

### 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。」「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。」「といいきかせるのである。これは、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。そうすれば、当日そのように行動できる。

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つてからもう一度。」**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、一問に時間をかけすぎて、残り時間がなくなるのも下手な人のやり方。一問にこだわって他を犠牲にするからだ。

●さあ、いくつかあてはまることがあるはず。自分の決めゼリフをもつて、心を整えていこう。

⑦ **注** □の部分をもつて、もしくは自分なりに変えて、毎日何十回も唱えてください。(小林)

### 必読!! テストに弱いキミは、 このまま行くな、 それで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も同じ。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といるはず。

●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

ろ。前項で書いた□の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。空を見上げていると、いくらか落ち着く。

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。部活と一緒に何度か繰り返したことが実行できないのだ。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)

### 話題の書を通して 創学舎の役割を考える

年が明け、いよいよ、県立高校入試が目前に迫ってきました。私の勤務する個別指導の教室でも冬休みに入り、昼から教室に来て、夜の十時まで過去問と格闘している中三の人数が格段に増えました。表情も引き締まって見えます。「この姿を見たら、保護者の方々もきつと感激なさるだろ



う」と、親心に思いをはせるとともに、「やつと彼らがこの地点まで連れてこられた」という感慨も覚えます。「勉強したら見える世界が変わるよ」とはビリギャルの坪田先生の台詞ですが、今、確実に彼らの世界の見え方は変わっているはずで

す。ただ、残念なことに、受験が終わった途端、勉強をやめてしまつた子たちもたくさんいることも知っていますので、何とかして、受験までにもつと高みを見せたい、と決意を新たにしています。

ところで、林修氏が自身の番組『初耳学』で紹介した、中室牧子著『学力』の『経済学』(以下、本書)が、話題を集めています。世の中には、難関校に合格させた塾講師や保護者の著作が多数ありますが、「個人の経験を元にして語られる教育論とは果たして正しいのか。実験データによる科学的根拠(エヴィデンス)を用いて検証する。」というのが、本書の狙いです。例えば、「ご褒美で子供を釣つてはいけない」「ゲームは禁止したほうが良い」といった世間の言説について、著者は、経験論ではなく、統計学に基づいた明確な根拠を示した上で、否定しています。

本書は、「子供がどうしたら、社会的に、また経済的に、幸福な人生を送ることができるか」という重要なテーマについて、客観的証拠を添えて、回答しています(精神的な充足については本書の範囲ではありません)。「今ちゃんと勉強しておくのが、あなたの将来のためなのよ」という言い回しも、人生訓以上に、経済学的にきちんとした根拠があると著者は述べています。そこで、重要な要素となるものが「認知スキル」と「非認知スキル」です。

「認知スキル」とは、IQや学力テストなどの数字によって計測可能な能力のことを言います。対

して、「非認知スキル」とは、「自制心」「やり抜く力」「社会性」「意欲」などの、数値化が難しい、気質や性格的特徴を指します。「EQ」や「人間力」と言い換えてもいいでしょう。

例えば「やり抜く力」とは「非常に遠い先にあるゴールに向けて、興味を失わず、努力し続けることができる気質」と定義されます。と、聞けば、社会経験の豊富な保護者の方々はハッとされるのではないのでしょうか。(私も含めて)「認知スキル」「非認知スキル」この二つのバランスが取れていない人々が、社会にどれほどいるか、ということに。そこから還元すれば、「認知スキル」だけではなく「非認知スキル」を向上させることが、いかに子供の人生にプラスになるか、ということにも。

小学校就学前に質の高い幼児教育を受けた子供と、そうでない子供とは、最初は差があっても、八歳頃までにその差は解消するというデータが紹介されています。「認知スキル」の「貯金」はそれほど長持ちしないのです。しかし、早期教育に加えて、しつけ(「非認知スキル」の養成)をきちんと受けた子供は、「勤勉性」が養われ(「勉強の習慣が身につく)、統計では、年収ベースでの差があることが証明されています。

私は以前土木系の企業に勤めていましたが、現場の職人の中にはまだ十代でありながら、礼儀や仕事ぶりについて、周囲から一目置かれる人たちがいました。彼



らは中卒でしたが、「非認知スキル」については、圧倒的な力量の持ち主でした。おそらくどのような職場でもやっていける人々なのでしょう。しか

し、これは、稀有な例で、すべての子供たちに(実は大人にも)、このレベルを望むことは難しいでしょう。ゆえに、子供たちに対して、「認知スキル」だけではなく、並行して「非認知スキル」も鍛えていくという発想が必要だと思われれます。さて、創学舎では、その「非認知スキル」の養成を、三十一年前の創立当初より、指導の根幹として実践しています。

