

勉強はしなくてもいい!?

「クメイ式学習法塾」

Kumeishiki



クメイ式学習法塾

Kumeishiki

はじめに 勉強はしなくてもいい!?

2022年の現在。

過去20〜30年で、世の中は大きく変わりました。

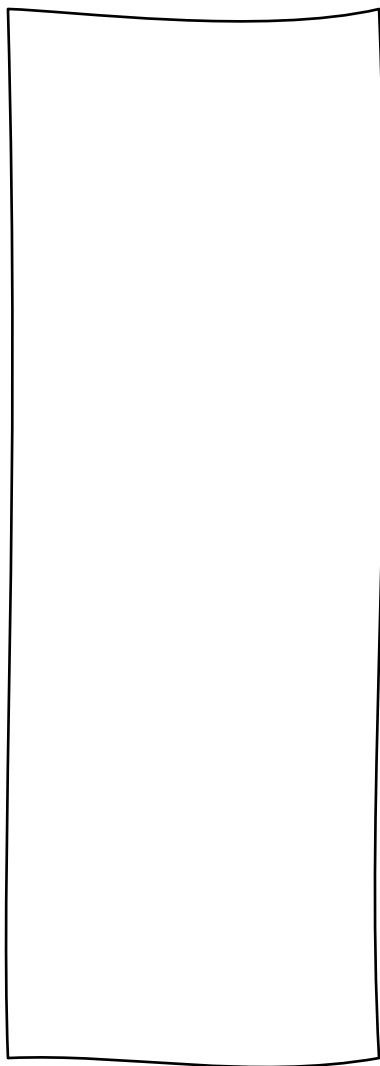
勉強をしてよい大学に行けばよいという時代ではなくなり、好きなことを仕事にして活躍する人が多くいる時代です。

学校での優等生⇨社会に出てから活躍する人、ということでは、もはやありません。今は、会社に入っても、与えられた仕事をこなすだけの人は給料が伸びず、自分で物事に興味を持ち、考えて、行動する人が、求められています。学校の成績が悪くても、社会に出てから活躍している人は、たくさんいます。

それでは、勉強はしなくてもよいのでしょうか？

勉強が楽しくないのであれば、勉強はしなくてもよいと思います。それよ

りも、自分が楽しんで取り組めることがあれば、それを一生懸命やればよいと思います。それは、スポーツでも、ゲームでも、音楽でも、アイドルの追っかけでも、何でも構いません。



努力とは？

一方で、昔も今も変わらない大事なことは、自分で決めた目標に向かって努力を継続する力です。

ただし、努力は、やみくもに根性で頑張ることではありません。努力は必ずしも辛いものでもありません。逆に、努力することを楽しく感じられるようになることが大切です。

正しい努力のやり方を早い段階で身に付けければ、勉強でも、スポーツでも、その他のことでも、何にでも応用できる、一生の財産となります。

努力をして、自分の目標を実現すれば、自信が生まれます。心に余裕が生まれれば、人間関係もよくなります。よい恋愛にもつながります。そうした人は仕事にも困らないでしょう。

① 勉強は楽しいからする！

義務でやる勉強、やらされる勉強は楽しくありません。そんな勉強はやる必要ありません。嫌々勉強をしても、学ぶことは少ないのです。

それでは、なぜ勉強するのか？

よい成績を取るためでも、よい学校に行くためだけでも、ありません。一番の理由は、**自分の知識を増やして、成長することが楽しい**からです。

楽しくなければ、受験のために勉強を頑張る必要などありません。

でも、いま勉強が苦手な人でも、もっと勉強の楽しさを知ってほしいと思います。それを知らないのは、もったいないからです。

自分が楽しいと感じられないことは、さらっと飛ばしてしまえばよいのです。まずは、**楽しいことだけをやれば大丈夫**です。

なぜ勉強は楽しいか？ 学ぶとどんな役に立つのか？

国語：自分の気持ちや感情を「表現する力」（誰かを感動させること）や、他人の気持ちを理解する力が身につく。小説やマンガ、ドラマ、映画なども国語の延長！

数学：論理的に「考える力」が身につく。人狼ゲームや推理ゲームなどにも役立つ。プログラミングを学ぶのに役立つ！

社会：これまで活躍してきた人達の歴史を知ることができる（三国志、キングダム、アレクサンダー大王、織田信長など）！

理科：地球や宇宙がどのようにして出来たかを知り、自然の法則や自然の美しさを理解することができる！

英語：海外の面白い映画やドラマ、小説を理解できるようになる。世界中を旅できる！



勉強が楽しくなるコツ

本来、勉強はとても楽しいものです。人はみな好奇心が旺盛ですので、学ぶことが好きなのです。

勉強がつまらないと感じるのは、勉強することを押しつけられたり、先生の教え方が上手でなかったり、自分のタイミングやペースに合わない状態で勉強をしなければならなかったり、正しいやり方を知らないからです。

楽しく勉強するためには、幾つかのコツがあります。

まず大事なことは、**嫌な勉強は無理にやらないこと**。嫌なことをやっても、苦手意識が更に強くなるだけです。もしどうしてもやらなくてはいけないことがあれば、最低限の労力で出来るだけ短時間で終わらせましょう。

