



# 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★

### 「時給 78,000 円のアルバイトをしませんか？」

#### 『習慣づくりの科学』

皆さんこんにちは！坪田塾です。

まだまだ寒さが厳しい日々が続きますが、  
皆さん、体調管理には十分に気をつけてくださいね。  
特に受験生の方は、少しでも調子が悪いと感じたら、  
早め早めに対策（栄養のあるものを食べる、睡眠をとる、  
病院に行く）を取るようにしましょう！



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！

## ● 2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	3/1	3/2	3/3

# 「時給 78,000 円のアルバイトをしませんか？」

こんにちは。坪田塾 車道校 校長の島田です。

2月に入りました。私立大学の受験生はまさに今が入試真っ只中！

国公立大学を志望する生徒も日々過去問に取り組んで、

1点でも多く得点できるように努力を重ねてくれております。

望み通りの結果を出せるよう、私たちも最後まで全力でサポートします！

さて、今回のテーマは、「時給 78,000 円のアルバイトをしませんか？」です。

アルバイトの経験がある人もいるかと思いますが、高校生の場合だと時給 900 円くらいですかね。

平成 30 年 10 月から、愛知県では 898 円 東京都では 985 円、大阪府では 936 円となりました。

大学生の場合、例えば、飲食だと 1,000 円～1,200 円、

家庭教師や塾講師だと時給 2000～3000 円とかが平均です。

それでは、ここで質問です。

「もし時給が 78,000 円のアルバイトがあったらやりたいですか？」

仮に、5 時間働いたら単純計算で、なんと！**390,000 円**です。

「いやいや、そんなおいしい話なんて、この世の中にはないよ！」

そう考えるのが当然ですよ。おいしい話には要注意！と言いますから。

でも、実際にあるんです！！次の表を見てください。

1位	東京大学	4億6128万円
2位	慶應義塾大学	4億3983万円
3位	京都大学	4億2548万円
4位	中央大学	3億9368万円
5位	早稲田大学	3億8785万円
6位	一橋大学	3億8640万円
7位	上智大学	3億8626万円
8位	同志社大学	3億8590万円
9位	青山学院大学	3億8578万円
10位	法政大学	3億8103万円
<b>大卒平均</b>		<b>2億8653万円</b>
<b>高卒平均（2012年労働政策研究・研修機構）</b>		<b>1億9040万円</b>

※算出方法：30～49歳の大学を卒業した男性2900人へのアンケートから該当者を抽出

※卒業生の就職先データを基にAFGが試算（一部上場企業のみ、上位20社まで。一橋大は商学部のみ）

これ、大学別の平均生涯賃金のデータです。

また、労働政策研究・研修機構「ユースフル労働統計－労働統計加工指標数－2012」によると、生涯賃金は男性だと

高卒平均→1億9040万円、大卒平均→2億8653万円となります。

1位の東京大学は、大卒平均よりもなんと**1億8000万円**も多い。

東京大学の必要な勉強時間は、個人差がありますが、4,200時間とされています。計算しやすいように、4,000時間としましょう。

一般的な大学の場合、4月に高3生になって、7月までは1日平均2時間、8月は8時間、9月～2月は平均7時間勉強するとして、合計1,740時間。これも計算しやすいように1,700時間としましょう。

その差は2,300時間。

先ほどの、1億8000万円÷2,300時間=およそ**「時給78,000円」**

「お金持ちだから幸せ」とか、「高学歴だからいい」とか、そういう話をするつもりはありませんし、僕もそう思っているわけではありません。幸せの基準は人それぞれです。

ただし、嫌々ながらやる勉強が、こうした価値を生み出すことは知っておいても損はないと思います。というか、これはむしろ知っておくべきことだと思います。

勉強経験は、現実の中でロールプレイングゲームをしているようなものです。

いかに勉強を通して、自分自身をレベルアップさせるか。

1つの単語を覚えるだけでも、君の知識の量は増え、着実にレベルアップしていますからね。だから、自分を成長させることも1つの楽しみとしてみてもいいのではないでしょうか？

