

----- 輝かしい未来を手に入れる試練としての成績向上 -----

第3版

植物が太陽の光に向かって伸びるように、
ひとは希望や夢に向かって成長するのです。

医療法人 社団 あいファミリー歯科
理事長・院長 水野史之

[本 論]

厳しい言い方ですが、現在の状況は、過去の積み重ねによる当然の結果に過ぎません。
人は原因を周囲に求めがちです。それは、そのほうが自分が楽になれるからです。
しかし、こうしたことで問題が根本的に解決することはありません。(一時的に良くなることはあっても)
「原因は、自分にある」
こう考えて、はじめて道は拓けます。

一方、“今”の積み重ねが、“未来”を作ります。
常に“今”を大切にすることで、明るい未来は実現出来ます。
こうしたことは普通の真理ですが、気付いている人はごく少数です。
また、これに従って実行している人は、さらに稀です。
あなたには、この“稀な存在”の人間になってもらいたい。
そう願ってこれを贈ります。

成績向上のためには、
能力にあった問題を(個人によって違います。周りの人にあわせる必要はありません。)
そこそこじっくり(焦りは禁物。浮気はしない。)
それなりの数をこなす。(場数を踏んだものが有利なのは、どの世界も同じ)

ただ、
時間は限られています。
体力にも限りはあります。
この限られた時間で、体力を無理なく使い、実力を高めるためのやり方を伝えましょう。

人生、競争に勝つことが全てではありません。
しかし、
限られた時期、とにかく必死で頑張った実績を残すことは大切です。
後の自信につながります。苦境を乗り越える原動力となります。
大丈夫です。誰でも出来ます。
コツをつかんで、その習慣さえ作れば、楽なものです。
「やりなれた方法」から、「好結果を生む方法」へ。
これの出来る一握りの人間を目指しましょう。
どうせ努力するなら、成果の出る努力をしていきましょう。
(これを“美しい努力”と呼びます。)
良き習慣は良き人格をつくり、
良き人格は良き人生を作ります。

一所懸命になれば、必ず手助けしてくれる人が現れます。本気になれば、道は拓けます。
「天は自ら助くるものを助く」 全てはあなた次第なのです。
(苦難は、実は幸福への入り口なのですが、この事は別な機会に解説します。とりあえず、苦難を克服することが、幸福につながるかと素直に受け止めて、乗り切る美しい努力をしましょう。)

[各 論] 「やる気を高める」編

「勉強テクニック」編 (こちらだけを実行してもそれなりの成果は上がります。
しかし、人生を有意義なものにしたいと願うなら、
ここだけやったのではダメです。)

「やる気を高める」編

どうして成績の良いひとが、世の中では優遇されるのでしょうか

成績の向上には、継続的な努力が不可欠です。

やりたいことも我慢して、面白くもないことをやり続ける。自分を律する力が不可欠です。

こういう事を実現し続けてきたひとが、成績の良いひとの中に多くいます。

また、成績の向上には、要領の良さも必要です。

(ただ、単に要領が良いだけでは成績は向上しません。やはり、それなりの継続的な努力は必要です。)

こうしたひとたちは、社会に出ても同じように、与えられた仕事をうまくこなせます。

ですから、社会はそうしたひとたちを求め、そうしたひとたちは優遇されてきました。

一般的にはこうです。

(現在の社会では、与えられた仕事をこなせるだけではダメです。自ら課題・問題を見出し、解決に向けてチャレンジしていく能力が求められます。創造的な個性も求められます。ですから、今の社会では、単に成績が良かった、ましてや、有名大学を卒業しただけでは相手にされません。このことは、もうおわかりですね。)

もし、あなたが部下を選ぶとしたら、どんな人間を選びますか。

自分の言うことに逆らわない能力のない人間ですか。違いますね。役に立つ仕事の出来るひとでしょう。

本来、人選にあたっては、各種の選抜試験や適性検査を行うのが適切なやり方です。

しかし、面倒なことを避けて決めるには、過去の成績を基に判断するのが、てっとり早いと思いませんか。

そうすると、出身大学や出身高校ということが、いきおい判断の基準になりがちです。

(相手の立場・逆の側に立って物事を考えると、物事の本質が見えてきたり、道理が理解しやすくなります。)

ひとの悲しい本性 「楽をしたがる」

ひとは易(やす)きに流されます。

楽な方を求めがちです。

しかし、古今の名言・名著(仏典・聖書も含む)では、

「岐路に立ったとき、迷わず困難な道を選択せよ」

こう説いています。

これがよい結果の方策とわかっているからです。

しかし、

悲しいかな、私達は、「楽して得をしよう」と、浅知恵を巡らせます。

効率の良い方法がありますが、楽をして得たものには価値がありません。(後になってそのことに気付きます)

成績向上のもたらしてくれるもの、それは「仕事を選ぶ幅を広げる」

生活の糧を得るための職業、この選択は重要です。

おとなになってからの生活の大半は、仕事をして過ごすのですから。

そして、老後の生活にも影響しますから。

職業に貴賤はありません。

(その人がいかに自信を持っているか、どういう自己評価をしているかで、貴賤が決まるだけです)

ただ、

* 一般的にやりがいの求めやすい職業

* 仕事量を自分で調整出来る職業

こうしたものはあります。成績の向上は、仕事を選ぶにあたって、幅広い選択を可能にしてくれます。

そしてそれは即ち、自分の人生の選択に直結します。

註 成績で職業が決まるというのは、一見不公平な気もしましょう。しかし、それは違います。職業の選べる現在は、非常に恵まれています。過去においては、職業の選択は許されない時代がありました。また、努力することなしに世襲的に富を引き継げるものがいて、逆にどんなに努力しても富の得られない人々がありました。

