



不安を 打ち消す 7つの方法

著 学習塾ハイパーラーニング塾長 工藤 豪

受験はあなたの知識だけではなく、心技体すべてが試されています。

これまで入試に向けて一生懸命勉強してきたあなたは、本番が直前に迫った現在、もしかしたら不安で胸が押しつぶされそうになっていませんか。怠けてきた人はそもそも危機意識が足りないので不安はあまり感じないものですが、頑張ってきた人は違います。これまでの歩みを考えると、どうしても落ちるわけにはいかない、受かりたいという思いが人一倍強くなり、焦りや不安が増大します。

そういう生徒に、私は今までいろんな角度からお話ししてきました。その話によりいくらか楽になったという生徒も多数いました。それをこの小冊子「不安を打ち消す7つの方法」にまとめました。あなたの助けになれば幸いです。

それでは、本番であなたの力が十分に発揮されることを願っています。

<不安を打ち消す7つの方法>

- ① みんなと一緒にだと認識すること
- ② 横柄になること
- ③ 怯えること
- ④ 勉強をやらないでみること
- ⑤ 氣息を整えること
- ⑥ 周囲に感謝すること
- ⑦ これまでを省みること



1. みんなと一緒にだと認識すること (2018/1/30)

授業前、私は表情が硬いある女子に話しかけました。

「なんか、顔の筋肉が硬いな(笑) 緊張してきたの？」

するとその子はぎこちなくうなずき、志望校は願書を出す朝まで悩んだ、けれど、そこに決めてからこの1週間はもう心臓がバクバクで、胸が押しつぶされるほど不安だ、息できないと話しました。

ふん、、、

毎年毎年この時期に訪れるマジメ女子の苦悩…。

今は勉強を教えるより、精神サポートの方が重要な人もいる。どれ…

私は名取、五橋教室の両方で、テスト前に語りました。



「なんか昨日、フィギュアスケートを見ていて思ったけどテストもこれに似ているね。」

緊張や不安の中で練習してきたものをミスなく出し切ることだ。

結果を出すには、本番での精神力はかなり重要だと思うね。



例えば、昨日のスケートのショートプログラム。あれには驚いたな。
優勝候補と目されたネイサン選手がジャンプをすべて失敗したんだから。解説者も言葉がないくらいに。

なんでそうなったかというと、おそらく直前の羽生の影響だろうな。足をケガしていると聞いてたのにね。4回転ジャンプとかバシバシ決められちゃって。

ええ？あんなにできるの？と、驚きとともに聞こえてくるのは会場からのキヤーキヤーという女の声。

しかも、最後にプーさんのぬいぐるみの雨あられでしょ。
あのあとに18歳に落ち着いて滑れという方が無理だと思うね。

入試もテストされるのが一人一人だったらキツイかもね。

一人目→テストを受ける→すぐ採点→ハイ合格！→やったー！→涙を流して会場（教室）を出る

はい二人目！→必死にテスト→すぐ採点→ハイ合格です→ヤッター！→歓喜！

いいなあ…自分も受かるのかな…

だんだん不安がもたげてくる。

三人目。なんかあの人、眼鏡の奥がキラッと光って…賢そう…

結果は…合格！

インタビューが聞こえてくる。「ファンのみなさんのおかげです」

やっぱりね…。あの人はいかにも受かりそうだったもん…。



四人目。

なんか見た感じ堂々としているな。この人もきっと頭いいんだろうな。

テストは10分前に華麗に終了。

先生「えっもういいの？」

生徒「ハイ。簡単でした」

先生、丸付け。ハイ合格。

生徒、立ち上がる。隣で待っていた母親が生徒を抱きかかえるようにして言う。「当然ザマス。さあ帰ってケーキでも食べましょうね」

なにアレ。

でもな…やっぱりあの人はそう…。

ってちょっと待って！それにしても受かりすぎじゃない？倍率1.8倍だよ？
そろそろ…

はい、五人目。合か~~~~く！

しかも出ました！本日の最高得点っ！485点！

ガッツポーズの生徒、親と抱き合ってピョンピョン飛び跳ねる。

で…

ハイ、次はあなたの番です。

時間がないからちゃちゃっとやっさとテストを渡される。

はい、どうでしょうか、こういう状況。

これはキツイね(笑) なかなか普通の精神状態ではいられないかもね。

でも実際はこんなことない。



入試はみんな一斉だから。

他人を見なくていいというのはラッキーだね。

ネイサン選手も、もし羽生ほかみんなと一斉演技だったらコケなかったんじゃないかなあ。

ってことで。

スケートのことを考えたら、入試なんて軽い軽い！

緊張などと言ってもらえないね。

それでは落ち着いて解きましょう。ハイ、始め！

2. 横柄になること (2016/1/28)

