

受験生に贈る
ココロの習慣
コトバの習慣

for you

「受験生に贈る ココロの習慣、コトバの習慣」をお届けします。
自分にチャレンジしている受験生が、少しでも心を落ち着かせ、
自分の力を発揮できるように貢献できれば幸いです。



目次

| | |
|---------------------------|----|
| 『本番で力を発揮する人は…』 | 4 |
| 『飛躍的に成長する人は…』 | 5 |
| 『第一志望にこだわって合格する人は…』 | 6 |
| 『チャレンジできる人は…』 | 7 |
| 『続けるのが上手な人は…』 | 8 |
| 『本番で力を発揮する人は… 2』 | 9 |
| 『集中するのが上手な人は…』 | 10 |
| 『切り替えの上手な人は…』 | 11 |
| 『切り替えの上手な人は… 2 』 | 12 |
| 『最後までやり遂げる人は…』 | 13 |



『本番で力を発揮する人は…』

●本番で力を発揮する人は、精神的にタフな人である。

そして、精神的にタフな人は、言葉の使い方が上手だ。

中学入試当日。

受験票を地面に落とした小学6年生。

一緒に親は凍りついた。

「不吉な」「縁起が悪い」「子どもの落ち着きがなくなったらどうしよう」

とっさにそう思ったらしい。

ところがその子は、焦る様子もなく受験票を拾い上げると、

「私の代わりに落ちてくれた」と。

親よりも、子どものほうが言葉の使い方上手で、精神的にタフだった。

もちろん、その子は合格した。



●本番で力を発揮する人は、精神的にタフな人である。

そして、精神的にタフな人は、不安との付き合い方が上手だ。

入試前にいつも通り淡々と勉強をしている中学3年生。

「入試に向けて困っていることや不安なことはない？」

と尋ねると、こんな答えが返ってきた。

「不安はありますよ。

どうなるかわからないですもん。

でも、不安に浸っていても何も変わらない。だから、勉強しているんです」

この子は不安を糧にして、行動している。

不安にどっぷりつかって、心落ち着かず、身動きができない人や、

不安から逃れようと、現実逃避をする人が世の中にはたくさんいるけれど、

不安を糧にして前に進むことだってできる。

その子は続けて言った。

「そして勉強していると、不安も少しは和らぐんです。自分は勉強している、前に進んでいる、という自信というか安心感みたいなものが、不安を和らげてくれるんです」

不安との付き合い方が本当に上手だ。

『飛躍的に成長する人は…』

●飛躍的に成長する人は、自分を大切にする人である。自分を大切にする人は、言葉の使い方が上手だ。

受験勉強を始めた高校2年生。
始めるときに言った言葉。

「せっかく受験勉強をするんだから、意味のある学習をしたい」

ただ単に、入試の点数を取るためだけの単純暗記や、知識の詰め込みではなく、その後も役立つようにその知識について深く考えたり、本質を学んだりしたいとのこと。

その子は「せっかく」という言葉を上手に使っていた。

「せっかく今日この問題を理解できたのだから、忘れないように明日もう一度復習します」
「せっかく勉強したのに効果がなかった、というのが一番イヤ。
意味がないのは嫌だし、“のに”がつくと愚痴になるから」