これを考えると、実力・努力次第で手に入れられるものが変わってくると言うのは、非常に合理的で公正な社会的システムといえます。

前述の

「限られた時期、とにかく必死で頑張った実績を残すことは大切です。

後の自信につながります。」

これの他に成績を向上させる意義は、この「幅広い選択を可能にしてくれること」なのです。

明朗でいることの重要性

明朗は、肉体健康の基です。

そればかりではありません。

古今の哲人が、「明朗でいる」事の重要性を喝破しています。

同じ事をやっても、その心持ちが明朗であるかないかが、結果の違いをもたらすとわかっているからです。

「喜んで事に取り組む」

「嫌々取り組む」

同じ事をしてても成果に違いが生じるのは、おわかりでしょう。

「こんな世の中でいつも明るい気持ちでいるなど不可能」

確かにそうかも知れません。しかし、そうだからこそ、取り組む価値があるのです。

明朗でいると、失敗してもつまづかない、立ち直りも早くなります。

いつも明朗な心を保つ。

困難なことですが、その方法があります。

「朝起き・マイナスなことに触れない・縁を生かす」この実践です。

朝起き

「早起き」とは違います。時間には関係がありません。目が覚めたら、間髪入れずに起きあがることです。

寝床でぐずぐずしてはいけません。布団の中の心地よさ、これを断ち切る“気合い”が大切です。

布団の中の悦楽は、自分の未来を犠牲にしていることです。将来を犠牲にすることで得られている快楽なのです。

ほとんどの人はこの事に気付いていません。だから多くの人が間違いを犯し、不遇な人生（本人はこの事にすら気付かずにいることもあります）を送ってしまうのです。

「目が覚めたら、間髪入れずに起きあがる」

単純なことですが、実行はかなり大変です。

西郷隆盛は、“西郷起き（目が覚めたら布団を払いのけ、ぱっと一気に起きあがる）”という朝置きを実践していたとのこと。朝置きを実行すれば、この効用がわかります。

- * 決断力がつきます。（物事を決めるのに迷わなくなり、しかも正しい判断が出来るようになります）
- * 明るくなれます。常に前向きになれます。
- * 時間を有効に使えるようになります。（切り替えが早くなり、無為な時間を過ごさなくなる）

さらによいことは、毎日1回はチャレンジできる（しなければならぬ）ハードルであることです。意識してハードルを自分で作らなくとも、自然に訪れるのです。

実践サポート

寝る前に時計を見て、「明日は○時○分に起きよう！」と心に誓います。

（時計を見ることで視覚的に時刻がイメージされ成功率が高まります）

目覚ましの助けを借りないようにします。強制的に起きていては、生活のリズムを崩します。（“修行”にはなるかも知れませんが。）失敗を繰り返してこそ、真の成功が訪れます。実践あるのみです。

マイナスなことに触れない

プラスのこととは、感動の得られること・気持ちの豊かになれること・楽しくなれること・健康的なことなどです。

マイナスなこととはまさにこの逆。悲惨な事件・暗い話題・うわさ話や悪口もそうです。

テレビやラジオは、これらの選択ができにくい媒体です。ですから、ニュースなどはなるべく視聴しないことです。

新聞は、見出しで選び、プラスのものだけを読むようにしましょう。試験に出るからと行って、社説に全部目を通す必要などありません。三面記事もそうです。プラスの記事のみ読みます。

そして、自分もプラスの話しかしないよう心がけましょう。陰口・わるくち、そしてうわさ話の輪にも加わらないことです。自分をおとしめるばかりか、運勢も悪くしてしまいます。

“縁”を生かす

“縁”には“良き縁”と“悪しき縁”があります。

良縁を求め、悪縁を断ち切るには、自分のあり方が大切です。

なぜなら、「類は友を呼ぶ」からです。

良き人の周りには、良き人が集まります。悪しき人の周りには、そのような人しか集まりません。

だから、まず自分自身が、良き人となるのです。そうすれば、自然に悪しき縁が切れ、良縁が訪れます。

その為の基も簡単な方法は、7つの基本行動です。

幸せを呼び込む「7つの基本行動」

- 1 自分からあいさつをする
- 2 元気な返事を間髪入れずに
- 3 すぐ実行（すぐやめる）
- 4 何事も“5分前”をめざす
- 5 背筋を自然に伸ばす
- 6 決まりを守る
- 7 感謝の心で後始末

