

### 勉強法を知らない子供達⑬

●「テストのとき周りが気になって集中できません。」の続きである。

●これに共感する生徒は、今までの経験でいうと、十人中一〜二人はいるはずだ。そして、周囲のアドバイスは、ほとんど役に立たない。

「周りが気になって集中できない」はあくまでも結果にすぎず、「気になる」原因というものがあって、それを徹底して分析しない限り、永久に解決しない。しかし、通常、生徒が自分でその原因を分析できることは極めて稀で、従って、それを手伝うのが教師や親など大人の役割なのだ、これがまた難しい。こういう症状になったことがない人が大半で、またなったことがあったとしても、はるか昔のことなので忘れてしまっている、或いは、仮に記憶に残っていたとしても、分析したことはないと思われるからだ。

●さて、かわいそうなことに生徒はこんな気持ちで問題と向き合う。「点数がとれなかったらどうしよう……」「終わらなかつたらどうしよう……」「分からない問題があつたらどうしよう……」「問題を前にして、こんなことばかり頭にうかぶ。そこに、鉛筆の力り力りする音、問題用紙をパラパラめくる音……」「みんな解けているみたい……」「解けないのは自分だけじゃないか……」「このままでは絶対ひどい点数になる……」「おちたらどうし

よう……」不安は新しい言葉となつてどんどんふくらむ。

●また、こういうタイプの生徒は、一科目目を失敗すると、次の科目に移ったときも、一科目目の失敗をひきずって、更に状況は悪化する。負の連鎖である。そして

テストの度に心を痛める我が子を見て、親は言う。「うちの子は本番に弱い。」そう、その通り本番に弱い。手を打たなければ多分、入試までずっと続くだろう。



●ではどうするか？原因を明確にして適切な対処をすることである。まず原因は二つある。

①大切な場面に臨んで「どうしよう……」と思つてしまう本人の性格②自分に自信をつけるための学習量の不足。まず①への対処から先述した「点数がとれなかつたらどうしよう……」などは全て想像。「杞憂」という言葉の通り、そうなるか分からないことを勝手に想像して自分が問題と向き合えない状態を自分で作り出しているのだ。そして、自分の願望から自分をどんどん遠ざけてしまう。これを好転させるには、テストのときの自分の気持ちを思い出して全てを書き出すこと。これからのテストの度に同じく書き出す。そして、「……」は想像にすぎないことを確認する。きつとこのあとも、同じような想像がテストのときに頭をよぎるはずだ。本人の性格だから、それは仕方のないこと。でもこの確認が第一歩である。

●次に、「……どうしよう。」という気持ちになることを前提に、気持の整理をする手順を用意して、何百回もくり返すことだ。私は年に

千回以上、生徒面談をするが、こういう心配症の生徒には、本人の言葉を利用して、その生徒に対した手順を一緒に作る。次はその一例。「とれなかつたらどうしよう……」「あつ、また思つてしまった。でも、仕方ない。自分の性格だから。さあ、この先どうするか？今まで通り自分の不安を見つめてこの時間を過ごすか？それとも、勝手な想像だということに分かつているので、不安はもつたままとにかくこの一問をがんばってみるか？よし、がんばってみよう。」この「」を何度もシミュレーションするのである。勿論やらない人もいる。残念ながら状況は変わらない。しかし、シミュレーションをくりかえせば、ほぼ間違いなく集中してテストが受けられるようになる。

●一つだけ気をつけるのは、高得点を目指さないこと。「……どうしよう。」タイプの人は、その苦しさから逃れるため、「満点をとろう。」とか「高得点をとろう。」と、自分に過大な要求をすることが往々にしてある。今まで、一度もテストにきちんと臨んだことがない人達だから、いきなりは無理。自分の気持の整理をしてテストに集中することを目標にしてほしい。（以下次号）

（小林）

### 空は海よりも深い。

### 過去は未来よりも深い。

●空が明るい時間が短くなるに連れて、小学六年生、中学三年生や高校三年生の受験生の皆さんは不安が日ごとに大きくなる毎日を過ごしていると思います。（不安になつていない

方は逆に心配です……。皆さんの先輩方もそうだったと記憶しています。また、模試や学校の成績が返却されても思うような結果が出ずに、焦る気持ちを抱くのもあなたひとりではありません。ただ、この焦りや不安を打ち消す方法はやはり机に向かって勉強するしかありません。やる気が起きないとか、気分が乗らないとか、そんな言い訳は横に置いて、まずは机に向かうことから始めてください。

●受験生がこの時期に扱うテキストとして最適なものは入試問題の過去問なのではないでしょうか。先月その過去問について高寺先生からその有用性とマクロなお話がありました。私も同意見で、今までの学習の集大成としての位置づけとして過去問を解くことはとても重要です。

●では、なぜ過去問を解くのでしょうか。

●【その①】入試問題に関する情報を手に入れることができる。例えば、私立のある高校の入試問題の英語では毎年、発音やアクセントが五問ずつ出題される。大学受験の日本史では、ある大学は現代史の出題が多く、逆に文化史は出題がここ五年間全くないといった学校ごとの情報を知ることができるので、出題形式に合わせて勉強をすることができるといふことです。もちろん、出題回数が多い部分については綿密に勉強しなければなりません。また試験時間が何分なのか、特に大学受験は科目ごとに試験時間が異なることも珍しくありません。自分が受験する学校の入試問題の情報をつかむことができます。

