卒業生・教職員

進路通信 2016/10 号外

北海道釧路湖陵高等学校進路指導部

◆特集　予備校訪問◆

お久しぶりです。この半年、学力がかなり上がっていることと思います。最初の３ヶ月は基礎・基本をみっちりとしごかれて、「こんなにやるの」とか、「こんな使い方があるんだ」など、さまざまな思いで学んできたことでしょう。センター試験まであと１００日を切りました。現役生は最後の追い込みにとりかかっています。予備校生や宅浪生とも最後の総仕上げに入っていることでしょう。１つだけ言えることは、**決して守りに入ってはいけない**、ということです。「何とかミスしないで点を取りたい」ではなく、「取れる問題は取れるだけ取ってやろう！！」というチャレンジ精神を決して忘れないでください。湖陵の教職員一同応援しています。

皆さん、お久しぶりです。天候不順や異常気象で大変だった夏が過ぎて、秋晴れの季節がやってきましたが、きっと皆さんは季節を感じる余裕もない生活を過ごしているのではないかと思います。急に寒くなりましたが、体の調子はいかがですか？　皆さんは、「言霊（ことだま）」を知っていますか。古代日本で、言葉に宿っていると信じられていた不思議な力です。発した言葉どおりの結果を現す力があるとされていました。つまり、ポジティブな言葉はポジティブな結果を、ネガティブな言葉はネガティブな結果を引き寄せるのだそうです。この半年間、なかなか思うように勉強が進まなくて、焦りを感じることもたくさんあったと思います。しかし、皆さんは毎日全力で頑張ってきたはずです。その努力を信じて、「自分はこれだけ頑張ってきたから、きっと合格する！」というポジティブな気持ちで、最後まで頑張り続けてください。努力はきっと報われます！

今までの努力の成果を出し切るためには、体調の管理が大切です。気持ちが焦ってくると、寝食を忘れて勉強をしてしまうところだと思いますが、本番直前に無理をして体調を崩してしまっては、今までの苦労が台無しになってしまいます。睡眠と栄養はしっかりとって、手洗いうがいをしっかりするなど体調を整えて、最高のコンディションで本番に臨んでくださいね。皆さんが、いい結果を伝えるために湖陵に来てくれるのを待っています！

旧６組担任　一瀬　礼子

与えられた環境の中でベストを

早いもので、みんなが本校を巣立ってから半年が過ぎようとしています。今年の夏は釧路にしては珍しいほど暖かく、夏休みには、湿気のために、校舎の床がビシャビシャになりました。みんなが生活している札幌も暑い夏だったのではないでしょうか。さて、あと３ヶ月後には、センター試験、４ヶ月後には私大入試が始まります。来たるべきこの日のために苦い肝を嘗め、再チャレンジに備えてきた（臥薪嘗胆）ことと思います。自己の進路実現のために、雑念と戦いながら、机に向かってきたこの時間は、何ものにも代えられないものです。人間は、無我夢中で生活している時に精神的に大きく成長するといわれています。時間が過ぎるのが遅く感じる時には、集中していないか、心が学習に向いていない時です。

受験勉強の敵はまさに自分の心の中にあります。１日１０時間勉強している人も、どれだけ心を込めるか、集中するかによって、密度を濃くも薄くもしてしまいます。また、人によっては学習した内容が模試の結果になって表れるまでに時間の差があります。今やっている内容は３ヶ月後の本番には実になっているはずです。これから、受験期を迎えるみんなにとっては、これが人生最後のセンター試験となる人がほとんどだと思います。何事も結果主義の世の中ですが、どんな結果になっても「自分はやれるだけのことをやった」と取り組んだプロセスに胸を張って本番を迎えてください。人生の幸福は自分が評価します。浪人を経験し、進路実現を果たすことは、これから人生の壁にぶつかった時に大きな自信となるはずです。受験勉強を通して、自分の人生の中で「こんなに頑張ったことはない」と限界まで追い込む特権をみんなは与えられています。今年はリオでもう一つのオリンピックである「パラリンピック」が開催されました。事故で身体の機能を失った人たちが、アスリートとして活躍している姿を見て、先生も元気をもらいました。目が見えなくても、足がなくても、耳が聞こえなくても、１つの目標を目指している姿に神々しいものを感じました。「限界は自分が作る」。そんな壁を突破して、健常者以上に輝く生き方をしていました。