「決心」と言うこと

「決心は九分（くぶ）の成就（じょうじゅ）」

すなわち、真に決心をしたならば、90%は出来たも同然ということです。

これは格言です。

科学的な裏付けやデータがありはしません。これを信じ、従って実行するかしないかは、あなた次第です。

しかし、道を極めたひとは、この正しさを認識出来ます。多くの偉人・達人が述懐しています。

ただ、生半可な決心ではいけません。それこそ命がけ、こうしたことが望まれます。

「決心しただけで物事うまくいくなら苦労はない」

これは愚者のたわごと、敗残者の負け惜しみというものです。

システムとしての“やる気”の維持・管理

やる気の発揚として、古今東西使われてきた代表的手法は、「背水の陣」という方法です。

自らを土壇場に追い込むやり方です。これはとても有効な手段です。効果もあります。

しかし、これは短期決戦の場合には向きますが、長丁場の受験勉強には不向きです。

長丁場の受験勉強にはどうしても“やる気”の維持・管理ということが求められます。

“やる気”の維持・管理のキーワードは、「目的」・「目標」・「達成感」・「あめとむち」の4つです。

目的と目標

この2つは混同されがちですが、違います。

たとえば、登山をする場合、頂上での目的は色々ありましょう。

頂上ですばらしい景色を眺めること。

頂上に名前を刻むこと。などなど

このとき「目標」は、「目的」を達成するために設定されるものです。

「目標」があって「目的」があるわけではありません。

「目的」は陰に潜んでいる事もありますが、「目的」があって「目標」があるのです。

「目標」には、大中小などや、第一第二第三などの別が付けられることが、よくあります。

それが「目標」の性質を表しています。

「目標」は道しるべです。その道の先に「目的」があります。

「入学試験に合格すること」

これは「目的」とはなりません。あくまで「目標」です。

この道の先には、「ひとの役に立てる人間になる」などの目的があるのです。

目的と手段のとり違い

良くあることです。

たとえば、「医師になって多くの人を救う」という目的があったとします。

ところが、医師になったら、そのこと自体は目的達成のための手段だったはずなのに、満足してしまったり、私利私欲におぼれたりします。これは本来の目的を忘れてしまうからです。

簡単な間違いのようですが、よくあることです。

厳に気を付けなくてはなりません。

達成感の創出と“あめとむち”

やる気の維持には達成感を得ること、そしてそれを持ち続けることが大切です。

その為には、目標を建てる際、十分に達成可能な設定を行うことです。

このような小さな目標を、順序よく数多く設定していきます。

それはいつしか中目標の達成となり、その積み重ねは大目標への到達となるのです。

そして、その都度“あめとむち”を用意して、ゲーム感覚を取り入れながら進めると楽しく飽きずに出来ます。

何より大切なのは、楽しくやることです。悲壮感をもちながらやったのでは長く続きません。成果も得られません。

場合によっては家族の協力（資金援助も含む）も必要ですし、みんなで楽しみながら出来ると最高です。

以上のことを実現するための具体的な方法

まず、決心を大書します。

大きく書く方が効果的です。

こうしたものを掲げるのは気恥ずかしいものです。

しかし、こうした気持ち乗り越えることこそ、大事です。

秘めたる決意として使うなら、小さく書いてもかまいません。

ただ、安易に書くのはよくありません。

気合いを込めなくては意味がありません。

できれば、用意が大変な墨で書きましょう。

大変だという思いを乗り越えて実行することが大切です。

安易にマジックで書いたものより、絶大な効果があります。

面倒ですが、大きな書道用の紙を買ってきて、気合いを込めて書きましょう。

なお、大書したものは、いつも目に付くところと寝るとき目にする天井に貼ります。

目にしては思いを強め、心で念じ、決心を練り上げることが肝要です。

ついで、目標を大書します。これも上記と同様です。

ただ、すぐに実現する小目標は、マジックでかまいません。

変更も頻繁でしょうから、いちいち墨で書いていたのでは時間の無駄です。

そして、達成したものから赤で消していきます。

線をひいて赤で消していくというのが大切です。

達成感を演出できます。自信につながります。

（だから、達成できそうなものを沢山書きます）

こうしたことが、やる気の維持・高揚に寄与します。

既製のコースを利用する

通信添削などの教材がそれです。

大切なのは自分に合っているかどうかです。

レベル・量・システム・費用などです。

目指すべき目標と実力を考え、少しやさしめが適切でしょう。

やる気を維持するには、負担（難易度・量・期限）が大きすぎるものは禁物です。

実力の向上と共に、コースの変更も常に考えるべきです。

ぬるま湯につかり続けるのは、自分を甘やかすのみならず、運勢をおとしめます。

明確な目的を持つ

このためには体験（聴講や読書による擬似的・間接的なものをふくむ）を沢山することです。

目的は、明確・鮮明であればあるほど強い動機（やる気）を創りあげます。

偉人には皆、すばらしい人生の目的がありました。しかも、それをず〜っと持ち続けました。めざし続けました。目的に向かって努力し続けたのです。皆が皆優秀な人達ではありませんでした。しかし、偉業を成し遂げました。こうした行いこそが、運命を好転させ（幸運を引き寄せ）る事につながるのです。

誰もがバカにしたトロイの遺跡を発掘したシュリーマン。

彼の子供時代は苦難の連続。青年時代も恵まれなかったが、遺跡発掘に必要な多くの外国語を習得。30歳代に遺跡発掘のための莫大な資金を貯める。「大金持ちになる」というトロイの遺跡発掘のための目的達成“手段”で、普通の人なら満足してそこで終わってしまう。ところがシュリーマンは、その後の裁判にもめげなかった。そして、シュリーマンが発掘の作業に取りかかれたのはなんと44歳。全財産を注ぎ込んで地下17mに眠っていた遺跡をついに発掘する。

日本全体の測量を56歳（当時の平均寿命は40歳代）から始めて、73歳（死の1年前）に完成させた伊能忠敬。

伊能忠敬も貧しい家に生まれた。彼が家の復興を果たしたのは30代。しかし、37歳から13年間村長を務め、2度の大飢饉にみまわれる。全資産をなげうって村民を救って、晴れて自由になれたのは50歳。なんとそこから江戸に出て、勉学を始める。伊能忠敬は次のように述懐している。

