

入試に強くなる

心の作り方②



●このニュースが届くころには、第一回目の入試が

終わっているはずだ。結果が思わしくなかった人もいるだろうが、まだこのあとも受験は続く。きちんと振り返り次の入試へと向かってほしい。

●さて、前号に続いて受験の注意である。

④テストのとき「高得点をとろう。」「早く読もう。」「速く解こう。」「落ち着こう。」「と思うのは、自分の心の中で自分との戦いを始めることになる。

↓「ミスをしたくないように。」「要領よくやろう。」「なども同じ。普段と違うことを自分に課せば、逆に問題に集中できない。テストでは、「とにかく全力を出そう。」「と思うのが正しい。そうすれば、自分の心との闘いではなく、問題との戦いに入っていける。

⑤「頭が真っ白。」「緊張して何も考えられない。」「とパニック。ここで決めゼリフがある。↓「落ち着こう。」「集中しよう。」「と思うのは逆効果。「頭が真っ白になるのも緊張す

るのも自分の性格だから仕方ない。とにかくやってみよう。そのうち集中できるだろう。」「といいかせるのである。このような内容のものを自分で作ってもよい。そして何十回も毎日口に出して言うのである。

⑥「解けない問題があるとパニックで残りの問題もボロボロになるのは、受け方が下手だ。」「

↓解けない問題は必ずある。「一度中断して他をやってからもうどろう。」「というのが上手な受け方である。難問のとき場合によっては、「この問題を捨てて、他の問題に集中しよう。」「ということもある。それから、

⑦「解けない問題は必ずある。一度中断して他をやってからもうどろう。」「というのが上手な受け方である。難問のとき場合によっては、「この問題を捨てて、他の問題に集中しよう。」「ということもある。それから、

⑧「解けない問題は必ずある。一度中断して他をやってからもうどろう。」「というのが上手な受け方である。難問のとき場合によっては、「この問題を捨てて、他の問題に集中しよう。」「ということもある。それから、

⑨「解けない問題は必ずある。一度中断して他をやってからもうどろう。」「というのが上手な受け方である。難問のとき場合によっては、「この問題を捨てて、他の問題に集中しよう。」「ということもある。それから、

⑩「解けない問題は必ずある。一度中断して他をやってからもうどろう。」「というのが上手な受け方である。難問のとき場合によっては、「この問題を捨てて、他の問題に集中しよう。」「ということもある。それから、

⑪「解けない問題は必ずある。一度中断して他をやってからもうどろう。」「というのが上手な受け方である。難問のとき場合によっては、「この問題を捨てて、他の問題に集中しよう。」「ということもある。それから、

⑫「解けない問題は必ずある。一度中断して他をやってからもうどろう。」「というのが上手な受け方である。難問のとき場合によっては、「この問題を捨てて、他の問題に集中しよう。」「ということもある。それから、

⑬「解けない問題は必ずある。一度中断して他をやってからもうどろう。」「というのが上手な受け方である。難問のとき場合によっては、「この問題を捨てて、他の問題に集中しよう。」「ということもある。それから、

必読!! テストに弱いキミは、このまま行くのか、それとも強くなりたいのか?

●テストの度に愚痴を言う人がいる。「自分は本番に弱い。」「また失敗した。」「もう挑戦する気がおこらない。絶対受かる所しか受けない。」「次のテストを受けたあとと同じ。た

ぶん入試でも同じことをくりかえすかもしれない。

●かわいそうだが仕方ない。きちんとテストに向かうための努力は何もしていないのだから。きっと勉強はそれなりにしているのだろう。しかし、自分の弱点である気持ちの弱さについては何の手も打っていない。

●テストが近づくと、大人達は(友人も)勝手なことを言う。「落ち着いて。」「集中するんだぞ。」「きつと大丈夫。」「落ち着けなくて、集中できなくて、大丈夫じゃない生徒にこんなことを言ってもムダ。当日、「ああしよう、こうしよう。」「と一生懸命自分に言い聞かせてもムダ。「ああしよう、こうしよう。」「ができるなら、とつくにやっているはず。

●さて、キミに改めて問う。本当に強くなりたいのか?もし強くなりたかったら、そのための練習をしる。前項で書いた部分を書き出して毎日、声に出して何十回も読むのである。そうすれば、体にしみこんで、当日も心の中に思いうかべることができる。前日に読んだくらいでは、忘れてしまつて、ピンチのときには思い出せない。いいかい、毎日やるんだぞ。

●そして、もうひとつ。これは、大学受験生が実行して効果をあげている方法だ。

●パニックを感じたら、まず外の景色を眺める。空を見上げてみると、

いくら落ち着く。次に深呼吸。意識して大きく吐いてから吸う。副交感神経が

刺激されて緊張がほぐれる



さらに、手をぐつと握り、目をぎゅつとつぶり、両肩を思い切り耳に近づけて全身いっぱい力を込め、そのまま三秒間キープ。その後、一気に脱力すると、体と同時に心もほぐれる。三回繰り返すと、心もかなり楽になる。心をほぐしたいときは体をほぐすのがポイントだ。これも当日やろうと思うだけではダメ。毎日、パニックになった場面を想像して十回ずつやること。

●いいかい。部活と一緒に何度も繰り返したことしか実行できないのだ。今日からやれ!そして、テストにきちんと向かえる自分に出会え!