○「せっかく～したのだから、…します」
×「せっかく～したのに、(悪いこと)だった」

なるほど、自分を大切にする言葉の使い方だ。

その子は意味のある学習を続け、現役で第一志望の難関大に合格した。

●飛躍的に成長する人は、自分を大切にする人である。自分を大切にする人は、感謝の気持ちを忘れない。

最難関の私立高校に通っている高校1年生。

学校の課題が多い中、部活に行事に勤しみ、その上、塾にまで通っているという。もちろん、塾の課題も全てこなしている。

「よくそんなに頑張れるね」と聞くと、
「好きなことをやらせてもらっていますから」と。

「自分が選んだ学校に行かせてもらって、好きな部活もやらせてもらって、塾にだって、自分のために必要だから行かせてもらっているんです。
両親には感謝しています」

自分を大切にし、自分が大切にされていると思うからこそ、感謝の気持ちが生まれる。

そして、「ありがたい」という感謝の気持ちは、前に進む原動力になる。成長の糧となる。

彼の将来が楽しみだ。



『第一志望にこだわって合格する人は…』

●第一志望にこだわって合格する人は、ぶれない「理由」を持っている。その上、憧れで済まさず、プライドを持っている。

秋の教育相談で、中学3年のAさんは学校の先生に言われた。

「今の實力では、I高校は合格できるけれど、第一志望のT高校には届いていない。その差は大きく、かなり厳しい」

ショックを受けて、うなだれながら塾に来たAさん。投げやり気味に、こういった。

「I高校に行くからいいよ。I高校だっていい学校だよ」

そして、I高校の良い点をいくつか挙げていった。その姿は、気持ちが頑張っていた。

Aさんに尋ねた。

「もし、どこでも合格できるとしたら、本当はどこに行きたいの？」

少し間があって、答えが返ってきた。

「それはT高校でしょ」

続けてAさんは、T高校に「行きたい理由」をどんどん挙げていった。

今までに何度も聞いてきた理由だ。ぶれていない。

そして、Aさんは言った。

「T高校を受ける」

それからAさんは、今まで以上に努力した。憧れから始まった「行きたい理由」。こだわり続けることで高まった「プライド」。これらがAさんを後押しした。

そしてみごと、念願の第一志望校に合格した。秋の時点ではチャレンジだったが、少し余裕を持てるまで成長していた。

受験を振り返ってAさんは言った。

「あの時は本当にどうしようかと思ったけれど、T高校にしてよかった」

「やっぱ、どうしても行きたかったんだもん」

「決めてからは、必死にやった。

最後は意地だよね」

ぶれない理由とプライド。第一志望にこだわって合格する秘訣のようだ。



『チャレンジできる人は…』

●チャレンジできる人は、それに見合うだけの安心感を持っている。
例えば、周りのサポートが温かい。

中学3年のYさんは、チャレンジ校を受験するかどうか迷っていた。

その彼女が最後は迷いなくチャレンジすることを決めた。

「受験は合格率が100%ではないので、もし公立高校に落ちたら、私立に入ってお金もかかるじゃないですか。そうなると思っていたんですけど…。

でもお母さんが、行きたい学校があるなら、そっちの学校で頑張って、頑張ってダメだったら、そのお金は払うから大丈夫だって言ってくれたんです。それが一番大きかったです」

受験を振り返り、Yさんはそう話してくれた。親のサポートが温かい。

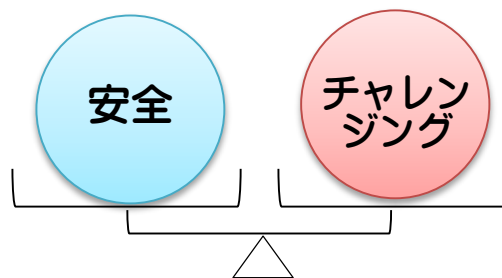
.....

脳科学者の茂木健一郎氏は次のように言っている。

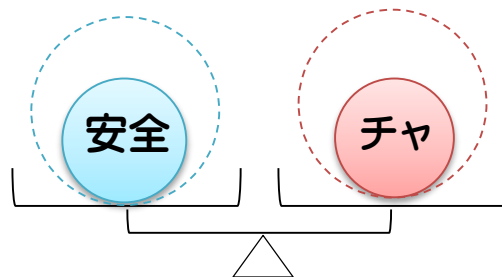
「安全基地が固められてこそ、チャレンジができる。」(『脳を活かす勉強法』より)

感情が、「安全なこと」と「チャレンジングなこと」のバランスを取っていて、

.....