「自分は幼いときから求学の情熱に燃え、立身出世を志していたが、50歳に至るまで家事などに束縛され、50歳を過ぎてからようやく念願にありつけるようになった」と。

志望校を見に行こう！

出来れば校内も見てください。

高校ならば学校祭の 때가よいでしょう。大学も学校祭の雰囲気は、知っておいた方がやる気につながります。

そして、良いイメージを頭の中に作りましょう。

毎日の中で、そのイメージを常に繰り返します。そこにて、楽しく学んでいる自分を思い描きます。

こうすることで随分違ってきます。成績の向上と一見無関係なことのように感じるでしょう。

しかし、それは違います。

こうしたイメージトレーニングは、スポーツの世界では常識となっています。

受験においては、まだまだ一般化していない“秘法”

それ故価値があります。

早くから取り組んだ者が有利。信じ、実行する者に、勝利の女神は微笑んでくれます。

成功した人に共通のこと

ずばり、「信念もしくは信仰心があること」

具体的には、「どんな困難に見舞われても、自分にはそれを突破出来る（神様が救ってくれる）」と信じ切ること。わずかでも心配や憂えがあると、とたんにうまくいかなくなります。

成功する人には、これがありません。

うまくいくという信念が、練りあがっています。

だからこそ、ほとんどの人がくじけてしまうようなことをも乗り越えて、成功していくのです。

なまじ頭の良い人にはこう信じ切ることが出来ません。常識の枠から踏み出せないからです。だから成功しません。成功してもそこそこの成功です。ただ、今回皆さんに到達してもらいたいのはこういう領域ではありません。これはあくまでも頂点に立つ人のみに必要なことです。常識を超える超常識の世界。これは別の話です。

願望達成を妨げる3つの要因

1 憂いの心

「本当に出来るだろうか」

こう考えると、出来そうなことまでが出来なくなってしまいます。

2 怒り・憎しみ・ねたみの心

これは、実は自分の体にも悪い影響を及ぼすことが明らかになっています。

3 感謝が足りないこと・不平の心

これは明朗な心の逆を引き起こします。

願望達成に心がける2つのこと

1 ひとを許す気持ち

怒りは、ひとを傷つけるばかりではなく、自分をも害します。

怒りは、自分が痛めつけられた・害された・損させられたという気持ちがあるからおこります。

これを乗り越えることです。たやすいことではありません。でも、だからこそ価値があるのです。

2 ひとのために尽くす

無私になったとき、ひとは最も美しい輝きを放っています。これもまた難しいことです。

でも、小さな事からでよいのです。無理をしなくとも良いのです。

自分に無理なく出来ることから始め、続けていく習慣を付けましょう。

「テクニック」編

環境を整えることの重要性

案外軽視されがちなことです。

しかし、こうしたことの繰り返しは、大きな差の遠因となります。

勉強をする周辺に、勉強以外のものはなるべく置かないようにします。

部屋についてもそうです。少なくとも机の周辺には勉強オンリーとして、気持ちを高める工夫を凝らしましょう。(遊びのコーナーは、勉強机と逆の方にします)

机上にはその教科のみを置きます。

集中力を増すためです。

ペンは右側にペン立てに入れておきます。

最小限にします。それ以外は引き出しにしまします。

正しい姿勢を保てるような椅子(第4腰椎・背骨のS字カーブの所を支持するように出来た背もたれの椅子)と机の高さを選びます。

その際、足が宙ぶらりんとならないようになっているかも大切です。

次に明るさです。

手元のみならず、視野全体に十分な明るさを保ちましょう。

照明の光も昼間光または電球色にします。目の疲れを避けるためです。

蛍光灯を使うなら、ちらつき防止タイプ(インバーター付きなど)を選択すべきです。

静かな環境をなるべく確保します。音楽を聴きながらの勉強は避けます。

勉強は“作業”ではありませんから。

「温足頭寒」これが基本です。足下は温かく、頭は涼しくしましょう。勉強の効率が上がるばかりか、健康にも寄与します。

(よって、室温は低めに設定し、膝掛けなどで足下を温かく保ちます。蒸れるのが気になる人は、蒸れないように除湿剤を使うと良いかも知れません。)

「受験勉強は深夜に」という誤解

「受験勉強には集中力が大切」

これは正しいことです。

しかし、「集中力が最も増すのは深夜」

こうとは限りません。

「勉強の障害となる“雑音(電話や家族との関わり)”が最も少ないのは深夜」

これも違います。

メールなどは深夜に来ることが多いでしょうし、テレビの深夜番組には面白そうなものが目白押しです。

勉強の妨げになりそうなものは、かえって深夜に多いのが現状でしょう。

そして、最大の障害は、「深夜に入学試験はない」

このことです。

受験のある日中に集中力が低下するようでは困ります。

受験間近に生活のリズムを整えるのは、簡単そうで大変です。

一流のアスリートたちで、こんな無茶をする人はいません。

本番にあわせたリズムを作って、いつも練習しています。

「起床後2～3時間が、最好調」という事実からくる誤解

起床直後に頭がぼ～っとしているのは事実です。

これゆえ、「起床後は勉強に不向き」

こう捉えるのは、早計です。

なぜなら、それはほんのわずかの時間だけだからです。

この時間は、身支度に費やされるべきです。

決まり切った作業をこなす時間とすればよいのです。

それから勉強を始めます。

朝こそ雑念を持たずに集中出来ます。

新聞と前夜までのメールを見ようとさえ考えなければ、勉強を妨げるものはありません。

気晴らしに見るテレビなどは、教育的な内容のものばかりで、勉強になります。

(テレビを気晴らしのために見るのは、原則的にはお勧めしません。)

