



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★

「みなさん塾に何しに来ていますか？」

「人は誰でもその生涯で 15 分だけは有名になれる」

「リフレーミング」



皆さんこんにちは！坪田塾です。

今月のトピックスは5・6月合併号です！ ぜひ、ご一読ください！

● 5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		

● 6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
7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7

「みなさん塾に何しに来ていますか？」

こんにちは。本郷三丁目校 講師の井上です。

みなさん初めての10連休、楽しみましたか？

時間があつたら色々するかなーと思ったんですけど、僕はだらだらしちゃいました、、、やるかやらないかは時間に関係ないことを知った今日この頃でした。。

みなさん塾に何しに来ていますか？

勉強しに来たり、わからないところを質問しに来たり、先生に話をしにきたり、、、色々な目的で塾に来ていると思います。

もちろん、どんな目的でも本人が良ければいいのですが、塾のいい使い方があるなーとも思います！

それは何かというと、

×知識

○勉強の仕方や考え方、意識や姿勢

を学ぶということです。

なぜ、知識ではないのか？？

それは知識だけをもらおうとする人は、いつまでも貧乏だからです。

『どういうこと！？』と感じると思うので、AさんとBさんの例え話をします。

Aさんは貧乏で、何日も食べていなく、お腹が減っていました。

Aさんが散歩していた時、たまたま旅人が川で釣りをしているのに気づきました。

Aさんは旅人の近くを通ると、

旅人がAさんに『魚を分けてあげようか』と声をかけてくれました。

Aさんはお腹が減って死にそうだったので、感謝し、目の前の魚を食べました。

帰り道、お腹いっぱい『明日も旅人いないかなー』と思いながら、帰宅しました。

Bさんは貧乏で、何日も食べていなく、お腹が減っていました。

Bさんが散歩していた時、たまたま旅人が川で釣りをしているのに気づきました。

Bさんは旅人の近くを通ると、

旅人がBさんに『魚を分けてあげようか』と声をかけてくれました。

Bさんはお腹が減って死にそうでしたが、

『魚はいりません。できれば魚の釣り方を教えてほしい』と旅人に伝えました。

Bさんはお腹が減っていましたが、旅人がいる間ずっと

『釣竿の作り方、餌の手に入れ方、どこに魚がいて、どうやって釣りをすればいいのか』を聞き、一人で釣りができるようになりました。

帰り道、お腹が減っていましたが『これで今後家族を養っていける』と思いながら、帰宅しました。

はたして、『Aさん』『Bさん』はどちらが貧乏から脱出できるのでしょうか。

当たり前ですが、Bさんです。

Aさんは今後も貧乏でいることでしょう。。。

ここでお伝えしたいのが、

『魚 = 知識』『釣り方 = 勉強の仕方』

だということです。

では、これを勉強で例えるとどういうことか？

Aさん：先生に知らない知識を聞く。(これってどういう意味ですか？：What)

Bさん：先生に勉強の仕方を聞く。(どうやって調べたらいいですか？：How)

これは、どういう違いが生まれるかというと、

わからないものが出てくるたびに、

Aさん：一人で調べられないので、先生がいる時のみ、新しい知識を得られる。

Bさん：自分で調べられるので、先生がいない時でも、新しい知識を得られる。

果たして、どちらが勉強できるようになるのでしょうか？

言うまでもなく B でしょう！

知識を知ることはもちろん大事なのですが、

それよりも一人で知識を手に入れられるかが大事です。

忙しい中でも、人に知識を聞き、考えをせず、一瞬の楽を求めるのではなく、
人に勉強の仕方を聞き、聞くより 10 倍以上の時間と労力がかかったとしても、
自分で考え、解決する。

そんな人に自分はなりたいな一と思いました。

「人は誰でもその生涯で 15 分だけは有名になれる」

こんにちは！都立大学駅前校 講師の名倉です。

新しく元号が令和に変わり、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

さて、早速ですが、

『人は誰でもその生涯で 15 分だけは有名になれる』

という言葉はご存知でしょうか？

これは、20 世紀後半にアメリカのポップ・アートの旗手として活躍した、

アンディ・ウォーホルさん（1928-1987） の名言です。

ウォーホルさんは、当時アメリカの拡大しつつある消費社会と大衆文化を背景に、さまざまな表現手法を駆使した作品で、美術界に大きな衝撃を与えた芸術家さんです。

ちなみに、ウォーホルさんはこんな感じの方です。

↓↓↓



（画像引用：Wikipedia「アンディ・ウォーホル」より）

では、この

「将来、誰でも 15 分は世界的な有名人になれるだろう」

という言葉、皆さんはいったいどんなふう to 解釈しますでしょうか？

In the future, everybody will be famous in 15 minutes.

