



入試に強くなるための作り方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。」「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。

↓「ミスをしないうちに。」「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。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ってからもう一度。」「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。

●さて、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、これでも強くなるのか?

●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。きつ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。」「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、

●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出来る。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ばいに力を込め、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。三回繰り返し、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。これも毎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)

間もなく卒業を迎える皆さんへ

このニュースを手にする頃は、小六・中三・高三の皆さんが卒業まで残り二か月を切った頃だと思えます。卒業というイベントは、これまでの生活で出会った友人や先生に感謝しつつお別れをする寂しい瞬間であり、これから新しい環境に飛び込み、三年または四年という期間にまた新たな人たち(友人や先生)と出会い様々な経験を積めることを意味します。

この三年または六年間を振り返り、皆さんはどんな経験を積み、成長できたのでしょうか。良い経験があれば、悲しい経験もあったかもしれませんが。友人との思い出や勉強、部活動、私生活が想像するより沢山の経験をしていると思えます。人は様々な経験から必ず得るものがあり、それを糧に成長していきます。普段、あまりそういう振り返りをせずに過ごしていくことが多いと思いますが、是非、時間があるときに振り返ってみてください。自分の成長に驚くと思えます。

特に、「人」との関わりは人間を大きく成長させます。友人や先生に変なことを言つて関係が悪くなったり、逆に喜ばれたり。ちよつとした気遣いをし、感謝されたり。思い出せることは意外に失敗したと感じたことが多いかもしれません。しかし、人間は必ず「できなかったこと」をできるようにする「ことが可能な生物です。受験勉強などの勉強でも皆さんはこれに必死に取り組んで、多くの問題を「できる」ようにしてきましたはず。人との関わり方でも必ず成長できます。私が気にしている点を少しだけ紹介

します。私も過去、友人などに余計なことを言ったりやったりして、気まずい関係になってしまったことも少なくありません。そこで意識をするようになったのは、「自分がされて嫌なことをしない。」です。単純ですが、意外に普段自分視点で人と関わってしまうことが多いと思います。ふと、「もし自分が言われたりされたりしたら嫌だな」と思うことはできるだけ避けましょう。意識するだけでも違うと思いますので、参考までに。

時間があるときにしっかりと振り返り、四月からの新生活では、様々な人と関わり、生涯の友人を獲得し、勉強面や部活動で更なる成長を目指し、頑張ってください。講師一同皆さんを応援しています。



(長坂)

ありがとうの当たり前前

「ありがとう」という言葉の反対は「当たり前」。

先日、こんな記事を目にしました。毎日ご飯を食べられることや温かい布団で眠ること、家族がいることなど日常生活において当たり前のような感覚になっていることも多いのではないのでしょうか。思い返してみると、私自身もそのような感覚になっていたと感じた出来事が浮かんできました。

まず友人の存在です。先日、友人の結婚式が行われて大学時代の友人数名と顔を合わせる機会がありました。そのときは二日連続で集まりましたが、話が尽きず終始その場には笑いで包まれていました。全員が常々「二、三か月分笑ったかの

よう」と表現するほど、とても楽しくて密度が濃く、同時に癒される場でもありました。そんな雰囲気の中、ふと大学生の頃にほぼ毎日顔を合わせて集まって課題などに取り組んでいたときの光景が蘇りました。仲間内で集まることは当たり前のようになっていたものが、今考えてみると実はありがたく尊いものだったということを感じたのと同時に、今この時間を大切にしたいと思った瞬間でもありました。

次に中学時代の先生についてです。思春期で気持ちも不安定だった時期に正面からいつも話をしてくれる先生です。どんなときでも決して見捨てることなく寄り添ってくれた先生の一人でした。どの生徒にも分け隔てなく同じように接する姿は今でも鮮明に記憶しています。

そして家族に関しては祖父がアルツハイマー病になったことです。だんだん記憶が薄れていく祖父を目の当たりにしたとき、祖父との思い出が走馬灯のように頭に駆け巡りました。昔はよく祖父の家に遊びに行った帰りに車で家まで送ってくれたこと、ついこの間までは畑仕事の後祖母も交えながら一緒に畑でお昼を食べて雑談をしていたことなどです。これらの記憶をたどっている中、これまで普通であった当たり前前の日常が有難いことだったのだということを感じ、何気ない日常がどんなにかけがえのない日であるのかを知った日でもありました。一方で、私は恩返しができているのかと自問自答することもありました。

日々こうして何気なく過(こ)してこの日常。その中で、当たり前前になっていること。それは未来の自



分が振り返って見たとき、今この瞬間が当たり前ではなかったのだと気づかされるのかもしれない。もう二度と戻ってはこない今を大事に生きよう、そんな思いに改めて気づかされた気がします。(比嘉)

冬来たりなば……。

● 明るい未来を描けないとき、人は苦しい。曇る。こもる。暗くなる。

● 「この苦しさに耐えれば何かいいことがあるのか。」答えはないかもしれないに人は耐える。

● 「冬来たりなば、春遠からじ」

耐えしのぶことの価値は世界共通らしく、日本のことわざだと思っていたこの言葉は、イギリスの詩人の詩の一部であった。冬が来たということは、やがては春が来るということ。寒く厳しい冬を耐えしのび、そのあとには必ず暖かい春がやってくる。陽光あふれる春を想って、この目の前の苦しみに耐えよう、という意味であろう。

● しかし人の苦しさは様々だ。「本当に何かが変わるのか？」と思いつながら、「この忍耐は何かを建設しているのか？未来につながっているのか？」と不安を抱えながら耐える日々は、身も心もすり減っていくようで本当に苦しいものだ。

● 学生時代、部室に飾ってあった「忍耐」という二文字の額諸先輩の記念寄せ書き入りでした。新任の顧問の先生が、「忍耐には価値がある。そして美德だ。否定はしない。でも気に入らん。」と言って、部室の片隅に追いやったときは、少なからず驚いた。「特定の状況から抜け出さずじつとしてるのは建設的ではない。創造的ともい

えない。環境に適応しすぎた種は淘汰される可能性も高まる生物の先生でした。『赤の女王仮説』というらしいです。動け。考えろ。耐えながらあげ！』と語っていたのを思い出す。

● あまりにも当たり前だが、「冬」の後に「春」が来てくれるのは、地球が動いているからだ。公転平均速度二九・七八km毎秒というダイナミズムで。もし動くのをやめたらそれは困るが春は来てくれない。

● 続けてもつと当たり前前を書くが、君たちが挑む入試とは、「入学試験」のことだ。卒業のための試験ではない。出口でオロオロするのではなく、入り口に飛び込んでいくのだ。未来に飛び込んで行くための挑戦なのだ。今、君たちが苦しいとしたら、その苦しさは、きっと未来を切り開くためのものだ。だから、耐えながらも動いてほしい。地球のようにダイナミックにはなく、小さな我々は、小さなことをきちんと、手近なことをきちんと丁寧に、目の前の一題をしつかり丁寧に。

● 冬来たりなば、春遠からじ。春の前には冬がある。見方を変えると、苦勞するからこそ、いいことが待っていてくれるのかもしれない。先人が言うには、チャンスはピンチの顔をしてやって来るもの、らしい。

● この春の桜は今までと違って見えるはずだ(たぶん、きっと)。桜のころにはいつも思う。彼ら彼女らも(君たちのことだよ)この花を見ているだろうか、と。どんなふうにその目に映っているのだろうか、と。(五日市)