生活のリズムを作ることが原則

人間は生き物です。

生体にはリズムがあります。

これを無視は出来ません。これに逆らって良いことはありません。

リズムに合わせ、活用するのが利口なやり方です。

ただ、「眠たいときに眠って、お腹がすけば食べる」

これではいけません。

初めは良きリズムを作ります。

一日を帯グラフにしてスケジュールを立てます。

それにそった生活を心がけます。

毎日同じ時間に同じ行動様式で臨みます。

週末だからといって、ペースを大きく崩すのは良くありません。

ただ、スケジュールをこなすことに、とらわれ過ぎもいけません。

悲壮感を持って臨むのは、逆効果です。

楽しくこなしましょう！

記憶にとどめる基本方法

以下は、研究・実験によって明らかになったことです。

記憶にとどめるには、

- * 静かな環境で集中して記憶する。
- * 眠る直前に記憶する。
- * 起床直後に復習する。
- * 5感を上手く使って記憶する。
- * 何かに関連づけて記憶する。

そして、一番は

「関心を持つ」こと。

嫌々やるのは、結果が良くありません。

(当然ですね)

暗記科目と考える科目の配置

前述のことから、就眠の前には暗記科目をもってきます。

これに2時間以上当てなければならぬときには、気分転換に入浴をはさみます。

また、起床後も前夜と同じ暗記科目をもってきて、復習をします。

登校まで余裕があれば、考える科目を持ってきて、登校中も考えながら過ごします。

登校中に耳から学ぶのも有効な方法ですが、単なる暗記（例えば英単語）には向きません。

耳から学ぶものとしては、英会話・古文・漢文・現代国語などが良いでしょう。

自分で録音したものを使うなら、なお効果的です。

（録音は気分の乗らないときに、気分転換をかねて行うと良いでしょう）

「勉強の“段取り”ノート」

前夜の暗記科目の復習をした後と、学校から帰ってすぐの1日2回このノートにメモをします。

自分さえわかればよいので、丁寧に書く必要はありません。

ただ、いい加減に書くことだけは避けましょう。

やる気もいい加減になります。

朝は朝の、帰宅後は寝るまでの勉強の段取りをします。

この“段取り”が、効率よく、しかも効果的に成果を上げる常道です。

ビジネスの世界では、当たり前のことです。

これを使わない手はありません。

メモ用紙でかまいません。

出来れば、「毎日の勉強段取りノート」を作って、毎日書き込みます。

できたもの、できなかったものに目印を付けておきます。

こうしたものを振り返ると、弱点がわかります。

やったところがすぐわかります。

そして、自信につながります。

これは、お勧めの“秘法”です。

取り組んで、続けてみれば成果を実感出来ます。（長く続けないとわかりませんが・・・）

テストの活用法

テストでは誰しものが、全神経を集中して取り組みます。与えられた時間全部を使って見直します。

ですから、その記憶に残る事と言ったら、他の練習問題とは雲泥の差です。

これを活用しない手はありません。

まず、帰宅途中から、解答を見て検証します。正解だったかより、どこで間違ったか。どうして間違ったか。

これを徹底的に復習します。

これで、その問題に対する記憶は、より鮮明なものとなります。

テストが終わってほっとしていたのではいけません。それでは大損です。

模試ばかりでなく、漢字の小テストにおいても同様です。

「テストを生かす」これこそが、合格への近道なのです。

テストのさらなる活用法は、その保存と再復習です。

返ってきた答案に、正解を書き込みます。赤などの目立つ色がよいでしょう。水性ペンをお勧めします。

鮮やかで見やすいので、ボールペンに勝ります。ただし、紙質が悪いとにじむことがあるかも知れません。こうして、問題と復習した答案を、科目ごとにバインダーにとじます。

(バインダーは、形を同じくして、色を分けるなどすると、並べたときにきれいで、扱いやすくなります。) 時系列順(やった順序)にとじるのが、一番シンプルで一覧したときに有利な方法です。