**課金するなら、自分に課金した方がよっぽどよくね？（笑**

## 『習慣づくりの科学』

星ヶ丘校 講師の条田です。

さて、節分も過ぎ、2/4 は立春でした。

皆さんの周りには春が立っていますでしょうか。

僕はまだまだこたつにくるまっております。

ここ最近、入塾説明会だったり、入塾面談だったり、

新しい仲間（生徒さんも、ご家族も含め）が増えていくことを嬉しく思う日々です。

そういった説明会の場で、「勉強習慣がないんです～」というご相談を受けることがあります。

ちょうど時期的に、「いよいよ受験生だぞ」と意気込んでいる1、2年生もいると思いますし、

2019年、もしくはちょっとズラして2019年度……（僕はそちら側です（笑））で、

新たなスタートを切ろう！と思っておられる親御様もいらっしゃるかもしれません。

もしくは「2019年の目標立てたけど、もう覚えてない！！（泣）」

という方もいるかもしれません。

というわけで、新しく何かを始めたり、決意新たにする時に大事でかつ難しいことは

「継続すること」ですね。

今日はその『継続して習慣を形成するための科学』についてお話をさせてもらえればと思います。

予防医学研究者の石川善樹さんの書かれた『疲れない脳を作る生活習慣』という本があります。

もともと、生活習慣病の予防医学研究をされていて、

そこから生活習慣病予防→肥満対策→ダイエット問題 ということで、

脳科学をベースにした生活改善、行動の習慣化や、集中力についての本を書かれています。

そもそも習慣づくりが「なぜ、うまくいかないのか？」

それは、「人間の“習慣を司る脳の領域”は、新しいことが大っ嫌い」なんだそうです。  
だから、新しく何かを始めようとすると、習慣化しにくいし、エネルギーもたくさん必要です。

だから、最初のうちのモチベーションが高まっている「やるぞ！」となっている時にはできても、  
3日もすれば「まあいっか〜」となってしまう。

ちなみに、ここで言う「新しいこと」の定義ですが、  
2週間継続すると、「新しいこと」から「やる方が自然なこと」に変わるそうです。

さらに、2ヶ月継続できれば習慣として定着するとのこと。なので、

## 『今年（今日から）はこれを絶対する！！』

みたいな急なモチベーションのアップは、  
脳の習慣を司る領域が「いつもと違うことだ！うわあー！！」と、拒否反応を起こし、  
最終的な習慣化にはつながりません。よって、継続しにくいです。

なので、こういうモチベーションの上げ方は、  
習慣化による目標の達成とは真逆にあるのです^^;  
「なぜ習慣がつかないのか？」に答えですが、要は「**気合入れすぎ**」という、  
なんとも切ない結論でした。

塾業界で働いていると「やる気スイッチ」という言葉をよく聞くのですが、  
やる気スイッチが入って  
急に勉強をガンガンやり出す→短期で終わる（習慣化しない）ということになるので、  
継続的に努力して目標を達成するという面からは一番程遠いですね。

石川さんによると、これまでの生活習慣病研究の中でわかってきた、  
ものごとを習慣化するための3つのポイントは（ここ大事！！）

- ①少しずつ始める
- ②何かのついでに始める
- ③本来の目的以外の楽しみを用意する

だそうです。

例えば勉強なら、

- ①まずは1単元、もしくは3ページずつだけ（いきなり今日は1章分！とかしない）
- ②すでに毎回提出している学校課題の前にサッとやる
- ③もちろん学力向上が大事だけど、1冊ノートが終わったらご褒美にケーキを買って祝うとかでしょうか。

他に例えばもしダイエットなら、

- ①“ほんのちょっとだけ”炭水化物を減らす
- ②お金の節約と合わせてコンビニをやめて弁当にしてみる
- ③節制できたカロリー分を現金で計算し、自分のためだけのお小遣いにしちゃうとかでしょうか。

この辺のポイントを踏まえた上で、

子どもさんへの声かけや目標設定をしていくと良いかと思えます。

というかむしろ、大人も一緒に楽しんで目標設定していくと、ゲーム性が出て楽しめるかもしれません。

生徒さん本人、そのまわりのご家族も含め、

目標を決めるとつい、「よっしゃ！！」と気合が入っていないでしょうか？ いけませんよ。リバウンドしますよ（笑）

一念発起ももちろん大事ではあるのですが、言葉だけで終わらないよう、

『習慣化』にアンテナを張りながら

『科学的に裏打ちされた正しい努力』を継続していきたいものです。

僕も、自分に対してはもちろんですし、生徒さんたちにも科学的にアプローチしながら、習慣化の訓練をさせていきたいと思えます。

- ① 少しずつ②何かのついでに③楽しみを用意して の3つのポイントを押さえながら、

是非みんなで共に成長できるような関係になれたら嬉しく思います。

今後ともよろしく願いいたします。