

# 創学舎ニュース

No.277

## 燃えろ！受験生！

●今年もあと十日余を残すのみ。一月中旬には入試が始まる。中学生は茨城・千葉の私立高校入試、高校生はセンター試験。つまり、本番まで、あと一ヶ月もないということだ。みなさん、毎日、大切に過ごしていますか？勉強は順調ですか？

●今回は、順調にきている人もそうでない人も含めて、アドバイス。

①受験の苦しさから逃れる方法が一つだけある。一つは、受験しないこと。もう一つは、何の努力もしないで合格できる所に進学すること。どうだい？勉強がイヤだとか、受験が大変だとかいっているキミ。この二つのうちのどちらかを選べばいいじゃないか？

②目標を持たないことは、自分への裏切りだ。

①のどちらかを選べといっても、実は、キミ達は納得しないだろう。そうなんだ。キミ達は本当のところ「目標に向かって進みたい」と思っているのだ。そして「楽をしたい」とか「さぼりたい」という気持ち(これを気分という)よりずっと深い所で、「目標を達成すること」を願っているのだ。これが願望。人間は願望を裏切ると不快に、不幸になる生き物なのだ。

③気分ではなく、願望に従って行動する。「勉強したくない」といってさぼるのは簡単。だが、さぼり続ける受験生はどんどん暗くなる。さぼ

ったあと、必ず自己嫌悪に襲われる。「勉強したくない」という気分が流されて「目標を達成したい」という願望を裏切っているからだ。気分は裏切つてよいが、願望を裏切つてはいけない。望ましい願望に向かって毎日を過ごせるようになること。これを「成長」という。

④不安は絶対に消えない。目標高き時、必ず不安も共にある。例えば、部活の試合で、相手が弱小であれば、何の不安もないだろう。しかし、相手が強敵なら、当然不安になる。勝ちたいと思えば思うほど不安になる。目標に向かうとは、常にこういうことなのだ。不安は絶対に消えないのだ。では、不安に負けそうになっているキミ。もう負けてしまっているキミ。どうしたらいいのか？

⑤不安を大きくしなければ生きられる。決して消えない不安であるが、付き合い方が一つだけある。それは、不安を大きくしないようにすることだ。不安が大きくならなければ、戦っていく。目標に向かって今日を生きていく。

⑥不安を大きくしないためには、願望を大事にし、やるべきことをきちんと続ける。これが不安と付き合っていく唯一の方法だ。願望と不安は、表と裏の関係なので、表にあたる願望を毎日思い出し、「やるべきこと」という栄養を与え続ければいいのだ。不安を消そうとしてはいけない。「不安を抱えつつやるべきことをやる」これが唯一の望ましい在り方だ。

⑦心配性のキミ、傷つきやすいキミは行動で自分を支える。人間は、ちよつとしたことで傷ついたりする。他人から言われたひと言が耳から離れなかつたりする。そういうことを何度も経

験しているキミ。このままでは、一生くり返していくことになる。で、提案。イヤ、命令である。心配になった時、傷ついたとき、即行動しろ。毎日の生活でイヤな気持ちになったら、すぐシャワーを浴びる。そうすれば、イヤな気分はとんで、自分の願望と向き合えるようになる。弱気になったら、志望校を見に行く。家から近いなら、毎日行ってもよい。5分お祈りをして帰ってくるだけ。軟弱泣き虫高慢さぼり屋のA子さんは、毎日志望校を見に行つて、目標に向かう努力屋に変身した。いつのまにか「この学校に合格したい」が「自分はこの学校に入ることになっている」に変わった。大学まで距離があるので、受験生には時間のロスが気になるが、電車の中は、暗記物がやれるわけだし、実質的なロスは一〜二時間で済む。週に一回見に行くだけでも随分と変わるものだ。