明日は私立高校のB日程入試ですね。

昨日、私はA日程入試を終えたばかりのある中3男子と話をしました。

午後4時—

育英高校の入試を終えた中3男子が教室にやってきました。

どうだったのと聞くと、確率でやらかしてしまった、答えがどうにも変な数になって合わない、試験中はとりあえずそこを飛ばして次々進めたとの返答。

「そして？」



不安な思いで続きを聞くと、最後に見直しで戻ってもう一度問題文を読んだら、自分は出方が6通りのサイコロと勘違いしていた。

問題は出方が5通りの物体を投げたやつだから、そこから思い直して残りを急いでやり、何とか時間ギリギリに終わったけど…いやあ危なかったと答えます。

「へえ、危なかったね～」

「はい、あんなひっかけがあるとは思わなかった～…」

ん？ひっかけ？

今の言葉…少し気になるな…

その後、宿題にしていた公立入試予想模試を採点し、答案を返却。
生徒に見直しをさせるとあちこちで「あ～やっちまった～」の声。

「うわ～なんでこんなの間違えたんだろう…ここは絶対水素なのに…」

そして続く地震の記述問題で、ある男子の口からまたあの言葉が出ました。
「うう、問題文をよく読めばわかったのに…この問題、ひっかけ多くないですか？」

「ちょっと待った」

私は話をさえぎって言いました。

「ひっかけって言うけどね、そんなものはこの世にないんだよ」

「え？」と首をかしげる生徒。



分かってない…。どれ、説明してやるよ。

「出題者は何も意地悪してお前たちをひっかけようなんて思って問題を作っていないから。

言うなら『慎重さ』だな。

『あなたはちゃんと細かいところまで配慮の行き届く人間ですか？』

とね、そこをテストしてくるときはある。

なぜなら慎重さと優秀さには深い関わりがあるからね。

その手の問題をひっかけと呼ぶかどうかは受け手の問題だな」

私は一度話を区切ってから続けました。

「聞くけどさ、真のトップクラスの人たちって何が優れていると思う？

世間はおそらく、難しい問題もズバズバ解ける人だと言うのかもしれない。

え～こんな難しい問題解けるんだ！頭いい！ってね。

でも、トップ高に入る人ならその能力にそんなに差はないんだ。

ほんとに凄い人はね、、

まあ間違えないの。

お前の言うひっかけにもひっかからない。

例えばオレは中学高校のとき、テストを解いていて、ああこれは大多数が早とちりしてひっかかるだろうなって思ったらうれしかったなあ。

テスト中だけど、問題を作った人に心の中で手を合わせたもんだ。

大半の人がやらかすワナをわざわざ作ってくれてどうもありがとうございますって。



同時に、ライバルに対しても思うんだ。

(あいつらもこれにまんまとハマってくれないかな…) と。

ところがね、、、

トップにいる生徒はね、まあ転ばない転ばない。

絶対と言っていいほど転ばないの。

ライバルに対して、よくこれが解けるな〜！って感心したことはあまりないけど、ホント、間違えないね〜！と感心したことは何度もあるね。

社会に出てもそうだぞ。

この人、仕事ができるな〜って俺が思うのは、細かいところまでよく気がついて間違えない人だな。医者だってそうでしょ。打つ薬を間違えたら大変だもんね(笑)

つまり要約するとね、

ひっかけと言うのはない。

でも「慎重さ」を問うテストはある。

そして、それに文句を言う人になってはダメってこと。
むしろそれを喜ばないと。

ほう、アンタ！

今回は俺が慎重かどうかを試そうって肚だな？とね」



男子が笑う中、私はさらに続けました。

「あと、お前たちはちとクリーンすぎる。

もっと横柄に。傲慢にならないといけない。

正直者はバカを見るというけど、素直過ぎてコロコロ転び過ぎだよ。
将来高いツボでも買わされるんじゃないか？

次の私立、試験会場に行ったらこう思うんだ。

『ほう、今日はみなさん、いろんなところから寒い中やってきてご苦労様。
しかし…へッ、どいつもこいつも間抜けそうなツラばかり。
まあ絶対に俺には勝てないだろうけど、せいぜいがんばってくれよな、そう
でないとこっちも張り合いがないからさ。
ん？あっちに座っている子は手が震えてるぞ？大丈夫、落ち着いて、まずは
深呼吸しよっか！』

身振り手振りを加えて話す私の演技に、生徒は大爆笑。

そう、マジメ君にいい意味での「ズル賢こさ」が加われば鬼に金棒。だから
私は「あえて」悪い人を演じたのでした。

「普段は謙虚でもいいけど、テストでは横柄に尊大に振舞うんだぞ」



3. 怯えること (2019/1/30)