●【その②】過去問から今の自分の実力を量ることができる。初めて解いたときの点数が

十点、二十点というのも珍しくありません。過去問を解くと精神的ダメージが大きい場合が少なくありません。そのため最初は解いていくのが本当に辛いです。ただ合格を勝ち取った先輩たちも最初から合格点を勝ち取ったわけではなく、徐々に点数を上乗せしていったはずなんです。ただ単に解くだけでなく、自分は合格点に足りない部分はどこか、どこが自分の弱点であるのかをしっかりと見極め、克服しなくては意味がありません。過去問を解く＝成績向上ではなく、その先に間違えた部分の原因を究明することが点数の向上に繋がることを肝に銘じてください。

●【その③】過去問から受験校を決めることができる。中学受験や高校受験では少ないですが、大学受験について言えば、学校の学部ごとに問題形式や出題方法が大きく変わります。私も大学受験時は英語において長文が得意であったので、長文の配点が多い大学を選び、逆にリスニングがあまり得意でなかったため、リスニングがない、あるいは、リスニングの配点が高い大学を選んだこともありました。自分の得手不得手で判断することも大切です。



●【その④】過去問はいつ解くのがよいのか。考えてみてください。入試は実際に何時から始まるのですか。午前九時から九時三十分前後から入試が始まる場合が多いのではないのでしょうか。それならば、実際の入試を想定して午前中から時間を計って解く必要があります。そう考えると、午前中からある程度の時間を確保できる日数も何日もないことに気付く

くのではないのでしょうか。また、時間を計って一気に解くことも大切ですが、電車の中や休み時間といったわずかな時間を使って、「この昼休み時間に大問を二問解こう」「知識問題のみ次の駅までの間で解いて覚えよう」といった【小さな親切】を設けることも必要です。

●私は過去問があることは【本当に有り難いことだ】と思います。大人になると、過去問なんて存在しない問題ばかりが自分たちの目の前に立ち塞がるが増えてきます。皆さんは【過去問のない問題を解く】ために、今、事前準備をしていると考えて下さい。入試問題は誰にでも同じ問題が出ます。【当たり前のこと】だが、

【凄いこと】です。個性はそこでこそ、発揮されるからです。これからの人生で、自分らしさや価値観を嫌というほど問われることが多くあります。別に変人ぶる必要はありません。自分を隠す必要などないからです。若さはタフネス。自分を安全圏に置く必要もない。自分に無理なものでも、自分の心の奥底からすばらしいと認められるものに命を燃やして、それを追い求めてほしいと願ってやみません。

●過去から未来は創るものです。是非とも過去問から皆さんの未来の自分を築いてもらいたいと思います。

(松尾)

〜今この瞬間を大切に〜

唐突ですが、皆さんは突然このように質問されたらなんと答えますか？「明日、地球が滅亡するとしたら、何をしますか？」と。意外にもこの質問に即答できる人は少ないのではないのでしょうか。将来の夢やいつかやって

みたいことならば答えられるのに、今この瞬間にやりたいことを聞かれると言葉につまってしまう。皆さんはそんなことはありませんか？

現在、小学生や中学生の皆さんは誰もが無限の可能性を秘めています。そして誰もが、将来の夢や目標、人生で一度はやってみたいことなど、これからの未来に向けて様々な思いを抱えていることでしょう。ただし、その思いは必ずしも希望に満ちているだけではなく、少なからず不安や恐れも存在しているでしょう。現在受験生である中学二年生は志望校を決めるにあたり、恐らく、それまでの人生の中で最も真剣に自分の将来と向き合っていることかと思えます。将来自分は何がしたいのか、そのためにはどこの学校にいけばいいのか、どれだけ勉強しなければならぬのか、と。そして、未来と向き合うということ

は、同時に過去と向き合うことにもなると思えます。そんな中で、なぜ今まで勉強をさぼってきたのか、あのときもつとこうしていればなど、多少なりとも後悔の念を抱いた人も少なくないでしょう。

ところで、「時間」には三つの種類があります。それは「過去」、「現在」、「未来」です。ここで少し考えてみてほしいのですが、皆さんはこの三つの中でどの「時間」を最も意識して日々を過ごしていますか？このようにして質問されると、多くの人は「そんなの今(現在)に決まってるでしょ」と思うかもしれませんが、しかし、意外なことに我々は今生きて

いる「この瞬間」をあまり意識していないことが多いのです。それは、人間というのは今

日のことよりも明日や昨日のことで、頭の中をいっぱいにしてしまう傾向があるからです。ちなみに、具体的な数値でいうと一般的に人は一日のうち約60%の時間、過去または未来について考えているといわれています。

さて、そんな中で私は皆さんに「今」を強く意識してこれからの日々を過ごしてもらいたいと思っています。もう少し具体的に言うのなら「今、この瞬間」を軽んじることなく、無駄に過ごすことのないようにしてほしいということです。それは、今私たちが生きているのは「この瞬間」だからです。私たちが自らの力でコントロールできるのは「今」しかありません。どんなに失敗した過去も、先の見えない未来も自分の都合のいいように変えることは出来ません。また、ときには過去のことを後悔することも、先の見えない未来に不安になることもあるかと思えます。しかし、どんなときでも、今この瞬間が何より大切な時間であることを忘れずにいてください。そうやって過去を充実した日々が、皆さんにとってかけがえのない「過去」となり、皆さんの思い描く理想の「未来」へ繋がっていくと、私は信じています。

(中光)



創学舎のブログ公開中!

創学舎ではブログを公開しています。高校受験情報など有益な情報も盛りだくさんです。ぜひご覧ください。

<http://sougakusha.blog.jp/>

