がつぶれていくなどの
課題が見えてきました。その
一方で自然が豊かでご飯が
美味しいなど、良い所もたく
さんあると気付きました。

三つ目は責任を持つて取
り組むことの大切さです。班
での活動は一人でも欠けた
ら進まないし、人任せにでき
ない個人発表もありました。
最初の頃は適当になつてしま
うこともありましたが、最
後の発表は何もかも一人で
やろうと努力しました。
来年度のキャリアガイダ
ンスは今年学んだことを活
かして、さらに成長できるよ
うに頑張りたいと思います。

『初めての球技大会』

一年一組 代表

球技大会を通し、心に残つ
ていることが二つあります。

一つ目は、チームで協力し
て話し合う大切さです。私た
ちのチームは初戦負けてしま
いました。しかし、試合後
にどこが悪かったのかを振
り返り、次の試合にむけて改
善点を出し合いました。その
結果、次の試合ではチームで
声を掛け合ったり、ボールを
取りに行ったりでき、試合に
勝つことができました。

二つ目は、最後までチーム
全員で諦めずに頑張る大切
さです。一試合目は僅差で負
けてしまい、チームのみんな
が悔しそうでした。それを見
て私は、チームのみんなを集
めて自分から改善点を話し
て、チームみんな最後まで
頑張ることができました。
球技大会を通し、仲間と
協力する大切さを感じまし
た。それはこれから
も大切にしていきたく
と思います。