「安全なこと」が小さいと、「チャレンジングなこと」も小さくなり、



逆に「安全なこと」が大きくなると、「チャレンジングなこと」も大きくなるのだそう。

茂木氏はこう続けている。

「安全基地の役割とは、子どもがあくまでも自主的に挑戦しようとするのを、後ろからそっと支えてあげることです。

一番大事なのは、見守ってあげること、見てあげること。見てあげることこそが、安全基地の最も大切な要素なのです。」

Yさんは、家庭が安全基地としてあったからこそ、チャレンジできた。

親のサポートは、とても偉大だ。

『続けるのが上手な人は…』

●続けるのが上手な人は、「意志の力」に頼らない。例えば、行動を自動化するのが上手である。

部活と勉強を両立させている高校2年生。
ある日、がんばっているその子に、こんな言葉をかけた。

「毎日のように自習に来て、こつこつ勉強しているね。やる気があるね」

すると、意外な答えが返ってきた。

「うーん？やる気とかそういうものじゃないんだよね。
毎日そうしているからやっているだけ」

その子に言わせれば、やる気はあるに越したことはないのだろうけれど、
日々の習慣だから続けているのだそうだ。

.....



「習慣」、それは「いつもと同じ行動をとる」ということ。

だから、
「やろうかな、どうしようかな？別のことをやろうかな？」
とあれこれ迷わなくてすむ。

「いつもと同じ」
それだけでよい。

人間は、「慣れる」力を持って生まれた動物である。
いつもと同じ事を続けるのに、特別な「意志の力」は必要としない。

それさえ知っていれば、続けることは簡単になる。
「意志の力」を使うのは、良い習慣を作るまでの始めのうちだけ。
あとは自動的に、いつもと同じ行動をとるだけである。

.....

ここであなたに質問です。

- あなたは、どんな行動を自動化したいですか？
- その行動は、具体的に「いつ」「どこで」「何をする」ことから始まりますか？

.....

『本番で力を発揮する人は… 2』

●本番で力を発揮する人は、成功に意識を向ける。そして、成功をイメージする言葉を選ぶ。

中学入試の2日目。

前日、チャレンジ校だった第一志望に合格できず、朝まで母親のひざの上で泣いていた小学6年生。

心配そうに見守る親を後にし、入試会場へと足を向けた。数歩先へ行ったところで、くるっと回ってこう言った。

「ママ、合格してくるね♪」

彼女は、にこっと笑って再び会場に向かった。その後ろで、母親は、涙が止まらなかった。

中学受験では、

「親よりも子どもの方が強い」

とよく言われるけれど、本当にそうなのだと、そのとき母親は思ったそうだ。

そして、その子は見事合格を決めてきた。

.....

本番で力を発揮する人は、「成功」に意識を向ける。このことに関して、興味深い話がある。

水をなみなみ注いだコップをお盆に乗せ、小さい子に運ばせる。

その時、掛ける「言葉」によって子供の反応が変わってくるそうだ。

「こぼさないように気をつけてね」

そう言うと、こぼしやすくなる。

脳は、「～ない」ことをイメージできないので、「こぼす」ことに意識がいつてしまうのだ。

ではどうすればいいのか？

「落ち着いて、ゆっくり運んでね」

そう声を掛けると、脳は「落ち着いてゆっくり運ぶ」ことに意識がいく。

結果、こぼしにくくなるのだ。

もし上述の6年生が「落ちたらどうしよう…」と考えていたら、どうなっただろう？

「失敗」に意識が向いて、もしかしたら本番で力を発揮できなかったかもしれない。

結果、合格できなかったかもしれない。

しかし、彼女はにこっと笑ってこう言った。

「ママ、合格してくるね♪」

さて、ここであなたに質問です。

「あなたはどんな成功をイメージしますか？」

「そして、成功につながるどんな言葉を使いますか？」



.....