「目標は志望校合格、目的は自己学習能力の育成、塾生の自己実現に貢献」これは、創学舎の教育理念です。進学塾である以上、志望校合格に価値を置くことは当然です。しかし、私たちはそれを決して目的地とはしません。

受験を通して、科目の内容を学ぶのは勿論ですが、「独力で勉強を進めることができる能力・方法」(大学、資格、昇進など、この先も試験はいくつも待ち受けています)、「努力すれば成し遂げられるという経験」「自分ひとりの力ではなく、常に周囲の人々に支えられて生きているという認識」—これらのことについても学習できることが、本人にとつては、生涯の財産になると考えます。そして、このことを、私たち講師は、共通認識として持っており、普段の授業のときから、伏線を張っています。ここで、「やり抜く力」の定義を再び引用します。

「やり抜く力」とは「非常に遠い先にあるゴールに向けて、興味を失わず、努力し続けることができる気質」。

創学舎にはルールがあります。厳しく宿題の回収をすることも、鉛筆の持ち方や姿勢や挨拶にこだわることも、講師が説明をするときには顔を上げて聞かせるということも、子供たちがいつか自立して学び生きていけるようにするための布石

なのです。子供たちには、そのルールが存在する意図は理解できなくても、創学舎に通う中で徐々に約束事が身体化していくのです。子供たちの試験を受ける姿勢ひとつ取ってみても、他塾から転塾してきた生徒との違いは一目瞭然です。また、ある私立高校からは、創学舎出身者の数学の答案の書き方について賞賛を受けたことがあります(私立高校は出身塾を把握しているのです)。実は、創学舎の数学のノートの取り方には、高等教育でも通用する学力を身につけるために厳格なルールが存在しています。「なぜ、このように面倒な書き方をさせるのか」と、おっしゃる保護者もいらつしやいますが、目の前の点数の取り方を学んだだけでは、子供たちの幸福に寄与できないと、私たちは考えます。

塾という存在は、子供たちを「人間」としての世界に「つなぎ」とめる役割も負っています。『学力』の『経済学』では、「子供や若者は、飲酒・喫煙・暴力・行為・ドラッグ・カンニングなどの反社会的な行為について、友人からの影響を受けやすい」ということも、根拠とともに書かれています。先に述べましたように、創学舎には、ルールがあります。子供たちは、創学舎に来ることによって、規範が存在する人間らしい世界で、秩序感

覚に触れながら時間を過ごすことができそうです。様々な子供がいますが、文句を言いながらも、通塾してくれている間は、必ず改善する契機があります。私たちは、日々のコミュニケーションの中で子供たちを観察し、その契機を待つのです。さて、本書は、公立校の週休二日制がもたらした負の影響として、勉強をしない子供たちに、勉



強しない時間をさらに与えたという側面を指摘しています。アリとキリギリスの寓話のように、勉強する子はその間も変わらず勉強しているのです。学力格差が拡大してしまつたというわけです。現在では、さらに新たな難問として、スマートフォンの件が挙げられます。

iPhoneを開発した故スティーヴ・ジョブズ氏は、世界に向けては利用を促す一方で、自分の子供達には、iPhoneもiPadも決して使わせなかつたといひます。それは、子供が受動的になり創造力を奪われることを危惧してのことであつたそうですが、今、スマホが皆さんの子供から奪うものは時間です。スマホ(あるいは他の娯楽)よりも、勉強や部活動などの打ち込める他のことに優先順位を置いている子供は、スマホ(あるいは他の娯楽)に興じることはありません。単純に、割く時間がないからです。また、スマホは、子供が入ってはいけな大人との間の領域へも簡単にアクセスできる装置です。たとえ、企業のキヤンペーンで割安で手に入るのだとしても、そのようなものを、好奇心旺盛な思春期の子供たちに無条件で持たせるべきか、ぜひ、その成長段階を勘案して判断していただきたいと思ひます。

最後に、本書には、「子ども自身にどうしようもないような問題を解決できるポテンシャルを持つのは、教員だ。」という痛烈な指摘があります。創学舎のスタッフ一同、その社会的役割を肝に銘じ、子供たちの成長に貢献できるように、研鑽を重ね、尽力してまいります。(関)



▼▲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。