英語講師らしく、原文の英語の文章でも紹介しておきます（笑）。

…どうでしょうか？

いろいろな考え方があるかとは思いますが、

「ちょっとだけでも誰もが有名人になれる！？んなまさか！！」

なんていう意見がほとんどじゃないかなあと。

でもですね、インターネットが普及して IT 社会となり SNS が発展してきた現在、

「15分でも全員が世界的な有名人になる時代が来た」 んじゃないかと思います。

たとえば、SNS の代表格・ツイッター。

あれは、まさに「誰でも有名人」のための象徴たるツールですよ。

ぜんぜん無名の素人さんが、ひとこと呟いただけで瞬く間に有名になる…

そんなシンデレラストoryが可能になったのも、まさにこの時代だからこそです。

大人や子供、性別や国籍など関係なく、**どんな方にでもチャンスはある**のです！

ウォーホルは、時代の流れに逆らい常識を覆し続けてきたアーティストで、だからこそ、

【永遠の15分】を体現した時代の反逆児です。

こう聞くと、〔永遠の少年=ピーターパン〕みたいですが（笑）、

誰にでも、「この世界で輝ける可能性」というのは絶対に眠っているのです！

というわけで、ぜひ皆さんも、

自分の可能性を大いに信じて【永遠の15分】を実現してくださいね～^^

「リフレーミング」

こんにちは！茨木校 講師の深谷です。

最近暖かくなってきて、

というよりも暑くなってきて衣替えをしている人もチラホラ見受けられます。

最近よく考えるのが『リフレーミングするのにコツはあるのだろうか？』ということです。

そもそもリフレーミングとは…

出来事の枠組み（フレーム）を変えることで、出来事に別の視点を持たせるものです。

リフレーミングに関する有名なたとえ話ですが、コップに水が半分入っている時、

「半分しか入っていない」というフレームと「半分も入っている」というフレームでは物事の見え方が異なってきます。

（リフレーミング： 日本 NLP 協会）

「悩みごとやネガティブな思考を変換して

もっと**ポジティブな世界観に変えてしまおう！**」

ってことですね。

これが出来れば「めんどくさ～い」とか

「無理かも…」というネガティブなイメージの受験も乗り越えられるのではないのでしょうか？

むしろリフレーミングさえ会得してしまえば

人生イージーモードになるのではないかと私は思います（笑）

ではそのリフレーミングのコツって何でしょうか？

コツを掴む上でまず理解しておかなければならないのは

前提として

私達が出会う出来事には本来良いも悪いもない！

ということです。

自分（主観）の受け取り方が

ネガティブだと=悪い（と判断する）／ポジティブだと=良い（と判断する）

つまり主観によって物事の見え方は大きく左右されるんです。

なんならその日のテンションも主観によって決定づけられてしまうんです。

ということは客観的に物事を見るのが安定する上で何よりも重要になってきます。

ではリフレーミングの具体的な技法を紹介します！

1.最悪な状況と比べてみるリフレーミング

「今の状況は別の悪い結果よりはいいのでは？」と考える方法です。

- 〈1〉現状は意外と恵まれている
- 〈2〉過去の体験を免疫にする
- 〈3〉今の状況よりも悪い状況を想像する

例えば…

定期テスト 1 週間前で課題も終わっていない時

- 〈1〉「自分一人でなんとかしなきゃいけなかったらもっと苦しいだろうけど、塾の先生のサポートがあるし」
- 〈2〉「前回のテストでは課題がもっと残ってたけど今回はかなり片付いてるぞ」
- 〈3〉「もしもこれがテスト前日だったらもっと悲惨なことになっているだろうな、今からでもできることをしていこう」

得られたものは何か？

「この状況から得られるものがあるのではないだろうか？」と考える方法です。

これも定期テスト 1 週間前で課題が終わっていない場合で例えると…

「今回テスト直前で焦ったという経験から

次回からはもう少し早くから手をつけた方がいいという目処が立てられたぞ」

これらはほんの一例にすぎないので、

もし①②の考えがしっくりこない人は自分なりのリフレーミングを模索してみてください。

練習することで、精度はどんどん上がっていきます！

是非実践してみてください～！少しずつですが、視野も広がっていくと思います！