『集中するのが上手な人は…』

●集中するのが上手な人は、「意志の力」に頼らない。例えば、環境を整えるのが上手である。

受験勉強に励む高校3年生。

「家では勉強に集中できない」と言って、塾の自習スペースを活用していた。

毎日来るので、そこは専用ブースとなっている。英語や日本史の教材がおいてあり、夏はクーラーで冷えないように、カーディガンまで置いてある。

しかし、ケータイは鞆の中。

「目に入ると、気になって仕方がないから」

そう言って、心が乱れないよう、目に入らない所に封印している。もちろん、休憩のときしかケータイをいじらない。

ちなみにその子は本当に環境を整えるのが上手で、

「集中が切れるので、自習しているときに話しかけないでほしい」

と要望し、私はそれを約束した。



室長の仕事に机間巡視がある。授業や自習の様子を見に行ったり、調子はどうかと聞いたりするのだが、その子だけには休み時間以外は声をかけないようにした。

その子は、気合を入れて集中するの

ではなく、環境を整えることで、自分が集中できるように仕向けていた。

.....

他の高校3年生は、

「室長、これを預かってもらってもいいですか？」

とスマホを預けに来たことがあった。

どうも気になって仕方がないことがあったらしい。強い気がかりがあると、精神力で集中力を取り戻すのは難しい。スマホを鞆にしまうくらいでは、ついつい気になって見てしまう。

これでは集中できないと悟り、スマホを帰りまで預けることにしたのだ。

この子は、自分の気持ちをコントロールするのではなく、環境を整えることで集中と行動を管理した。

.....

ここであなたに質問です。

「あなたの集中を妨げる物（事）は何ですか？」

「もっと集中できるようにするために、どんな環境を整えたらよいですか？」

整えば、あとは、心のパワーを無駄にすることなく、すぐに集中し、自動的に行動できるようになることでしょう。

『切り替えの上手な人は…』

●切り替えの上手な人は、過去の失敗ではなく未来の成功に焦点を当てる。そして、未来の成功に向かう言葉を自分に投げかける。

「やっぱり緊張してしまいました」

高校3年生の K さんは、本番で緊張してしまう性質（たち）。

そのため、落ち着いてできる方法をいろいろ探ってきたけれど、それでも入試のスタートであるセンター試験では、緊張して頭が真っ白になったという。

そんな彼女が、第一志望の入試後に、
「緊張せずに、いつも通りできました」

と言った。そこで、
「おお～、それは素晴らしい！上手くいった理由は何？」
と聞くと、彼女は答えた。

「センターの時は、失恋系の曲を聴いて行ったのでテンションが下がった状態で受けたんです。けれど、今回は好きなメタル系の曲を聴いてテンションを上げて受けたので、緊張せずにできました！」

.....

K さんは、センター試験での失敗で、悲観に暮れることもできた。

「どうせ私は本番で緊張してしまう」
と思込みを強くすることもできた。

けれど、彼女はそうしなかった。

彼女がしたことは、
「どうすれば緊張せずに落ち着いてできるか？」

と自分自身に質問を投げかけることだった。

「なんで上手くいかなかったの？」という質問は、過去の失敗に意識を向ける。

「どうすれば上手くいくか？」という質問は、未来の成功に意識を向ける。

結果、彼女は一時的な失敗から切り替え、失敗を学びに変え、自分なりの「落ち着いてできる方法」を手に入れた。

もちろん、第一志望に合格した。



PS :
第一志望の入試後、結果が出るまでの間、K さんは続けてこう言いました。

「結果はまだわかりませんが、自分の力を出し切れたので、これで納得できます。やり切れました！」

「やり切ること」「出し切ること」
それ自体に価値があるのだと、思い出させる彼女の言葉に、心が洗われました。

.....

