2016 年 11 月吉日 Vol.22

TSUBOTAJUKU

「塾生の人生を応援する」
そんなコンセプトで贈る塾通信

★今月のトピックス★

「集中力が続かない…((+_+))そんなアナタへ★」
「見守るとは？」

皆さんこんにちは！坪田塾です。

さて、今回のトピックスは二部構成です。

羽田野「集中力が続かない…((+_+))そんなアナタへ★」

菅谷「見守るとは？」

ぜひ、ご一読ください！

● 11 月の坪田塾カレンダー ●

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	12/1	12/2	12/3	12/4

坪田塾
TSUBOTA JUKU

「集中力が続かない…((+_+))そんなアナタへ★」

こんにちは、星が丘講師の羽田野です！

ハロウィン🎃も終わり、街は徐々にクリスマスモード☆彡

今年もあとわずかです。「受験本番まであと何日」と手帳に書き、

自分を奮い立たせる生徒さんの姿を見かける季節となりました。

いかがお過ごしでしょうか。

さあ受験生のみなさん！

当然ですが、自分の第一志望校の試験時間割りは、

すでにチェックしていますよね？？？

「えっ！まだです…(;´･ω･)」そんなあなたは、今すぐチェックしましょう！

英語の試験時間は何分？国語は何分…？　何時までに大学に行くの？

そのためには家を何時に出ればいいの？？？

例えば、2017 年度の南山大学の一般入試では…

例：人文学部

試験日：2017 年 2 月 10 日（金）

10:00-11:30（**90 分**）　国語

12:50-14:20（**90 分**）　英語

15:10-16:10（60 分）　地理歴史（or 数学）

坪田塾
TSUBOTA JUKU

国語と英語は **90 分**です！全部 60 分だと思ったら、大間違いですよ～！

みなさん、90 分間集中できますか？？？

最近一週間を振り返って、一度でも 90 分間集中しきった！

と言える経験はありますか？

いや～正直、90 分はなかなかキツイですよね(;´･ω･)