⑧学力も得点力も入試当日の朝まで伸びる。きちんとしたやり方で勉強を続ければ、学力は着実につくるので、やり続けること。一方、得点力は分かりづらい。勉強しているのに、模試の点が伸びないと悲しくなる。でもあきらめる必要はない。得点をする力というのは、学力がついたあとと模試や入試問題を前にして全力をあげて戦う中でゆっくりと身についてくるものなのだ。

●以上だ。新しい自分に会うために、勇気を出せ。燃えろ。  
(小林)

## 前頭葉を耕す

●「居着き」

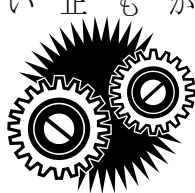
「居着き」という言葉を初めて目にしたのは、武道家の甲野喜紀さんと仏文学者の内田樹先生の対談集の中だったかと思えます。稽古や試合で相手と対峙しているとき、自分でも思うように動けなくなってしまう、まさに一瞬、出遅れてしまう、そんなよくない状態のことだそうです。

その「居着き」の状態を避けるため、(実際に身体は動かさなくても)頭の中ではもの凄く速く動き続け、精神の張りを保つそうです。

### ●変速機

確かに、動いているときよりも、完全な停止状態から動き出すときの方が、時間もエネルギーも多くかかってしまい、やっかいです。

君たちも変速機の付いた自転車やバイクを連想すれば分かると思います。スピードが出ているときは重いギヤでも快適です。しかし、いったん止まってしまったあと、その思いギヤのままこぎ始めても、踏ん張っているわりにはなかなか進まない、そんな経験をしたことがあるでしょう。動き出す時にはギヤを軽くするのがコツです。



### ●耕す

医学博士である築山節先生の著書の中で「前頭葉を耕す」という表現に出会いました。

脳を「鍛える」書籍が氾濫する中で、「耕す」という表現が、私にはとても新鮮なものでした。「鍛える」前の段階として、「耕す」段階があるのだという、半ば勝手な解釈とともに、実際の農耕にイメージを重ねることもできました。冬の終わりに、表面が乾いて硬くなった土を



掘り起こします(「耕す」は「田返す」からできた言葉だそうです)。ザクザク掘って、ふくらやわらかくなった土には、チッ素もたつぷり入り、肥料も混じりやすくなり、ミミズも住みやすくなります。なにより作物がその根をしつかり伸ばせることでしょう。このように「耕す」という表現には何か可能性を感じさせる響きがあります。

さて、前頭葉を耕すには、日常の細かいことをきちんと行うことが有効だそうです。靴をできちんと揃える、食事の後片付けをする、食器を元に戻す、等々きつとたくさんあることでしょう(いつも教室のイスを戻してくれてありがとうございます!)。大きな改善の前に、小さく面倒なことでもきちんとしつかり達成し続けることで、脳の耐性が変わり始めるそうです。

●紡ぐ  
寒さが厳しくなってきました。物理的にこう寒くなると、身体的にも、精神的にも活動が鈍りそうに心配です。気温のせいで「居着き」の状態になるのは、避けなければいけません。特に受験生は本番前に居着いている場合ではありませぬ。「居着き」を防ぐためにも、「逃避」におぼれないためにも、小さなことこそ、きちんとしつかりやりとげましょう。

まずは、真剣に一間だけ解く。しつかりと丁寧な文字で解答を書く。きちんとマルを付けたらまた一間だけ解く。また一間だけ…。この一つひとつを紡いでいけばいい。寒さや不安と戦いながら紡いでいけばいい。(五日市)

## メリーゴーランドに乗ってて思っただ

◆以前、よく聴いていたアーティストがいました。洗練された曲調と、女性ヴォーカルが美しい男女のユニットで、「なぜ売れないのだろう」と思うくらいヒットには恵まれませんでした。彼等の音楽を好きな人は周りにも結構いました。しかし、ある時期を境に新曲を出さなくなり、次第に私も疎遠になっていました。解散でもしたのかな、くらいに思っていました。