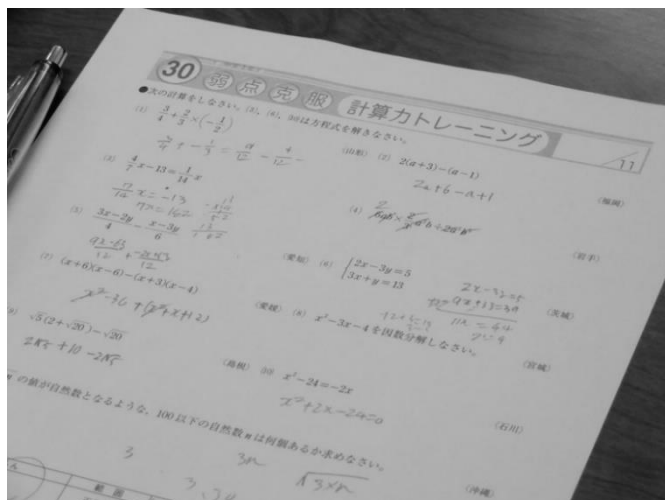
中3は公立高校前期入試直前。もう難しいのはいない。

本来はできるはずなのに不注意から起こるミス、または理屈では説明できないミステリーなミスをなくすべく、計算とか基本パターンを念入りに解かせました。

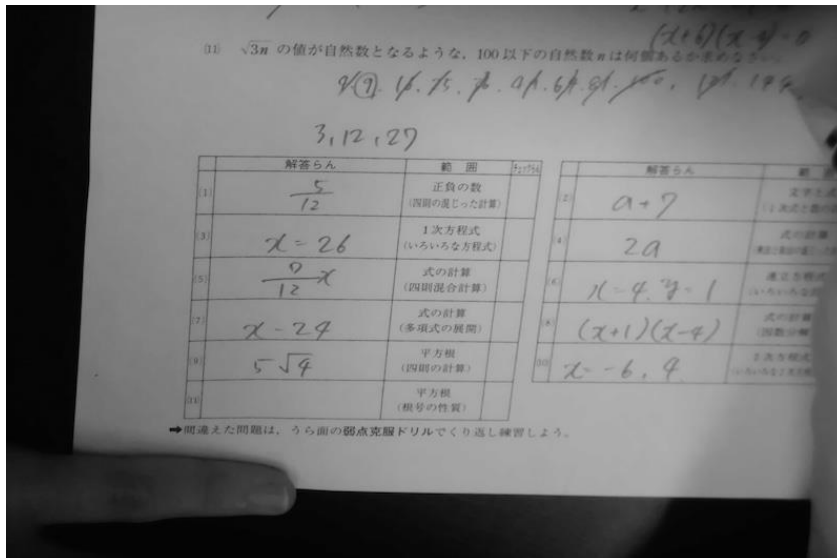


中1、中2ではもはやおなじみの計算トレーニング。

「受験直前だったら、こんなもん5分で満点！それ以外は認めないぞッ！さあ始めいッ！」



あいつ… $5\sqrt{4}$ って…。
 やっぱり大事だな…こういうの。



制限時間を過ぎた…
 しかしまだ手を動かしている人がいる…

「ハイ、あと1分だぞ！」
 ウソを言った。なんとか達成感を味わってほしいからだ。

「ハイ終了～！手を止めて！」

号令のあと答え合わせ。
 みんなドキドキしている風に見える。ふん…もっとドカッと構えろっての。

「では（1）！K君、答えは？」

「あ、ハイ。12分の5」
 「え…？ハァ～…O君」



「え？（１）ですか？」

「そうだよ」

「え？答え違うの…？じゅ…12分の5…」

「あ～あ～あ～…ひっでえな～…次！H！」



「えっ！あ、あの…同じに…になりました…けど…」

「答えを言え！」

「じゅ、12分の5…」

「ハイ、当たり」

ええ～っ！とクラスみんなが声を上げる。

K君とO君は「なんで？」と呆然の眼差し。

「誰もハズレとは言ってないだろ」

「ええ～？」

「ただ、ハア～～とため息をついただけだよ。だからお前たちはもっと自信をもって自分の答えを言うべきなんだ。なのに、そろいもそろってオドオドとしやがってさ…」



生徒らはこれに不満顔。「ひど〜い」「なんでそんなことすんの」
ふっ、坊やだからさ…



解答が一通り終わって全問正解は？と聞くと、K君ただ一人。く〜〜！……
ココはもう一度試験に臨む心構えを伝授せねば。

お前たち。

ハイ始め！の号令がかかってから、ちゃんと**生命の危機**を感じてんのか？ボ
サ〜ッと解いてんじゃねえの？

いつも言ってるだろう？

この谷底にかかったボロボロのつり橋。

頼りないロープ、ところどころ壊れた足場、それだけじゃない、
そこにはビュービューと横風、暴風が吹き荒れているんだ。



一問解くたびにこの一步を渡る。恐怖でたまらない。絶対に間違えられない。落ちたら即死だ。問題解いてるときそういう感覚あるか？

リサ「な〜い」

「アホ！だからダメなんだよ！『臆病さ』が大事なんだ。解くときはもっとビクビクしないといけないの。オレなんか試験開始と同時に一瞬でこの絵の世界にワープできるね。

でも一方！

こないだ言ったみたく、自分に自信がないといけない。

問題を下から見るのではなく上から目線。

オレに解けないはずはない。こんなん、余裕だ余裕！という横柄な態度。

試験を解くときはこういう図太さも持ち合わせていないと本当の意味で王にはなれない」

リサ「なんか矛盾してな〜い？」

「してるよ。

なかなか理解してもらえないかもしれないけど、こういう臆病さと大胆さを、高い次元で持ち合わせることがテストでミスしない秘訣なんだ」



自分の言ってることは間違っていないはずなんだけど…こういう言葉はなんかないかなあと探していたらありました。

「肝大心小（たんだいしんしょう）」と言って、中国の言葉らしいです。

肝っ玉は大きく、気配りは繊細にという意味ですが、試験や勝負事ではこの心構えがあると頼もしい。明日受験の人は、教室に着いたら一つ大きく深呼吸してイメージしてみてください。それでは頑張ってください！

4. 勉強をやらないでみるこゝ（2019/2/14）

昨日の白熱授業の続き。

その後も K 君が 12-3 を 7 にするのを見て天を仰ぎ…、「計算見直せ！」

S 君が円錐の体積にパイどころか $\frac{1}{3}$ も付け忘れているのを見て「二重に間違ってるよ！」と檄を飛ばす。しかも二人とも「え？どこ？どこ？」とオロオロ。痛～！

・K 君が「最近こういうミスばかりするんですよ。なんでこうなるのかよく分かんない」というのを聞いて、私はキレ気味に言いました。「K に S！お前たちはもう勉強しなくていいわ。明日の休みは温泉にでも行ってこい」

・「え？」と目を丸くする二人。「温泉だよ、温泉。日帰り温泉。秋保だと大体 1000 円前後かな。そこでのんびりとさ、力抜いてグダ～ッとしてこい。お前らは、明日は勉強しなくていい」