サッカー選手なら 45 分×2、プロ野球選手なら 9 イニング

（しかも、延長戦になることも！）。

プロの選手たちは、なぜあんなに素晴らしいパフォーマンスを発揮できるのか。

試合終盤になって、「もう疲れたぁ…」って

ダラダラしている選手は一人もいないですよね。

「プロだから当たり前でしょ！」って思うかもしれませんが、

それは明確に違います！

それぞれが、集中力を鍛え、習慣化しているからです。

その結果が、あのパフォーマンスなのです。

皆さんにとっての試合は何ですか？そう、入試本番です。

その入試本番にだけ、集中力がいきなりキュイーン!! とアップして、

「90 分でも 120 分でも大丈夫だぜ！！！」なんて、

スーパーマンみたいな人ならいいですが、普通はそうではありません（笑）

でも、みなさんは集中力を鍛えるために具体的な行動をしていますか？

「僕は集中力がないから…」というのは違います。

集中力は、才能ではなく、**鍛え、習慣化していく**ものです！

センター試験まであと、2 か月余りとなりました。

でも、まだ 2 か月、つまり 60 日以上あります！

（ポジティブリフレーミングですね♪）

その一日一日を、「集中力を鍛えるぞ！」という意識で過ごすのか、そうでないのか。

まだまだライバルに差をつけるチャンスは山のようにありますよ！

集中力を鍛えるためのアイデアをいくつかお伝えします。

その１．机の上には、勉強以外のものは一切置かない。

勉強に関係のないものは、一旦、段ボール箱にざっと入れて、

押し入れにしまっておきましょう！

携帯電話も、机の上ではなく、**机の引き出しにしまう**のが効果的□

とにかく、“物理的な距離を離す”ことが大事です。

（これには「双曲割引」が関係しています。

「双曲割引」とは、「物理的、時間的に身近なものについて価値を高く感じ、

空間的、時間的に遠いものの価値を低く感じる」というものです。）

人間は、何もせずにいることに苦痛を感じる生き物です。

（ある心理学の実験では日給 10 万円で、食事の提供はあるが、

物の持ち込みは厳禁で、何もない部屋で過ごす被験者を募集。

3 日間耐えられた人はゼロ。何もしないことに耐えられず、

体調を崩す人までいたとか。）

何も通知が来ていないのに、電車の中では、つい携帯電話をいじってしまう、

アレです。

でも、その携帯電話が手元になく、勉強道具しかなかったら…？？

そう、自然と勉強に手が向くようになっていきます。

その２. 次に勉強するテキストやノートを、机の上に“開いて”置いておく。

こうすることにより、「机に座ったら、すぐに勉強に取り掛かる」ということを

習慣にします。

「勉強しなきゃと思うけど、なんかやる気がしない…。何から手をつけよう…。」と

考えていた分の時間とエネルギーを、勉強自体に充てることができますよ。

iPhone で有名なスティーブ・ジョブズさんは、

毎日同じファッションをしていたことで有名です。

着る服を予め決めておくことにより、「どの服を着ていこうかなぁ…」という選択や

迷いの機会をなくし、その分のエネルギーを仕事に充てるための工夫なのです。

超一流の方たちも、そういう工夫をして、

パフォーマンスの向上を目指しているんです。

坪田塾
TSUBOTA JUKU

みなさんもまだまだここからが勝負ですよ！

集中力を鍛えれば、これまで積み重ねてきた学力を、

今までより一層発揮できるようになること間違いなし！応援しています(/・ω・)/

「見守るとは？」

皆さんこんにちは！星が丘講師の菅谷です。

すっかり秋も深まり、

そろそろ冬の足音が聞こえてきそうな今日この頃、

いかがお過ごしでしょうか？

朝晩は寒い日もあるので、おいしいものをたくさん食べて(^ ω ^)