テストの前に一覧すると、鮮やかに記憶がよみがえってきます。

汗と涙の結晶が、力を与えてくれることでしょう。

気分転換の方法

ここで最も大切なことは、何だとお考えですか。

それは、気分転換にいかにか終止符を打つかとすることです。

気分転換にかかる時間とか内容の問題は、二の次です。

ズバリその妙法は、気分転換にはいる前に“決心”をすることです。

そう、最大何分間気分転換するかを決心です。

先にも述べましたが、決心は九分の成就です。

決心なくして物事に臨んでは、成功するものも失敗します。

気分転換に終止符を打つ妙案 タイマーの活用

気分転換の時間を決心したら、タイマーをセットします。

キッチンタイマーなどだと簡単です。

何分後にアラームが鳴るように設定し、スタートさせます。

タイマーが鳴ったら、とりあえず気分転換は終了。

勉強に戻ります。

さて、具体的なお勧めの方法は、体を動かすこと。

気分転換と健康維持・増進の一石二鳥です。

なかでも、逆立ちなど長く続けられない運動か歩き回りです。

逆立ちは頭に血が上るので、やった直後にはぼ~っとしますが、気分は晴れ晴れします。

ただし、階下に人がいるときには、どすんと音を立てずに着地する配慮と技量が、必要です。

歩き回りとは聞き慣れない言葉ですが、部屋の中の散歩です。

外でもかまいませんが、おっくうだったり、時間帯や季節・天候によっては不向きなこともあります。

なお、気分転換に決して横になってはいけません。眠り込んでしまいかねません。

「今だけは・・・」などと、絶対過信してはなりません。

テレビは録画してみるのを基本とする

この最大のメリットは、面倒なことにあります。

録画は面倒。だから、いきおいやらなくなる・見なくなる。

録画しても、よほど見たいという気持ちがなければ、見ずに終わってしまうこともしばしば。

しかも、見たいところだけ見たり、早送りで見たりと、かなりの時間節約が可能。

予約録画をしておけば、番組開始時間を気にしながら勉強が手につかなくなることも避けられます。

こしたメリットがあるのです。

テレビは魔物です。ずるずると引き込まれてしまいます。気付いたら1時間なんてざらです。

出来ればテレビは遠ざけるべきです。

「なんとなくテレビ」

これは厳禁です。

必ず目的を持って視聴しましょう。

できれば、要点や感想をノートにまとめると、国語力は増すし良き思い出づくりともなります。

(ほんの数行でも十分。こうしたことを実行することに意義がある)

受験生である以上、テレビを見るにもこれくらいのはしたいものです。

眠気の撃退方法

自分を律することが出来るかどうかの最大の難関は、この眠気対策でしょう。

基本は体を動かすことです。

好きなことをやる程度では克服出来ません。

洗面やシャワーも有効ですが、あまりストレスとなる方法はお勧め出来ません。

(試験直前は仕方がないですが)

コーヒーなどに含まれるカフェインの覚醒作用を利用する手もありますが、やめるべきです。

やっているうちになれてしまい役立たなくなります。

いざというときに使えるようにしておくには、普段からコーヒーなどを飲まないようにすべきです。

上手な睡眠方法

睡眠の1サイクルは、一般的に90分間です。すなわち、1時間半、3時間、4時間半、6時間、7時間半。翌朝の起床時間と睡眠時間を考えるとき、参考にしましょう。

睡眠には深さが4段階あります。

90分サイクルの睡眠が浅くなったときに目覚めるとすっきりします。

逆に、睡眠の深いときに無理に起きようとするとかえって良くありません。

(睡眠のサイクルを考えない就眠、目覚ましで強制的に起きることの弊害はココにあります)

上手な睡眠のコツは、すぐ寝つき自然な目覚めを迎えることです。

入浴で体が温まると寝つきやすくなります。

難しめの単調な勉強をすると眠くなります。

これを逆利用します。

入浴後には先に述べたように暗記科目を勉強します。

自然に眠くなります。ある程度は我慢して勉強を続けます。

眠気覚ましには磨きを丁寧におきます。

次に眠くなったときにはいつでもすぐに眠れるようにするためでもあります。

さらに勉強を続け、どうしてもダメだと思ったら、とりあえず勉強を終え、かたづけます。

(いったん区切りをつけて片づけるのが大切。「明日の朝も同じ事をやるのだから」といって、そのままにしておくと癖を付けてしまうのは良くない。些細なことだが、こうしたところから物事は崩れていく。

朝起きて片づけられている机を見てこそ、「さあ、今日もやるぞ」という気が自然に起こってくる。)

睡眠の90分サイクルを考えて、翌朝何時に起床するか心に決め、紙に書き出します。時計も見て、イメージを焼き付けます。

そして、すぐに布団に入ります。

今日一日の良かったことだけを思い出します。

そして、感謝します。

目指す将来のイメージや目標を出来るだけ具体的に頭に描きます。

強く心に念じます(想念)

健やかな眠りにつきます。

翌朝目が覚めたらとりあえず起きます。時計を見るのはそれからです。

原則、2度寝はしません。疲れがたまるだけです。

再び眠る方がよいのは、4時間半に達しない眠りで、起床予定時刻まで90分以上あるとき、そしてなおかつ眠いときです。これ以外は起きて勉強を始めるのが賢明です。

15分間昼寝の勧め

可能ならば、昼寝の習慣を付けましょう。

30分以上の昼寝はかえって良くないことがわかっています。

15分間の昼寝は、夜1時間以上寝るのに匹敵します。

夜4時間半の睡眠でも、昼寝が15分間出来れば、大丈夫です。

鍛えれば、5分間睡眠も可能です。

こんな短時間の睡眠では、起きられないと思うでしょうが、気合いの問題です。

静かなところで、邪魔の入らないように昼寝出来れば最高です。

とことん眠くなるまで頑張ります。そして、時計を見ます。

15分後の時刻に起きることを固く決心します。

そして眠りにつきます。(よだれの垂れてしまうことがあるので気を付けましょう)