先日偶然にその理由を知りました。男性が亡くなっていたのです。享年四十四歳で癌でした。曲のほとんどは彼が手掛けていました。まるで予想もしなかったことに、私は呆然となり、そして、もうあの音楽が新たに生み出されることはないという事実が気付き、またもや呆然としました。関係するウェブサイトにのってみると、まるで献花をたむけるようにファンのコメントが書き込まれていました。誰もが彼の早すぎる死を悼み、ある才能が永遠にこの世界から失われた嘆きと、彼らの音楽に対する愛情を吐露していました。

そこで初めて知ったエピソードがありました。【悪童だった彼が音楽にのめり込むきっかけとなったのは、中学校時代の音楽教師による「罰としての居残り楽器演奏会」だった。放課後音楽室で様々な楽器に触れ演奏する楽しさを知ってからの彼は『高校はダブリ』、『大学に

7年通った』ほど音楽に傾倒するようになった。」

◆こんな話を書いたのは、もう一人、「時代の寵児」とまで形容された才能ある別の音楽家が、罪を犯し連日マスコミを賑わせたからです。初めて彼の音楽に触れたときの衝撃は今でもはっきりと覚えています。当時、彼のような音楽を書く人は他にいなかった。桁外れの才能でした。しかし、世に認められ、オフアアが殺到し、多作になるにつれて、作品の密度は薄くなり、全盛期には彼自身が曲を書いていないのは明らかでした(アイデアを渡して弟子が完成させる手法)。商業的には大成功を収めたものの、彼にとってあれだけ大切だった音楽は、消費されるだけになってしまった。「他者にそれほど関心がなかった」と、彼自身が語っていますが、その結果として、利権を追う人々しか周りに残らなかったということでしょうか。

◆この対照的な事象は、私に、高校時代に読んだ「メリーゴーランドに乗ってて思っただ」という詩を、思い起こさせました(銀色夏生詩集「Go Heavenの勇氣」(1988)所収)。

「僕」は遊園地へ行き、友人たちとメリーゴーランドに乗ります。ワクワクしながら、好きな木馬を見つけまたがる「僕」。ブザーが鳴り一斉にメリーゴーランドが回りはじめます。



最初、友人たちの木馬が上がっていくのを見ながら、木馬が下がったままの「僕」は取り残された気分になります。でも、木馬が上がれば、風景が高みから見られて気分もよく「僕」は少し嬉しくなる。そんなことを繰り返すうちにふと思うのです。好きな木馬に乗れた人もいれば、当然乗れなかった人もいます。それに上がったり下がったりするのが嫌いな人だっている。

「嫌いなものに、知らないで乗ってしまった人/嫌いなものに乗ってしまったのに、/それを嫌いだとまだ気付かず、/これが楽しいということなのだと思っている人。/それから、それから、それから/遊園地に来たいのに来れない人/遊園地に来たくないのに来た人/遊園地を知らない人/僕は、何が幸福だろう、と思っただ。」

◆メリーゴーランドを人生のメタファー(隠喩)として扱ったこの詩は、「幸せの定義って何?」と高校生の私に突き付けました。いまだに私は答えは見つかりません。しかし、前者(ICEの宮内和之さんという方です)の死は、志半ばで無念ではあるけれども、自分の信念と行為が、他の人々も幸福にし、記憶にも残り続けるという、素晴らしい人生のあり方を提示してくれたと思います。私には、彼のような才能はないけれども、私は私の身の丈に合った、悔いのない生き方をしたいと、強く感じています。(関)

### ▲▼▲継続希望の方へ▲▼▲

- ▶卒業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致します。
- ▶在籍していた教室までご連絡下さい。

## 創学舎の本

### ■愛の壁■

—お父さんは母さんがお母さんといふまでか—  
著者: 小林 憲右  
2006年5月1日発行 (1,500円税込)

新星堂他全国書店にて  
好評発売中!