あたたかくして、元気に過ごしていきたいですね！

さて、今回は「見守るとは？」というテーマでお話します。

9 月のはじめ、ある生徒の親御さんから相談のメールが届きました。

相談内容は、お子さんが「（学校の）提出物を出さない」というものです。

メールは、次のように始まりました。

―どうしていいのかもうわからず、ご相談させていただきます。

私や主人や学校の先生が、どれだけ言葉を重ねても、

効果的どころか逆効果になりかねないと考えました。

何故ならこれまでどんなに話し合っても、どんなに環境を整えても、

彼が心を動かされ、行動を変えることはないどころか、

益々酷くなる一方だからです。

彼と話し合っていても、「打って響いた」と感じたことは勉強に関しては

１度もないと思います。―（原文ママ）

この文章を読んだ時、私はドキッとしました。

親御さんの「どうにもできない苦しさ・もどかしさ」のようなものが、

直に伝わってきたからです。

今回の相談のきっかけは「夏の生活」（夏休みの課題）を

提出できなかったことなのですが、文章を読み進めていくと、

「これまでにも提出物のことで何度も悩まれてきたんだろうなぁ」

と感じる部分がありました。

―提出物を、提出期限を守って出す＝約束事を守る事の大切さは、

小学校高学年の頃から学校の先生方、塾の先生方、

わたしたち親がずっと彼に対して伝え続けてきました。

彼はそれに対して合点していないから、

納得できないから年々酷くなるのでしょうか。

反抗してわざとやらないということは、なさそうです。―（原文ママ）

この後、お母さまと塾での様子やご家庭での様子について話をしました。

そして、「まず塾の課題をできるようにする」**「叱らずに見守る」**など、

今後の方向性を再確認しました。

中間テストが終わった後、お母さまから再びメールが届きました。

内容は、「テスト直しと提出をフォローしてほしい」というもの。

そのメールの中で、お母さまに**ある変化**が見られました。

―試験までの家での過ごし方からも、恐らく成績は上がっていないと思いますが、

先生にアドバイス頂きましたように、点数や順位にとらわれず、

内容をよくみて向上しているところを褒めたいと思います。

そして、期限内にファイルごときちんと出せたら今回は御の字として、

大いに褒めたいと思います。―（原文ママ）

なんとッ(°o°)！！！

坪田塾
TSUBOTA JUKU

「点数や順位にとらわれず」「内容をよくみて」「褒めたい」と

書いてくださっている！？

ひいぃ――ッッッ（≧▽≦）！！！

もう、それはそれは嬉しすぎて、何度この部分を読み返したかわかりません。

私はさっそく、次のように返信しました。

―今日テストをすべて見せてくれ、

「前よりは上がった…けど、叱られるレベルはまだ抜けていない」

と話していました。

テスト後にこちらから言わなくとも問題を随時提出してくれたり、

テストの振り返り用紙を細かく書いてくれたり。

行動が変化し、前向きな気持ちが感じられます。

ぜひ褒めてあげてください。―（原文ママ）

次の日、お母さまからお返事のメールが届きました。

そこには、**「変わっていこうとする家族の姿」**がありました。

―父親にはくれぐれも叱らないように、

長々でなく端的に伝えるようにと釘をさしておきましたが、

何故か知らぬ間に正座で説教が始まってしまいました・・・(；´Д｀)

慌てて○○（お子さんの名前）の背中越しに No(｀ロ´;)の合図を送ると

早めに切り上げました。(いつもに比べてはるかに短かったからか、

今朝「今回は父ちゃんに怒られなかった～(´▽｀;)ﾉ」と本人は話していました。)

また、平均点が、一昨日休んでしまったのでわかりませんが、

昨日返却だった国語は、平均点を上回ったそうです。

それは、主要 5 教科ではかなり久し振りなことですので褒めました。―（原文ママ）

お父さままで…！(ノД｀)・゜・。

私自身、これまで色々なことを色々な人に相談してきました。

そんな時、みんな話を親身に聴いてくれ、アドバイスもしてくれました。

ただ、そのアドバイスを「実行」するのは本当に難しいと感じてきたものです。

同じようなことを、何度相談し続けたのかわからないぐらいです。

なのに…なのに！生徒さん本人も、お母さまも、お父さまも！

家族みんなで変わろうとしていらっしゃる…(°д°)！

さらに、お母さまのメールは続きます。

―こんなに前向きな様子を見せる○○（お子さんの名前）を見るのは

正直初めてかもしれません。これも先生方に出会えたお陰様です。

坪田塾
TSUBOTA JUKU

親身になって○○（お子さんの名前）をみてくださり、

本当にありがとうございます。叱らないようアドバイスを頂かなかったら、

点数から見たらさほど変わっていなくて、

「ね、だから言ったよね、試験前に工作やカードゲームしてる暇があったら

英単語や漢字の１つもおぼえて１点でも２点でも稼いだほうがいいって。

わかったよね？納得した？」とくどくどと言ったと思います・・・(；´Д｀)

正直もどかしいですし焦りもしますが、回ってでも目的地にたどり着くほうが、

明後日の方向に行ってしまうよりいいですし、

今は亀でもスイッチが入ればひょっとしたら

まだ見たことのないウサギに突然変身する日が来るのかも知れないと、

昨日の○○（お子さんの名前）をみて少しだけ感じました。―（原文ママ）

もう、「天使なんですか！？」と、思った次第です。

特に最後の方の、「焦るけれど回ってでも目的地にたどり着く方が

明後日の方向に行ってしまうよりいい」

「今は亀でもひょっとしたらまだ見たことのないウサギに変身する日がくるかも」

という部分は、確実に私の心に刻まれたように思います。

今、この生徒さんは、

塾の課題を時々忘れ物たりしながらもやってきてくれています。

坪田塾
TSUBOTA JUKU

ちょっとだけ面倒くさそうにしながらも一歩一歩前に進んでいく姿が、

とても愛おしいのです。

同時に、これまで何度も声をかけ続け、

それでも上手くいかずにずっと悩まれ続けてきた親御さんの苦労を思うと、

この言葉がとても現実味を持って感じられるのです

（おそらく、何度も明後日の方向に行きかけたのではないでしょうか）。

「変わる」ということは、

生徒さん本人にとっても親御さんにとっても並大抵のことではありません。

生徒さんは具体的な行動としてこれまでの習慣を変える必要がありますし、

親御さんはもどかしかったり焦ったりしつつも、**「見守る」**ことが必要とされます。ただ、それが**実を結んだときの喜びは何ごとにも代えがたい**でしょうし、

家族の絆もさらに深まることでしょう。

私たち講師一同、
このような「変化」のお手伝いをさせていただきたいという気持ちで、
日々指導に臨んでおります。
今月も、どうぞよろしくお願いします＼(^o^)／

坪田塾
TSUBOTA JUKU