大リーグで活躍しているイチローも、自分は努力でここまで成長できたと言います。華やかに見える活躍の裏で、人知れず努力しているのです。脳科学的には、人間は自己実現を果たそうとしている時には、ブレーキをかけるホルモンが働かないことがわかっています。ここに人間が限界を突破する鍵が秘められているような気がします。

とかく人間は、悲観的になりがちですが、受験に失敗しても何度でもやり直しはきくのです。人によっては、会社に就職してから大学に入り直す人もいるのです。成績が伸び悩んでもあまり自分を追い込まず、悪いことは考えすぎず、「やるだけやって、あとは天命に任せる」そんな大胆さを持ちながら、自分らしさを失わないで生活してください。朗報を待っています。

旧５組担任　　姥谷広昭

１．調査書と成績証明書の違い

出願、奨学金の申込等の際に「調査書」や「成績証明書」、「卒業証明書」等の書類が必要になります。これらは学校宛に文書で依頼してくれれば、**５日程で作成**します。

発行には、１通につき400円かかります。（現役生のみ除外）。しかも、**現金は不可**。釧路市内でいえば、「釧路振興局の売店」か、「北洋銀行」もしくは「北海道銀行」にわざわざ足を運び、**必要枚数分の「北海道収入証紙」を購入**して、**必要事項を記入した「証明書交付申請書」にそれを貼付し、申請者の印鑑で消印**して、**学校に持参、または郵送**してもらうことになります。尚、**発行した書類を郵送で返送希望する場合は、別途送料（切手代）**がかかります。

「そんな面倒くさいこと、親に代わりにやってもらうからいいや。」と考えている皆さんは、かえって複雑になりますので、ご注意を。皆さんに代わって調査書等を学校まで受け取りに行く方に、**必要事項を記入した「代理人選定届出書」を持参させなければならない**のです。

ここまで読んでも、「さっぱり請求方法がわからない。」という皆さんのために、請求方法を表にしてまとめましたので、手順を確認して下さい。

◆郵送で発行を申し込む場合

１）「証明書交付申請書」に必要事項を自筆で記入する。

①「証明書交付申請書」は、湖陵高校のホームページからダウンロードできます。

②申請者欄の「申請年月日、氏名、生年月日、住所、卒業年、課程・学科、連絡先・電話番号」をもれなく記入する。

③「１　証明書を必要とする理由」を記入する。

例：「〇〇受験のため。」「××奨学金申請のため。」等。

「２　交付を必要とする証明書」の（　通）に必要枚数を記入する。

２）北海道収入証紙売りさばき所に出向き、必要枚数分の「北海道収入証紙」を購入する。

＊一般的には「振興局の売店」か、「北洋銀行」または「北海道銀行」。その他の売りさばき所については北海道のHPの中にある「北海道収入証紙について」というページを参照の事。

＊道外に居住している場合は、道内在住の誰かに頼んでかわりに購入してもらうか、北洋銀行東京支店から購入することができます。

３）「証明書交付申請書」の所定の欄に必要枚数分の「北海道収入証紙」を貼付し、証紙と申請書用紙にかけて申請者の印鑑で消印を押す。

４）出来上がった「証明書交付申請書」と返信用封筒および返送料分の切手を封筒

に入れ、本校に郵送する。
◆代理人を通じて発行を申し込む場合
（さらに手続が煩雑になりますので、上記の手順をとる方が無難です。）
１）「証明書交付申請書」に必要事項を自筆で記入する。
２）北海道収入証紙売りさばき所に出向き、必要枚数分の「北海道収入証紙」を購入する。
３）「証明書交付申請書」の所定の欄に必要枚数分の「北海道収入証紙」を貼付し、証紙と申請書用紙にかけて申請者の印鑑で消印を押す。
４）「代理人選定届出書」に必要事項を自筆で記入する。
①「申請年月日、申請者氏名」を記入する。
②代理人欄に「氏名、住所、申請者との関係」を記入する。
③理由欄に「理由」を記入する。
５）出来上がった「証明書交付申請書」と「代理人選定届出書」、返信用封筒および返送料分の切手を封筒に入れ、代理人に郵送し、本校へ持参してもらう。

■各種証明書の請求先と有効期限　　すべて一通400円の北海道収入証紙が必要です。

種　類	請　求　先	有 効 期 限
調査書	卒業時学級担任（担任が転勤している場合は進路指導部）	発行日より３ヶ月以内
成績証明書	卒業時学級担任（担任が転勤している場合は教務部）	発行日より３ヶ月以内
卒業証明書	事務室	無期限