(小林)

夢や目標がない! というあなたへ

「白か黒で答えるという難題を突きつけられ、ぶち当たった壁の前で僕らはまた迷っている。」

二〇〇八年北京オリンピックのテーマソングになった「Mr. Children」の『GIFT』の歌詞の一部です。私なりの解釈を加えると、オリンピック選手にとっての白と黒は、金メダルをとれるか否かであると思います。選手にとつてみれば、金メダル(または銀や銅メダル)を取れば勝者、それ以外は敗者、という二者択一の選択を迫られ、ギリギリの精神状態で自分の限界に挑んでいる。そんな極限状態の中で、白か黒を突きつけられる。私にはそんな場面が想起させられます。しかし、歌はこう続きます。

「迷っているけど、白と黒のその間に無限の色が広がってる。く中略く降り注ぐ日差しがあつて、だからこそ日陰もあつて、そのすべてが意味を持つて、互いを讃えているのなら、もうどんな場所においても光を感じれるよ。」

勝者と敗者が互いを讃え合っているスポーツマンシップの精神でしょうか。勝ちか負けの二者択一論ではなく、その間には無限の解釈がある。そこに気づくことができれば、どんな結果であつても、そこに向かつて精一杯取り組んだ自分を責めることはないよ、と私はそう解釈しています。

オリンピック以外でも白か黒の二者択一論は身近にあります。仕事、就職活動、子育て、部活、恋愛、受験、などなど。それぞれに夢や目標に向かつて、ひたすらに努力していく。それ自体はとても素晴らしいことですし、否定するつもりはありません。



しかし、目標を達成できなかったとき、サポートしてしまつたとき、そんな自分を責めていませんか？または達成できていない他者を責めてしまつてはいませんか？目標が達成できたときも、「次は何？」「次は何？」と、いつまでも何かに追い立てられるようになっていませんか？果たして、いつでも白黒をつけなければならぬのでしょうか？

人間の進化には二通りあるそうです。夢や目標を掲げ、そこにひたすらに邁進していく

タイプの「目標達成型」。もうひとつは、目の前にある課題に対して、一つひとつ力を出し切ることで次々の扉が開き、新しいステージに運ばれていくタイプの「天命追求型」です。二つのタイプに優劣があるわけではありません。相性の問題です。また、ときには「目標達成型」の時期があつたり、「天命追求型」の時期があつたりと交錯することもあります。私自身も、大学受験のときは「目標達成型」であつたが、普段の仕事では「天命追求型」で今までいろいろな道が開けてきたように思います。

夢や目標がなくて、前に進めずに悩んでいるあなたは、「目標達成型」ではなく、「天命追求型」が合っているかもしれません。目の前のことに一所懸命に取り組んでいくことで、自ずと道が開けてくる。かの吉田松陰も松下村塾の門下生にこう教えていました。

「今を真剣に生き抜きなさい。普段やらなければならぬ当たり前前のことを、真剣に本気で、誠意を持って取り組みなさい。絶対に手を抜かずに真剣に取り組みなさい。そうすれば、いつか必ず自分の役割がわかる。それが『至誠を貫くこと』だ」と。今、夢や目標が見つからないあなたも、きつと大丈夫。

「至誠」を貫いていけば、必ず道は開けます。「天命追求型」で、自分がやりたいことで、周囲から必要とされることに全力を注ぎ、力を発揮しながら成長していくこともできます



す。

「目標達成型」にしる「天命追求型」にして、人間は誰しも「成長」したい生き物なのです。「成功〇失敗」ではなく、「成長」があり、その先に成功があるのです。勝ちか負けの「白と黒の間にある無限の色」。その色のひとつは、「成長」ではないでしょうか。「成長」するために一所懸命になつている姿は尊く、輝いているものです。その姿は白黒つけられるものではありません。

また、人間は成長を求めると同時に、誰しもが、誰かに必要とされたいと願う生き物です。人間は誰しも役割を持つて生まれてくる。私はそう信じています。私も塾講師として「先生、ありがとう」と子どもたちに言われること、誰かの役に立てていると実感できることがこの上なく嬉しいことなのです。



あなたも同じ。今のあなたがいるだけで幸せになれる人もいます。あなたの力を必要としているまだ見ぬ人も世界中にたくさんいます。想像してみてください。あなたが多くの人に「ありがとう」と言われている姿を。あなたが成長した分だけ、救える人がたくさんいます。何のために受験するのか？何のために勉強するのか？それは、あなたの力を必要としている人たちのために、手を差し伸べてあげられる知恵と勇気と優しさを獲得するためではないでしょうか。合格〇不合格。テストの成績が良い〇悪い。その二者択一ではなく、その間にある無限の成長の幅がある

ることを決して忘れないでください。そのためにも、目の前のことに全力で取り組んでください。「至誠」を貫いてください。今は目の前の受験や勉強に意味を見出せなかったとしても、必ず自分の役割を見つけられる日が訪れます。受験生にとっては、二月の受験まで残り三〇日足らずでしょうか。三〇日間、至誠を貫くことができれば、人間は大いに成長できます。白か黒の間にある無限の色を感じてください。そして、あなたの無限の可能性を広げていってください。その可能性を信じ、成長していく姿が、受験生として「格」に「合う」。つまり「合格」を勝ち取ることができるとおっしゃいます。あなたが大きな成長曲線を描く先に、志望校合格というスタート地点に辿り着けるように、残りの期間、私たちもあなたのことを全力でバックアップします。いろいろな葛藤や重圧の中で、日々受験や勉強に一所懸命に取り組んでいるあなたたちと接していると、いつでも私の心の中で響いているフレーズがあります。そのフレーズが、あなたたちの心にも響き渡りますように。

くキミの可能性、世界が待っているく

(樫村)

▼▲継続希望の方へ▲▼

- ▶退塾や転校等で創学舎を離れた方にも、ご希望があれば創学舎ニュースを無料でお送りいたします。
- ▶在籍していた教室までご連絡ください。