・「え？なんで？」と K 君。



私は彼の目を見て突き放すように言いました。「やり過ぎなんだよ」

そこからはさまざまな事例を説明。作家やエンジニアなど頭を使って結果を求められる人たちもどうしたってスランプになってしまうときがある。そういうときは1日、2日脳内を空っぽにして脳に休息を与えるとなぜか翌日俄然働き出してヒラメキが生まれることがある。

・筋肉も同じだね。毎日筋トレをするのではなく、一度トレーニングで筋組織を壊した翌日は休ませて接着させ、また翌日に壊して…と、トレーニングと休息を交互にやるといいらしい。

・K太とO野は最近絶好調だけど、それは彼らのもともとの怠惰な性格がいい感じで潤滑油になって今も**適度**に手を抜きながら勉強しているからだ。さっきの笑顔を見ればいい感じに**肩の力が抜けて充実している**のが分かる。

・一方、やり過ぎはイカン。毎年、根っからのマジメ女子で、受験期直前になって笑顔が無くなる人とかぎこちなくなる人がいるんだよ。危険極まりないよホントに…。ほかには、親が子供をぎゅうぎゅうに縛るところとか、両親ともに不安で不安でたまらない家ね。ここも子供に笑顔が無くなっている。ヤバい…。かなりヤバいね。

・なぜ危険なのか。

それは勉強のやり過ぎ、イコール、アクセルのふかし過ぎは、**減速して景色を楽しむことができない**からさ。試験でいうと、問題を一步引いて俯瞰して眺めることができないの。

・問題の急所を見抜く目、行間を読む力、問題作成者の意図、これらは高得点を取るために必要な要素なんだけど、勉強をやり過ぎている人はそういうものを俯瞰して眺められないんだよな。彼らには目の前のことばや数字しか見えてないんだ。



ハンドルも遊びがないからキケンでね。例えばさっきのユーモアを見て笑うとかの遊び心。そういうのがないからちょっとハンドルを傾けただけで大きく曲がって交通事故を起こすの。本来解けるのに問題文を読み落としてしまった…とかはまさに事故だよね。

・なぜそうなるんだろうと考える。

彼らは一生懸命勉強している。それはそれは鬼気迫る勢いでね。「こんなところで間違えるなんて！ああ…私はまだまだだ。もっとやらなきゃ！」という思想だ。

・オレはこれは**ずっといいことだと思っていた**。猛勉強とか、最大限の努力はいいことだとね。ところがこれ、困ったことになかなか結果に結びつかないんだよね…。さて何が原因だろう。彼らの努力が足りないのかな？

・オレは彼らの努力が不足しているとは思わないね。彼らは問題にハズれるのは自身の努力不足が原因だと思ってつねに勉強していたから。誰よりもやっていたとハッキリ言える。これ以上何をやったらいいのっていうぐらいにね。じゃあ原因はなんだろう。

・去年、一日中ず〜っと勉強しているけど結果が出ない一高志望のある男子がいた。この子は極度の緊張癖があって、試験中も頭が真っ白になることがたびたびあった。その生徒の対策としてふと思いついて言った。お前は一度**滝に打たれてきた方がいい**と。変に聞こえるけど半分以上本気だった。一応すぐに言い直した。滝は冗談だ、そうだ、ディズニーランドに行ってみて来いと。

・その男子はあり得ない、今やらなかったらほかの人に追いつけないと言ってオレの意見は聞き入れなかった。まあ、突拍子もない話だから無理もない。そのあともず〜っと…椅子と尻が接着剤でくっついたかのように試験直前まで、ず〜っと猛勉強の日々だった。「マジメは悪癖」とオレがよく言う



ワードを大事そうに筆箱に貼っていたが、言葉とは裏腹に誰よりもマジメに勉強に取り組んだ。

結果は…ダメだった。そもそもの内申と偏差値が大幅に足りなかったから仕方がないことではあったが、もし休息を入れていたらどうだったろうという思いは残る。

・一方もう一人、こちらも朝から夜更けまでず～っと勉強している二高志望の女子がいた。この子は幸いなことに試験中に頭がホワйтアウトする癖はなかった。度胸もあるし、内申も偏差値も足りていた。しかし、、、受験直前、なぜか**不可思議なミス**を連発するようになった。

・簡単な足し算とか、問題文の読み落としとか、この子のレベルではありえないミスが続発した。塾のテストを返すと、思わぬ低い点にその子はよく泣いた。そしてもっとやんなきゃ！と言って猛勉強。

・さすがだな…とは思ったけど、一方で塾に来た時の挨拶時や世間話のとき、笑顔が段々ときちなくなっていたのが気になった。それで同じようにディズニーランドに行ってこい指令を出した。でも受け入れられなかった。

・さっきの男子と同じく今私が手を止めたらほかの人にどんどん追い越されるという論理だ。う～ん…こういう思想だから一生懸命勉強ができる…。反面、こういう思想だから脳内で衝突事故を起こす…。大事なものはバランスなのだが…。

・その後、その子はずっとお世話になっていた近しい人に占ってもらったらしい。そしたらその人も同じことを言った。やり過ぎだ。3日間勉強をやめなさい、何もしてはいけないと。で、その子はその人の言う通りにした。（オレの言うことは聞かないのね笑）



・初日の土曜日、それはそれは朝から苦痛だったらしい。勉強をしないことが苦痛なんだってさ。キミらには想像も及ばないだろう。とにかくその日は夕方まで苦しくて気がおかしくなりそうだったらしい。