２．調査書、成績証明書の郵送による具体的な請求方法

１）請求先

①担任が湖陵高校にいる場合
〒085-0814　北海道釧路市緑ケ岡３丁目１番３１号　　北海道釧路湖陵高等学校
　　○○　○○　先生　　調査書（または成績証明書）請求（朱書き）
　　↑卒業担任名を記入して下さい。

②担任が湖陵高校から転勤してしまった場合
〒085-0814　北海道釧路市緑ケ岡３丁目１番３１号
　　北海道釧路湖陵高等学校

（調査書の場合）　進路指導部調査書担当係　御中

（成績証明書の場合）教務部成績証明書担当係御中

調査書（または成績証明書）請求（朱書き）

①

〒085-0814
北海道釧路市緑ヶ岡三丁目一番二十一号
北海道釧路湖陵高等学校
○○　○○　先生
調査書請求

②

〒085-0814
北海道釧路市緑ヶ岡三丁目一番二十一号
北海道釧路湖陵高等学校
進路指導部調査書担当係　御中
調査書請求

２）同封するもの

①「証明書交付申請書」（必ず所定の用紙を使用して下さい。）
②返信用封筒（必ず**返送用の切手**を**同封**して下さい。
調査書１通の重量は、約20グラムです。郵便局で料金を確認する時に参考にして下さい。また、返信用封筒は**Ａ４サイズ**のものを使用して下さい。

〒000-0000
あなたの現住所を記入
あなたの氏名を記入　行
調査書在中

＊調査書の「現住所」とあなたが願書に記入する「連絡先住所」、「証明書交付申請書」の住所は原則として、同一でなければなりません。

３）請求期限

調査書の**有効期限は発行後３ケ月**です。あまり早く請求しても意味がありませんので、早い時期にどうしても必要な人を除き、**11月初～12月の間**に申し込めば大丈夫です。作成の都合上、必ず**12月16日（金）**までに届くように請求して下さい。**年明けに請求された場合、提出期日に間に合わないことがあっても本校では一切責任は負いません。**尚、**間違っても、前年度の残りを使用してはいけません。**例年成績証明書と調査書を混同している人が見受けられます。通常、受験に必要なのは、調査書の方です。くれぐれも注意して下さい。

３．卒業証明書の具体的な請求方法

卒業証明書は昨年卒業時に渡したものがそのまま使用出来ますが、不注意による紛失その他で必要になった場合は、**「証明書交付申請書」**および返信用の**切手82円分**を同封の上、別途**事務室**に請求してして下さい。担任の先生がまだ湖陵にいる場合には、調査書請求の際に担任の先生に一緒に請求しても構いません。尚、卒業証明書については厳封の必要がないため、通常は袋等には入れずに、送付されます。

〒085-0814
北海道釧路市緑ヶ岡三丁目一番二十一号
北海道釧路湖陵高等学校
事務室卒業証明書担当係　御中
卒業証明書請求

〒085-0814　北海道釧路市緑ケ岡３丁目１番３１号
　　北海道釧路湖陵高等学校　　事務室卒業証明書担当係　御中
　　卒業証明書請求（朱書き）

★念のため各書類の違いについて
・「卒業証明書」
卒業式の日に1人あたり2通わたしたものです。それを今年使うことができます。通常はこの２枚を大切に保管しておけば大丈夫です。**センター試験出願の時に必要になります。紛失した人は上記の要領で請求を。**　一般的には封をされません。

・「調査書」
各教科の成績（評定）や、人物に関する所見、委員会・部活動の記録、出欠席日数、資格の取得状況、その他の高校生活における活動の記録を記載したＡ３版（就職用はＡ４版）の書類で、担任教諭によって作成され、厳封（開封すると無効になります）の上、願書等に同封して受験する学校（事業所）に提出するものです。**昨年度のものは使用不可。**
・「成績証明書」
「調査書」をもっと簡略化したもので、各教科の成績（評定）や出欠席日数等がメインのＡ４版の書類です。湖陵高校では、教務部という部署が作成し、厳封（開封すると無効になります）の上、願書等に同封して受験する学校（事業所）に提出するものです。

★過年度生の受験結果と最終決定について

最終的に決定した進学先と合格した学校をすべて教えて下さい。卒業担任または、進路指導部に連絡して下さい。吉報を待っています。