そして、15分後目を覚まします。

昼寝を実行するのは難しいかも知れません。

しかし、初めから出来ないとおきらめないことです。

つまらない人間ほど、やる前から出来ない理由を探し始めます。

こうなってはなりません。

食生活

食生活は生きる基本です。

しかし、どうしても時間を気にしすぎるあまり、本来の“食”がおろそかになりがちです。

まず、平穩に食事の出来ることに感謝の気持ちを抱きましょう。

動物の植物の命をいただくこと、誰かの手によって今日の前の食事が成り立っていることに思いを巡らせる余裕を持ちましょう。

そうすればいい加減な食べ方は出来ないはずです。

良く咬んで、しっかりいただきましょう。

よく咬むこと。これは健康の基本です。太りすぎない原則でもあります。

受験勉強とかと一見全く無関係なこうしたことで、人生の勝負が決まるのです。

忙しくなるとどうしても時間を節約しようとして、食べながら何かをします。

これはいけません。

しっかり咬みながら、願望達成に思いを巡らすとか、考えることに使います。

または、普段苦手な聞き役に徹しましょう。

口にものをほおばってしゃべるのはいけません。

ですから、「聴く」ことに専念しましょう。

自分の主張をしたい衝動を抑える良い訓練になります。

それから、腹八分目。

満腹の2歩手前でやめましょう。

間食は適切な時刻に、適度の量を、適切にゆっくりと咬んでいただきますよう。

そうすれば、無駄な間食を避ける事が出来ます。

物事何でもそうです。

自分の欲求を上手くコントロールすることで、運勢は拓けます。

禅僧のような厳しさまで必要ありません。

欲求の虜にならないことが大切です。

体温調節の方法

一日には体温のリズムがあります。

これを乱すことは良くありません。

また、体を冷やしてしまうことの危険性にも注意が必要です。

暑いとき以外には、冷蔵庫に冷やしてある飲み物は避けましょう。

些細なことですが大切なことです。

勉強に有利な状態は、温足頭寒です。

つまり、足下を暖めます。靴下をはき、膝掛けで十分です。

室温は下げ気味にします。

何度がよいかにはあまりこだわる必要はありません。

冷房のかけすぎにだけは注意しましょう。

濡れ手ぬぐいでもはちまきでもかまいません。頭だけを冷やすように色々試してみましよう。

湿度は適度に保ちます。呼吸器の健康維持には不可欠のことです。風邪の予防にもなります。

時間に追われてはダメ

難しいことですが、**時間の奴隷になってはいけません。**

余裕を持って臨むように心がけましょう。

こうしたことが心のために役立ちます。長期戦を制するためには必要なことです。

その為にも無理なプランにこだわらないことです。

実現可能な計画で望みましょう。

風邪をひかない工夫（特に移動中とホテルで）

入試本番で実力を発揮できないほど残念なことはありません。

その為にも風邪をひかないようにすることが、とても重要です。

まずはウイルスをもらわないことです。

人混み、多くの人のかいたところに行くときは、**マスク**をします。

試験会場でもしかり。

ウイルス自体はマスクを通しますが、圧倒的に量を減らすことが可能です。

体全体の抵抗力を維持することはもちろんです。

とりあえず、上気道粘膜の抵抗力をアップさせるために、**湿度の維持**が求められます。

そのためには、室内の湿度を保つ。

室外においてはマスクをすることです。

これは、非常に効果的です。

冬には**体を温かく保つ服装**をします。

この際見た目のことはある程度あきらめましよう。

手袋にマフラーは必需品です。帽子もお勧めします。

体全体はもちろんですが、特に下半身の保温には注意が肝要です。

それから、外から戻ったときには、うがいと手洗い。せめてうがいを励行することです。

ささいなことようですが、受験期ばかりではなく、日常生活の習慣とすることをお勧めします。

それと、**起床直後・就寝直前のうがい**です。

実行すれば、どれだけ風邪をひかなくなるかが体験でき、その有効性を実感できます。

気をつけなければならないのは、ホテルです。

ここの空気はとても乾燥しています。部屋についたらまずうがいをします。

そして、バスタブにお湯をはります。

あまり湯気を出すと、火災報知器の誤作動を招きますので、お湯の温度には気を付けます。

そして、タオルを濡らして、室内に置くか掛けるかします。

床が濡れてしまわないように注意します。

数時間たったタオルの乾き具合で、いかに室内が乾燥していたかに驚くこともしばしばです。

物事何でもそうですが、早めの対処が、事態を簡単に解決するコツです。

風邪もそうです。

「何か変だな。」こう感じたら、それなりの行動をとりましょう。

私自身は、滋養強壯剤（リポビタミンDなどに代表されるもの）と漢方系の薬（エスタックなど）を使います。

滋養強壯剤も薬も、常備しておきます。

滋養強壯剤は、味の好みもありましょうから、お気に入りを選んでおくといいでしょう。

あまり安いもの（100円くらい）は、避けましょう。せめて200円超のものにしましょう。

1000円もするものは不要です。

滋養強壯剤にはカフェインが含まれています。

これから眠ろうと言うときには不向きです。就寝前の数時間前に飲むと、眠れなくなることもあります。

また、一日一本です。使い方に気を付けましょう。

風邪薬の中には、眠気を催すものがあります。そうならずに効果のあるものを持っておく必要があります。

それと、風邪のひき初めには、決して無理をしないことです。

体を休め、温かくして、ビタミンCの摂取。

果物よりも、清涼飲料水の中にビタミンCがたくさん入ったものがあります。こちらが便利です。

なお、インフルエンザの予防接種はしておくべきです。

予防のために科学的な裏付けがあることはもちろんです。

ただ、もっと重要なことは、「これでインフルエンザには罹らない」という信念を持つことです。

“信念”