・二日目の日曜日。この日も朝から苦しんだけど、午後、お昼を食べてテレビを見てボーっと過ごしていたらだんだん慣れてきたとのことだ。三日目は、学校から帰って好きなことをして遊んだんだって。三日目でようやく遊べたかとオレは思った。ディズニーランドなら初日で遊べたのにね(笑)

とにかくこの子に必要なのは休息であり、さらにいうと「遊び」だと思っていたので、遊べたと聞いてホッとした。

・4日目。勉強解禁。ここからまた怒涛の勉強ラッシュが始まった。数日後にその子に調子を聞いたら、私は以前よりかなりパワーアップしている、いまなら絶対に受かる自信があると言った。自分を鼓舞するためとかではなく、本当にそうだろうなと思った。実際、塾でやるテストでもミステリーなミスが無くなった。それさえなければ元々実力ある人だからね。まったく問題はなかった。結果は合格だった。今は二高で上位にいるよ。

・ひるがえってお前たち。

偏差値的に足りてない人とか、今までそんなに真剣にやってこなかった人たちは休息など不要だ。とことん勉強に集中すべきだ。可能な限りの時間を投資してほしい。

一方、偏差値でボーダーを10ポイントも上回っているS、同じくボーダーを超えて安全圏にいるKは、何も力む必要はない。普段の力を発揮するだけで受かるんだ。



お前たちは根がビビりとかマジメとかやっかいな性格なため、いまは勉強しすぎて袋小路にハマっているだけだ。

だから一回、そのこんがらがった糸を解きほぐす必要がある。だから温泉と言ったんだ。明日の祝日、行けるか？

K「お母さんに言って、連れてってもらいます！」

「ほ〜う。Sは？」

「明日は両親が共働きなんで…」

「そっか〜…じゃあオレが秋保まで連れていくか」

（クラス笑。O野「え…塾長と入るの…(笑)」）

「はぁ？俺と一緒に風呂に入るのがイヤだって？オレだってイヤだわ！お前らにあそこを見られるのはカンベンだわ〜」

クラス爆笑も相変わらずSの顔は硬い…。やっぱ危険だな…。

「お前のところからならあそこに行けるだろ。極楽湯。チャリでひとっ走り」

「え…」

「奥に石畳の蒸し風呂があるだろ？寝そべって、首筋にチョロチョロお湯が流れてくるやつ。あそこでゆっくりしてこい。明日は休みだからトドのようなオジサンたちがいっぱい並んで寝ていると思う。お前もそこに混ざるんだ。いや〜中学生、なかなかいい経験だぞ😊」

さて高専受験生、あと3日ですね！持てる力を最大限発揮できることを祈っています！



5. 氣息を整えること (2019/3/3)

一昨日の中3入試予想模試。

数学の問題用紙を配りながら、「もう本当にこれが最後です。どこを見直しどこを捨てるのか、時間内にちゃんと終わるのか、そういうことを試す最後のチャンスだから真剣にやるんだぞ」

そういうことを言って、ハイはじめ！の合図。

と同時に急いでページをめくって問題に目を落とす生徒たち。



私はじっとある女子を観察していました。

その子の合格可能性は厳しいところにあり、数学は苦手です。

(1)の問題は、 $(-2)+8$ でした。

それを、ハイはじめ！の合図から2秒も経たないうちに、その子は解答欄に「4」と記入。



すぐさま（2）へ。前かがみになった上体は前後に小刻みに揺れています。
（速く速く！）という心の声がこちらにまで聞こえてきました。

肩を怒らせ、カチカチに力が入った状態で左のページが終了。一応1番以外は全部当たっています。

そしてすぐに右へ視線を飛ばし、眉間にしわを寄せたまままた頭の上下運動が始まりました。（速く！速く！…）

う～ん…見てもらえない…。どこで見直しをするんだろう。

8分後…そのページの最後の問題の答えを答案用紙に記入した後、ページを破く勢いで次をめくりました。

カンカンカンカン！

私の心の中で試合終了のゴングが鳴る。

これは試験だけど、本番は来週だ。注意するなら今してあげないと。

「オイ！」

私は女子の目の前にしゃがんで、小声ながらやや強い調子で言いました。ビクッとする女子。こちらを見る目は何かに取り憑かれているようです。

「お前、今見直ししたか」

「あ、、、ハイ」

「どのタイミングで」

「1問終わるごとに」

「してないね」

厳しい顔を作って言う。笑顔を作った方が良かったかな…と一瞬思いました。



「（１）の答え見ても」

「えっ」

女子は息を飲み慌ててページを戻す。すぐに顔を歪めました。

「１の１でハズすヤツがあるか」

苦痛に満ちた表情で急いで消しゴムで消す女子。

「見直してその答えなのか？見直してないだろ」

しつこいかな…。でもここは言っとかないとこの子の脳裏に残らない。本番で同じことをやらかされてはたまらない。ただでさえ数学が苦手なのに。

女子は答えを書き直して３ページ目に。

私は女子にプレッシャーをかけないように視界の外に移動しつつも、引き続き遠くから観察しました。

そのページの下関数。ほかの生徒も苦労している。１分、２分、３分、、、

賢く器用な生徒は、３分ほど考えたあと飛ばして次の問題に進んでいます。よし、それでいい。

先ほどの女子を見る。５分、６分、７分、、、色々書いているがまとまらないようだ。ふ〜う…どれ…

私はまた女子の前にしゃがんで小声で言いました。「そこは飛ばせ」

女子はハッとして一瞬こっちを見たあと指示に従いました。お母さんから頂いたメールが脳をよぎります。「ペース配分のできない不器用な子ですのでどうぞよろしく・・・」



試験終了後一

私は生徒たちを前にして言いました。

もう残り1週間を切ったというのに、まだやっている人がいる。簡単なところでミスして、難しいところで延々と時間を使うんだ。なんと愚かなことか。配点はほとんど変わらないのにね。