『切り替えの上手な人は… 2 』

●切り替えの上手な人は、ある意味「あきらめ」が上手である。そうすることで、心を落ち着かせることができる。

2月の大学入試。

入試結果が立て続けに不合格で意気消沈気味の高校3年生 T 君。

「行きたい学部」よりも「行きたい大学」で受験校を選んだ彼にとって、入試最終日の W 大学は、何としても合格したい。

しかし、ここまで W 大学より偏差値の低い大学にも合格しなかった。

そんな状態で受けてどうにかなるものなのか？ 自信もプライドもボロボロである。

入試の最終日に臨む際、彼の中で心境の変化があった。

「なるようになるし、なるようにしかならない」



それまでの彼は、結果を手に入れることに執着していた。

「合格」の2文字を追って入試に臨んでいた。そのため、入試の最中も、心の底では「未来の結果」に意識が向いていた。

これでは、目の前のことに集中できない。

しかし、

「なるようになるし、なるようにしかならない」

の心境に達した時、彼は、未来の結果をコントロールしようとするのをあきらめた。もちろん「第一志望合格」はあきらめていない。

「合格できるかな、どうかな。できたら嬉しいな、でも受からなかったらどうしよう…」

そんなことを考えることを T 君は止めたのだ。

そうすることで、心が落ち着き、今、目の前のことに集中する事ができた。

結果、彼はみごと W 大学に合格した。

半ばあきらめの気持ちが、コントロールできない未来ではなく、コントロール可能な「今、ここ」に、彼の意識を切り替えさせた。

「今、ここ」に集中している人は、心が落ち着いている。

そういう心境に達した人は、本当に強い。

『最後までやり遂げる人は…』

●最後までやり遂げる人は、折れない心を持っている。折れない心の持ち主は、自分への言葉掛けが上手だ。

高校入試当日。3教科目の数学で、思うように解けない中学3年生。押しつぶされそうな不安な中で、問題用紙の端に小さく書いた。

「大丈夫。」と。

これを書いているとき、どんな心境だったのだろうか？自分をなだめすかし、励ましている健気な姿が想像できる。

「泣きそうでしたよ」

その時のことを振り返り、その子は続けた。

「泣きそうだけど、まだ2教科あったし、とにかく最後までやろうと必死でした」

自己採点の結果、合格できるかどうか微妙な位置だったが、ギリギリのところ合格した。

もしあの時、自分を励ませずに心が折れていたら…。そう思うと、あの「大丈夫。」の文字が忘れられない。

●最後までやり遂げる人は、あきらめない心を持っている。そして、「できないこと」ではなく、「できること」に意識を向ける。

中学3年の夏に、他の塾から移ってきたSさん。行きたい志望校はあるけれど、成績は全く届いておらず、1・2年生の基本から学び直さ

なければならぬ状態だった。

あきらめようと思えば、簡単にできた。成績は届いていない。やらなければならない量も多い。頑張っても間に合うのかどうか…。

その上、12月の学校の三者面談では「今の志望校は無理」と担任に言われ、心配する親には志望校を下げた方が良いのではと促された。涙した日もあったという。

しかし、Sさんはあきらめなかった。毎日学校から帰るとすぐに塾に向かい、教室が閉まる時間まで勉強を続けた。「できないこと」ではなく、「できること」に意識を向けた。

周りから見ると、意志が固く、気持ちの強い子に見えるかもしれない。しかしそんなSさんも、「最後まで、自信は持てなかった」という。

「自信を持たせようとして、何度も自分に言い聞かせたの。“大丈夫だよ”って」

「大丈夫」の根拠なんてほとんどない。

「合格できなかつたらどうしよう」という不安も頭をよぎる。それでも、いや、だからこそ、「できる理由」「やる理由」を大切に、目の前の「できること」に意識を向けた。

結果、第一志望に合格した。

その上、受験の勢いそのままに、進学先でも上位の成績をおさめている。









「どうせいり」から「よし、やってみよう！」へ

☆お気軽にお問い合わせください ☎044-819-7621