「練習は失敗のないようにすること」と考えられていますが、その実は「成功するという信念を練り上げる行為」です。

「自分は必ず成功するという信念」

これほど大切なことはありません。「信は力なり」です。

お守りもしかり。神様のご加護があると信じ切れる者に、幸運が降り注ぐのです。

先述しましたが、“憂い”は失敗の元です。

憂える心があると、うまくいくものも崩れます。憂え心を排除しましょう。

風邪をひいてしまったときの対処

無理をせずに病院へ行くことです。

もし、大切な試験の前なら、点滴を打ってもらおうと効果覲面です。

もし、受験先でなら、いくつか病院を紹介してもらいます。

あらかじめ電話で事情を説明（受験のためとりあえずすぐに良くなりたいが、点滴をしてもらえるだろうか。）オッケーしてもらえたところに行くことです。

医師としては、「風邪ごときで点滴まで・・・」と考えるのが、私は正しいと思っています。

体の自然治癒力を高めて、風邪を治していくのが本来のあり方だと考えます。

ですが、受験前となれば話は別です。

ですからこそ、前述したように、点滴をしてもらえるかどうか聞いてから、病院を選ぶべきなのです。

なお、点滴には1～2時間を要します。

病院での待ち時間、薬を処方してもらえるまでの時間も考慮して、受診しましょう。

受験地のホテルについて

一般には、パック商品（航空券と宿泊がセットになったもので割安）のなかから選びます。

旅行代理店に「受験のためのホテル」ということで、選ぶホテルのアドバイスを受けるといいでしょう。

周辺の環境・ホテルの質を考慮して選んでくれます。

できれば、禁煙ルームのあるところがよいでしょう。

家族に喫煙者がいなくて、タバコの臭いの苦手なひとは必ずそうしましょう。

また、試験日当日のチェックアウトは避けた方がよいでしょう。

当日の朝にあわただしい思いをするからです。

どうしてもそうするときには、早めの準備をしましょう。

チェックアウトには以外と時間のかかるときもあります。

なお、手荷物はフロントで無料にて預かってもらえます。試験会場までもって行かなくてもすみます。

ただし、また取りに来なければなりません・・・

都合の良い方を選びましょう。

受験先での注意

宿泊先では、受験に来たことを肝に銘じます。

遊びではありません。一つの勝負、ある意味では“戦闘”です。

緊張を解いてはいけません。

余計なものに目を奪われないようにします。

受験場所の下見は必須事項です。

できれば、試験と同じ時間帯に下見を行うべきです。

起床から身支度と、なれないホテルでは意外と出発に手間取ることがあります。

段取りを付けておくことは非常に重要です。

また、交通機関の事情もそうです。

ラッシュ時とそうでない時間帯では全然違うからです。

ただ、全くよくわからないところに行くなら、混雑していない時間帯に行きます。

そして、十分ゆっくり下調べするのがよいでしょう。

なお、急に具合が悪くなったりしたときや、トイレに行きたくなくなったらということも想定した下見ができれば、なおよいでしょう。（駅員室やトイレ、コンビニ・喫茶店などがどの辺にあるのか）

受験に向かう日、ホテルの部屋の後始末にも注意を払う余裕を持ちましょう。

浴槽に付着した髪の毛は、きれいに洗い流しておきましょう。

いくら仕事とはいえ、ハウスキーピングの人も同じ人間です。

少しでもきれいに使ってある部屋の掃除の方が、気分良く片づけられるに決まっています。

ベッドもそうです。浴衣もたたんでおきましょう。

(余談ですが、使用したタオルは、欧米のホテルではバスstub内に入れます。使ったことをはっきりさせるためです。

たたんで掛けておくと、また使うと判断されて、新しいタオルを補充してもらえないので、注意が必要です。)

こうした些細な事への配慮が、あなたに幸運をもたらします。

《 まとめ 》

取り組むべき課題

試験勉強・受験は、人生の一つの関門に過ぎません。

社会にむけて大きく羽ばたくために与えられた試練の一つです。

ですから、失敗をおそれすぎる必要はありません。しかし、侮ってもいけません。

自分をコントロールして、いくつもの困難を乗り越え、目標を達成する。

この過程を経る事に、意義があります。

この経験が大切です。

若い頃でなければ、記憶する力は十分に発揮されません。

柔軟な発想もできません。

だからこそ、今、勉強するのです。

試験はそれをなしえるために設けられたものであり、どれだけの成果が上がったかを示してくれる指標です。

この事をゆめゆめ忘れないようにしましょう。

本来の姿を忘れてしまうと、受験地獄などと言う世界に飲み込まれてしまいます。

あなたは誰かの役に立つよう生まれてきました。

これまでもその役割の一部を実行してきたことでしょう。

しかし、社会に出てからが本番です。

その時を迎えるにあたって、ここで力を付けましょう。

いまは“かがみ”のときです。

これから大きくジャンプするのです。

“捨てる”ことの重要性

先にも述べましたが、体力にも時間にも限界があります。

この限られた中ではどうしても取捨選択を迫られます。

それにあたってまず大切なことは“捨てる”ことです。

あれもこれもでは身が持ちませんし、良い成果は得られません。

ところが、なかなか“捨てる”ことが出来ません。

だから、大切です。

そしてこの判断には、正しい生活が不可欠です。

そうしないと良い決断が出来ません。まして、実行は出来ません。

“捨てる”ことの重要性をしっかり認識して、実践しましょう。

註

ここまで述べてきたことには、一般的な常識をかなり逸脱しているものもあります。

それ故、理解に苦しむひとがいます。

あなたの周りの人、ご両親や学校・塾の先生なども例外ではありません。

冒頭にも述べましたが、常識を越えた世界を理解することは、残念ながら誰にでも出来ることではありません。

だからこそ、こうしてその理解のための糸口に、あなたが至ったことは価値があります。

こうしたチャンスは誰にでも訪れるものではありません。出来るひとにしかおとずれません。

それがあなたです。

徳を積んでいないひとには得られないこのチャンス・この良き出会いを生かしましょう。

期待し、応援します。