おい、〇〇（さっきの女子）。

A 高校だったら数学は70点で合格なんだぞ。ということは、30点分は間違ってもいいということだ。

さっきの関数なんて絶対捨てるどころだろう？ なんであんなのに7分も8分も使って、1の1を落とすのか。

ごめんね、ちょっと代表でやり玉に挙がっている感じだけどこれはみんなに言えることだから我慢して。

みんな、「氣息を整える」という言葉を知っているか？

将棋の話で申し訳ないけど、日曜の10時半にテレビで対局やっているから一回見てみるといいよ。

プロの将棋は、普通は1日ばかりでやるところだけど、テレビは持ち時間10分。極端に少ない。

で、記録係にハイ始めてくださいと言われるだろ。
そして両者、お願いしますとお辞儀をする。
見てほしいのはそのあと。



将棋の初手なんてほとんど決まっているのに、強い人ほどすぐに指さずに溜めるんだ。

先週の郷田九段なんかお願いしますとお辞儀をした後、膝の前にたたんで置いてある扇子を持ち上げパサッと広げて自分をパタパタとあおぎ始めたからね。その間も時間は当然進んでいるよ。

で、パタパタやったあと、扇子を閉じて元の場所にきちんと横にして置いた。で、時計をちらっと見る。もう40秒ぐらいいは経っているかな。そして一つ深く呼吸をしたあと、何の変哲もない普通の手を指したんだ。

はあ〜…と思ったね。まあよくある光景ではあるんだけど、さすがやな〜って。強い人ほどこうだから。

1秒ももったいないからと、すぐに指すこともできるけど、そうするとケアレスミスとか、かえって失敗することが分かっているんだな、強い人は。

こういうのを「氣息を整える」って言うんだけどテストもそうだぞ。

自分の経験を話すと高校のときとか大学受験のときはそうしてた。ケアレスミスのしやすい数学でハイはじめ！のあと軽く目を閉じるんだ。そして教室全体を感じるの。

パサパサパサ〜っていう、周囲の人の急いで問題用紙を開く音。カリカリカリと鉛筆が当たる音。そういうのを肌で感じるの。

時間にして5秒から10秒かな。とても心地のいい気分になる。慌てふためく庶民 vs すべてを掌握している王という構図ね。とても落ち着くんだ。濃密な時間だね、地球全体で最も濃密な5秒だよ。



さっきの〇〇は開始と同時に1秒でももったいないと、1の1をたったの2秒で終えた。まあ確かに2秒もかからない問題ではあるよ。でもそういうことをすると以後前につんのめって交通事故を起こしちゃうからやめた方がいい。5秒待ってから始めたって点数に変わりはないんだから。いいね、息を整えること、間を取ることが大切だぞ。

6. 周囲に感謝すること (2018/2/25)

昨日、三高の2.5倍におののいていたある男子。
一夜明けて気分はどうだ？と聞いたら、またまたハア〜…とため息をついてガクッと肩を落とすので、これは笑い事ではないのかもしれない…と思い、私は最終奥義を授けることにしました。

「お前は、『自分は受かるかな』、『自分は不合格の方に回るのかな』、『受かりたいな』、『落ちたくないな』、と、こういう心境だからビクビクしているのだろう。言い換えると自分のことしか考えていない。だから視野が狭く不安に襲われるのだ。

そういえば、一昨日の夜は暴走族のバイクの音がすごかったな。こっちは真剣に勉強しているのにな。まったく腹が立つ。やっつけたいね。タイマン勝負をしたい。

言っとくけどオレは負けないよ。そりゃ10人ぐらいに囲まれたらヤバいけど、1:1なら絶対に負けない。なぜか。
オレには二人の子供がいるからね。これがもし独り身だったら、もうダメだ〜って言ってやられるかもしれないけど、あいつらを残しては死ねないから。血を流しても刺されても相手の息の根を止めるまで絶対にやられない自信がある。これはきっとお前たちの親もそうだと思う。



つまり何を言いたいかって言うと…自分のためじゃなく他人のためなら頑張れるってことさ。

人は自分のためなら弱気になることがあるけど、他人のためなら火事場の馬鹿力というか、絶対に負けてなるもんかという執念が湧き上がってくるんだな。

ちなみにこれは甲子園の強豪校も取り入れてるマインドセットでね。甲子園に行く前に、自分の大事な人を5人思い浮かべるんだって。そしてその一人一人に今までの感謝の思いを手紙にしたためて、本人の前で読むの。今まで育ててくれてありがとう、これから勝負の場に行ってきます。応援よろしくお願ひしますと。

例えば、お父さん、お母さんの前でそれを読むの。お互いに涙を流しながらね。5人だからほかにはお祖母ちゃんとかも。遠くに住んでいるならそこにまで行ってやる。もし大事な人が亡くなった爺ちゃんなら、お墓の前でもそれをやるんだよ。

そうすると、、、

ピンチのときとか、チャンスのときに、不思議な力が宿るんだな。オレも野球をやっていたから分かる。自分が打ちたい！では三振だけど、ここぞという場面で、お世話になった人を思い浮かべて打席に立つと不思議と打てたんだ。

