



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★

「不安への対処法」

「目に見えない実力とは何か？」

皆さんこんにちは！坪田塾です。

12月に入り、ぐっと寒くなりましたね。
皆様、体調を崩さないよう、温かくしてお過ごしくださいませ。
センター試験まで残り1か月ほどになりました。
受験生は必死にやっていますし、
受験学年ではない生徒たちは
その姿を目に焼き付けておいてください。
いずれ、受験しますので！



さて、今月のトピックスは2部構成です！
ぜひ、ご一読ください！

● 12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
31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6



坪田塾
TSUBOTA JUKU

「不安への対処法」

星ヶ丘校 講師の条田です。

12月に入り、だいぶ寒くなってきましたね。

そろそろ厚手の上着が活躍する時期になってきました。

受験生は大学入試がすぐそこに迫ってきているのを、
冬の寒さにとともに感じる時期ではないでしょうか。

毎年この時期には、

受験生から「受かるかどうか不安で勉強に集中できない」という相談があります。

今日は、不安への対処法の話をしたと思います。

不安とは何か

不安を言葉で説明しようとする、なかなか難しいなと今思いました。

コトバンクで調べてみたところ、

「恐ろしい何かに脅かされているという感情。その原因は本人にも明瞭ではない」と出ました。

“恐ろしい何かに脅かされている”と書くと、だいぶ大きなことのように思います。

「そこまでではないけど。。。と思えたら、少し不安から抜け出せているのかもしれない。

まずは感情に向き合う

「受かるかどうか不安」と言うからには、今の気持ちとしては不安な状況にあります

。

人は不安にとらわれてパニックにまで陥ってしまうと、考えることができなくなります。

まずは今の自分の状況を受け入れましょう。

できれば、客観的に、他人事っぽく「自分は今不安を感じているんだなあ。」と、

思ってみましょう。

落ち着いて感じる事ができなければ、紙に書くことで吐き出してみましょう。

まずは少しの時間でもいいので、一回落ち着くことです。

「ヤバい！ヤバい！どうしよう！」という状態から、「不安を感じているんだなあ」と、テンションが落ち着いてきたらイイ感じですよ。

うまく落ち着いて、考える準備ができていると思います。

問いの立て方が重要

「受かるかどうか不安でどうしたらいいか？」という話なんですが、その前に。

物事を考える上では、問の立て方がとても重要です。

なぜなら、その問いに対して答えを探す形で「考える」ことが進んでいくからです。

不安から抜け出せない場合、この問の立て方が間違っていることが多いです。

「受かるのかどうか？」という問いには正解はありません。

なぜなら、未来はわからないからです。

試験前日に交通事故に遭うかもしれませんし、

ビリギャルのさやかさんように当日にコーヒーでお腹を壊すかもしれません。

未来がわからない以上、「今やっている勉強法で受かるのか？」という答えのない問いは、無限に考えを巡らせ続けるだけで、結果、不安を強くするだけで解決にはつながりません。

答えのないことを考え続けていると、

だんだんと頭が回らなくなって感情だけが前面に出てくるようになります。

問いの立て方を変えてしまう

したがって、「受かるかどうか？」と思い始めた時点で

出口のない不安のスパイラルに入ってしまうんです。この問いを変えなければいけません。

そういうときは、「どうしたら合格可能性が上がるのか？」という考え方をしてみてください。

「このままで大丈夫かなあ？」と思った瞬間に、

「どうしたら合格可能性が上がるだろう？」という方に

問いをシフトして下さい。

「可能性を上げるためには？」というポジティブな問い方には、
具体的な行動や学習方法の工夫など、実行に移せるような案が出てくるはずです。

例えば、「勉強時間を増やしたいから、
朝出かけて外で勉強しよう」とか「復習の比率をあげよう」とか。
行動に落とし込むことができたなら、それを実行していきます。
ここまでくると、不安もかなり軽くなっていくはずです。

というか、目の前にやるべきことが出てくると、
一時的にでも感情とは距離を置くことができます。

最後に

皆さんは、今、大学受験を通して「どうしてこんなにしんどいんだろう」とか、
「不安だなあ」とか、「やってるのに伸びないのはなんで!？」思うかもしれません。

でも、この不安な状態は受験だけで終わる話ではないのです。
今後の人生を生きていく中で、幾度となく訪れます。
自分の将来の進路なんて、わからないことをだらけだからです。

変化する社会の中で生きていくことは、大学受験のようにわかりやすい前例だってありません。
就職するとき、結婚するとき、転職するとき、
いつも“あらかじめわかっている正解”なんてありません。
人生の勝負どころでは、必ず不安がついてきます。

だからこそ、今のうちに対処法を練習しておきましょう。
辛い時期かもしれませんが、私たちはいつも、これからもずっと応援しています。
今後の人生の予行練習だと思って、
いろいろな工夫を凝らして頑張っていきましょうね！

「目に見えない実力とは何か？」

こんにちは。坪田塾講師の島田です。

「目に見えない実力とは何か？」を語る前に、「目に見える実力とは何か？」から始めます。

これは、単純に数値化できるものです。

つまり、成績（得点）です。100点満点で81点とか、5段階評価で3とか。

ここでは、前者の得点に焦点を当てます。

記述式の問題の場合、その得点はその子の実力値に間違いありません。

適当に書いて当たることはそんなに多くありません。

一方で、マーク試験（例：河合塾全統マーク模試、駿台・ベネッセマーク模試など）の場合、適当にマークをつけても当たることがあります。

つまり、「たまたま正解できた」ということがあります。

そのため、そういう傾向の問題が次に出てきても、毎回正解できるとは限りません。

つまり、「再現性がない」ということになり、実力ではありません。

では、「どこを見ると実力がわかるか？」です。

これが「目に見えない実力」のことになります。

マーク試験は、たいてい4択問題であることが多いのですが、

- ① 選択肢を絞り込めたか？
- ② 正解の根拠が正しかったか？

この2点ができているかどうか重要であり、

それができていれば、実力は見についてきていると言えます。

例えば、Aくん、Bくんそれぞれが5問の問題の内、2問正解をしたとしましょう。

Aくん 不正解3問の内、3問とも**適当**にマークして間違えた

Bくん 不正解3問の内、2問は**選択肢を2つまで絞れていたが**、
最後の選択で、不正解の方にマークをつけて間違えた

Aくん、Bくん共に、この時の結果は同じでも、今後の結果は大きく違ってきます。

Aくん、Bくん共に、井戸に落ちたとしましょう。

Aくんは、**ずっと地の底で這いずり回っている状態**。

でも、

Bくんは、井戸の壁を登って、**あと一步で地上に出られるところまで来ている状態**。

つまり、**もう一度落ちても、そこまでは到達できる状態**。

どちらが早く地上に出られるか？は、言うまでもないでしょう。

得点を見るだけでは、本当の実力値を測ることはできないのです。

「どう間違えてたのか？」を踏まえて判断することが必要です。

特に12月の最後のマーク模試では、

その「目に見える結果」だけを見て判断するのはほとんど意味がありません。

その子がどこまで到達しているのか？

を具体的な内容（間違え方）から判断して対策を講じていくことが最重要です。

まだ時間はあります。

冬期講習期間に15時間勉強すると仮定すれば、最大で6~7か月分の学習時間があります。

「まだ目に見えていない実力」を伸ばして、「目に見える実力」に変えることは十分可能です。

生徒・親御様ともに、目の前の「目に見える結果」だけを見て一喜一憂することなく、

「目に見える実力」に変えられるよう、一緒にお子さんを支えていきたいと思っております！！

ご協力のほど、宜しくお願い致します。