去年、一高の受験生で、不安で震えていたある女子にこの方法を伝授したらその子は即実践してね。もっとも相手はアニメの中の人だったけど(笑)。でもそれを真面目にやったら不安は吹き飛んで絶対受かる気がするって言ってさ。つまり180度マインドが変わったんだ。結果はもちろん合格。だからお前も…」



(2018/3/3)

入試まであと4日というこの時期。

ここまでくると、上位高を受ける生徒は大体腹がくくれているようですが、勉強に自信がない生徒はそうもいきません。

この日自習していた女子二人もそうでした。

二人は、普段、私が指導している生徒ではありませんが、毎日一生懸命自習している姿は知っています。

「こんにちは。今日も頑張ってるようだね」

あまり話したことがないので、軽く挨拶してから尋ねました。「入試まであと数日だけど、緊張してきたとかそういうのはある？」

二人はお互いの顔を見合わせてから「う…うん」「ハイ…」とぎこちなくうなずきました。

「だろうね。なんとなくそうかなと思って声をかけたんだけどさ(笑)」

じゃあ緊張を減らす方法を教えようか。Sクラスでは話したんだけど」

二人「ハイ」

「あなたたちも緊張しているけどさ、この時期になると親も同様に緊張するもんなんだ。どう？お母さんを見ていて緊張していると思わない？」

さあ、どうだろう…と笑って首をかしげる二人。

「そっか(笑) ならあなたたちのお母さんは偉いね。子供に不安は見せまいと思って頑張ってるのかもね(笑)」



でもね…オレは長いことこの仕事をしているから分かるんだけどさ。お母さんの心配はあなたたち以上だったりするんだよ。

大丈夫かな…。自分が仕事に行ってる間もちゃんとやってるかな。部屋に入った方がいいけどちゃんと勉強してるのかな。どこかで風邪をもらってこないかな。もし本番でそんなことになったら大変だな。不合格になってあの子に可愛いそうな思いはさせたくないな…などなど。

でもこれって自分ではどうしようもないよね。だって自分が入試を受けるわけじゃないんだから。

で、ヤキモキして精神的にマイッている親…特に母親ね。こういうケースが少なくないんだけど…どうだろう、あなたたちのお母さんは」

「フフフ…」

「…さあ(笑)」

「でね、ここからが大事なんだけどね。

あなたたちが緊張するのは、周りが見えてないからなんだ。

落ちたくない…。

みんなが受かって自分だけ落ちるなんてイヤだ…。

惨めな思いはしたくない…とね。自分ばかり。自分がどうなるかということにばかり意識が行ってるから、視界が狭くて息苦しくなっていくの。

そうじゃなくてさ。

自分以外。

誰かのために頑張ろうって思ってみて。

身近なところではやっぱり親かなあ。



受かってハッピーになりたいではなく、親を喜ばせたいということ。

惨めな思いを自分がしたくないではなく、そういう思いをみんなにさせたくないということ。

人間さ…、自分一人ならくじけることがあるけど、他人のためなら頑張れるよ。

試験中に問題文を読んで、ああ…なんだかよく分かんない…ここはもうカンでいいかな…と諦めかかったときにね、、

バックに誰かがいると不思議と力が湧いてくるんだ。みんながついている。ここで折れてはいけないって。

だから残り数日間のうちにもし不安に襲われることがあったらさ…

そのときは親に感謝して。

いつも温かいご飯をありがとう。

掃除、洗濯、送り迎えに感謝します。

私は全力を出しきります。だからどうぞ応援してください。

目を閉じて心からそう思えたら、、大丈夫。不安は吹き飛ぶって(笑)」

★これまでを省みること（2018/3/6 記事）

受験生の皆さんおはようございます。

いよいよ今日ですね。

去年受かったある生徒が、この話で勇気が湧いたと言うので最後に！



紀元前 500 年頃に書かれた「孫氏の兵法」にはこうあります。

「敵を知り、己を知れば百戦して危うからず」と。

すなわち、会場に着いて席に座ったら、

「敵を知る」すなわち周囲をよく観察することです。

そして「己を知る」。

自分の得意は何か、ウィークポイントは何か。これまで誰に支えられてきたのか、誰に感謝したいのか。自分はどのようなことをやってきたのか。

こういう自他の分析がきちんとできた者が百戦錬磨の状態になるということです。

私はこれをこう解釈しています。

つまり、自他をよく観察して理解するということは

地に足がついた状態になるということです。

いろいろな場面で冷静になれるということです。

今まで勉強してきたことを、がむしゃらに！力の限り！猪突猛進に！精いっぱい頑張るぞ〜と力む人がいるけどそんなんではやられます。盲目的であってはいけない。試験中、頭が真っ白になる人はこういう人です。

そうじゃなくて。

周囲を知り、己を知る。

本番の戦いで勝利に直結するのは「冷静さ」です。

それではがんばってください。健闘をお祈りしています。

<おまけ>

★入試直前の励まし（2019/3/12）

さて、明後日の高校入試合格発表。だんだん胃が痛くなってきました。いま改めて振り返ると入試前は大変でした。



何が大変かって、勉強を教えることじゃなくて、受験生のマインドを最適化することが大変だったんです。

賢くて落ち着いているように見えても、中学生はやっぱり中学生なんだなあと再認識しました。

今、中1、中2の生徒さんやその保護者さん。

勉強して学力をつけても最後の最後は精神力がモノを言う…ということは覚えておいて損はないと思います。例えば…

ある中3女子のお母さんから受験前々日の夜にメールが届きました。

曰く、娘が今日学校から受験票をもらってきた。体育館に受験校ごとに分かれてもらったらしいのだが、その集まったメンバーが、みんな頭が良い人らしく、娘は急に自信を無くしてしまったようだ。どうしたらいいものかというご相談です。

私は一瞬、「みんな同じ気持ちだから」という一番よく使われるフレーズを言おうと思いましたがやめました。その子は頭がいいので取ってつけたようなセリフでは効果がないと思ったのです。

私は最近の状況をお母さんに細かく説明した後、生徒向けに次のようにメールを書きました。

二高（県内トップ校）の壁を突破するには勉強だけできてもダメです。精神力が試されています。



ほかの高校なら、精神状態が不安定でも受かることがあるけど、二高は心技体、すべてが整っていないと勝てません。

そういうところに受かる人というのは、

ある人は自分は絶対に受かる！と強く信じ込んでいるし、

またある人は受かるとか落ちるとかではなく、ただ自分の実力を発揮することだけを意識するようにしているし、

またある人は全く無の境地。受かるとか落ちるとか、自分の力を発揮するとかもなく、全く無の境地で粛々と試験をこなします（ちなみに私はこのタイプです）。

厳しいようだけど、二高は慰めて受かる学校じゃないので慰めません。この試練を乗り越えることが合格につながります。

あなたが上のどのパターンに当てはまるのかわかりませんが、他高ではなく二高を選択したときの強い気持ちを思い出してください。

自分に自信があったから二高にしたのではないですか？
落ちたらどうしようというのは落ちる人の思想です。

受かる人は落ちることを考えていないし、仮に落ちてもそれを正面から受け止められる人です。

自分の力を信じましょう。間違いなく良くなっています。



翌日（入試前日）の授業。

基本的な部分、押さえるところを押さえた後、私は生徒たちを笑わせにかかりました。

そして翌、入試当日の夕方、お母さんからメールをいただきました。

「一昨日はお忙しいところ励ましのメール、昨日は緊張感を解く絶妙なトークありがとうございました。おかげさまで無事試験から帰ってきました。先程自己採点してみて…」

ほっ…

「絶妙なトーク」かどうかは分からないけど、緊張感が解けたのなら良かったな…というのが率直な感想です。その絶妙なトークとは…

★絶妙トーク（2019/3/13）

公立高校合格発表、いよいよ明日かあ…
どうか合格してますように！



さて昨日の続き、入試前日のトーク編、行きます！

「ってことで昨日、受験票をもらうときに集まった面々がすごい人たちで急に自信が無くなったという話なんだがね」

実際そのように感じて萎縮した女子が目の前にいるけど、それには触れずに話し続けました。

まあオレにもそういうことはあったかな。（女子からウソ～！の声）

高校のときだけど、1位、2位、3位は岩盤でね。絶対勝てない高い壁。よくそんな点数が取れるなとため息が出そうになったことが何度かあった。

でもさ～、そこで敗北感を感じたらオシマイなんだよ。

当時の一高生は、みんな自分が一番エライ、オレ最高！自分以外はみなザコと思って生きていたからね。そういう気骨というか、負けず嫌いなところをみんな持っていた。

入試だったら受かるのはオレ。落ちるのは他人と譲らない。最近の人によくある、受かるかどうか不安だ…という感情はみんな微塵も持ち合わせていなかった。

そんなとき、もし、弱音を吐くやつがいたらどうなるか。

もうザコだよザコ。完璧な養分。誰からも相手にされない。

だから絶対に、少なくとも心の中では負けないようにみんな突っ張ってた。でも高校に入ってから、これは勝てないかもしれない…と思う相手が出てきてね。



さてそのとき、どう思ったか。

答えは、

やつらが持ってなくて自分が持っている点をたくさん探したんだね。

例えばそのトップ連中は部活もせずに勉強ばかりでね。ひよろっとしたモヤシみてえなヤツらで運動はできなかった。だから廊下ですれ違ったときは、走ったらオレの方が足が速いけどね！とかこっそり思ってた（生徒笑）

あとは人々を笑わせるエンターテイナー性とかもね。

オレにはしゃべりと笑いのセンスがあるけどお前らにはないよな。そんな勉強ばっかでエンタメ性が無いようでは女の子にはモテないぞ？と勝手に心の中で毒づいてた。

あ、でも、オレも別に女の子にモテるわけじゃないんだけどね（生徒笑）

あとは今もそうだと思うけど、一高はオタクが多いんだ。今だとあれか。萌え系美少女をスマホの待ち受けにしたり、ストラップをペンケースにつけたりとかか。アレは何なの？あんな推定6歳児の魔法使いのどこがいいんだろう。気持ち悪いったらありゃしない。だよな？Kさん！

後ろで個別指導していた一高卒の女性講師に振った。「え？一高の男子ですか？ひどいですよ。みんなオタクです(笑)」

ほらね。どう思う？

たとえ勉強ができて、女子からキモイとか言われたら終わりだろう？

あ、でも、オレもよく…女子からキモイと言われるんだけどね（生徒爆笑）

アレ？なんか…

よく考えたらあんまり勝ってないなオレ（生徒爆笑）



つまりだな！

要は総合力で勝てばいいってこと！

勉強面で敵わなくても、運動ができるとか、絵がうまいとか、面白トークができるとか、爽やかだとか、キラリと光る笑顔があるだとか、、、

とにかく総合力で勝てていれば自分の勝ち！ってことだよ。そう思わないと人生やってられないって。

自分が勝る部分は探せばいっぱいあるから。ぜひそうやって少なくとも精神面では相手の上に立ってもらいたいね。