次に、**難しすぎることに手をださないこと**です。勉強が楽しくない大きな理由は、分からないからです。スポーツは楽しいものだけでも、準備が

ないのにいきなりフルマラソンを走らされたら、地獄ですよ。それと同じで、焦らずに、自分に合ったレベルの勉強から始めれば十分です。

また、勉強は必ずしも長時間やることを目指す必要はありません。どんなに楽しくても、たくさんやれば飽きてしまいますよね。この後に短時間で効率的に勉強する方法を伝えます。

そして最後に、**勉強を楽しんで続けるための自分なりの工夫をすること。** 幾つか例をあげるとこのようなことです。

- ・まず、机の周りや部屋を徹底的にきれいに片づける
- ・使いやすい文房具などにこだわる
- ・疲れているときに勉強をしようとしなくて、睡眠時間をしっかりとる
- ・勉強の進み具合を記録して、達成度合いが目に見えるようにする
- ・勉強の目標を決めて、それが達成できたらご褒美をつくる
- ・最初から難しいレベルのことをやるうとしないで、出来るだけ簡単なことから取り組む

② 自分で勉強する力をつける

勉強で大切なことは、自分で学ぶ力を身につけることです。

なぜならば、どんなに学校や塾で授業を受けても、結局は、自分で復習や問題を解くことを行わなければ、知識が身につかないからです。

学習はまずは自分で勉強することが基本であって、その上で自分では理解できないことを先生に聞けばよいのです。本来、勉強をすべて授業形式で受ける必要はありません。ましてや、学校と塾で二重に授業を受ける必要はありません。

自分で勉強をすることの最大のメリットは、「自分のペースで勉強できる」ことです。どんな子でも、すぐに理解してどんどん先に進めるときもあれば、逆にペースを落としてゆっくりと学んだ方がよいときもあります。

授業形式では、どうしてもみんな同じペースで進めることになってしま

いますが、自分で学習することによって、もっと短時間で効率的に勉強することも可能です。

部活などをやっていて、塾に通う時間がとれない場合でも、自分で勉強をする力を身に付けていけば、自宅での効率的な学習で、部活と勉強の両立を図ることも可能となります。部活をやっていない生徒であれば、効率的に勉強をして空いた時間を、ゲームや自分の趣味に使ってもよいと思いますし、料理や掃除など家の手伝いをしてよいのです。

一方で、自分で勉強をするデメリットとしては、

- ・ どのように勉強を進めてよいか分からない
 - ・ 分からないところがあると、つまずいてしまう
 - ・ サボってしまう可能性がある
- といった点があげられます。

こうしたデメリットを解消して、勉強の仕方を学び、努力を楽しみながら続ける力を身に付けるための塾が、クメイ式学習法塾です。

共通の原則 1：色々な参考書や問題集に手を出さない。教科書以外に問題集を1つ決めてそれを2～3回やる。(2回目、3回目は前回間違った問題のみをやればよい) 参考書は基本は買わなくてよい(受験時期には、これに加えて過去問2～3回やる)

共通の原則 2：分からない部分をすぐに理解しなくてよい。分からない部分は飛ばしてあとで先生に聞けばよい。6～7割の理解できれば十分

共通の原則 3：長時間勉強しなくてよい。できるだけ短時間で効率的に勉強する方法を工夫する。やることよりも、やらなくてよいことを考える

共通の原則 4：授業の復習をする。授業の内容は一度受けただけではすぐに忘れてしまいます。復習することで始めて身につきます。10分でもよいので、当日や翌日に授業の大事なポイントを復習する習慣をつけましょう

共通の原則 5：自分でノートをまとめようとしない。教科書の内容をノートにまとめると時間がかかり、問題集を解く時間がなくなります。教科書の内容は書き込みをしたりハイライトをしながら読めば十分です。ノートの整理よりも問題集を解くことに時間を使いましょう。

③ 目標を立てる

スポーツでは、試合で勝つという目標があるから、それに向かって練習をしますよね。勉強も同じです。

テストで90点を取りたいとか、よい成績をとりたい、この問題集を一冊終わらせたい、この学校に行きたい、友達に自慢したいなど、何か見える目標があると、やる気につながります。

小さな目標でも、目標を達成したときの喜びは一押しで、自分の自信になります。小さな目標を達成していけば、大きな目標の達成につながりません。

④ 計画を立て、一日のスケジュールを決める

次に、目標を達成するために、どのような勉強をするのかの計画を立てます。どのような勉強をするかは、10〜11ページを参考にしてください。最初から全てやろうとしないで、少しずつ自分の出来るところから始めてもよいでしょう。

そして、そのために毎日どれくらいの時間の勉強をするのかを考えます。長く勉強すればよい訳ではありません。時間の長さよりも、集中して効率的に勉強をすることが大事です。

1日に1時間勉強すると決めたのであれば、毎日のスケジュールを考え、いつ勉強をするのかを決めます。夕食後の8時〜9時まで勉強する、夜は早く寝て朝6時〜7時に勉強するなどです。

毎日、勉強ばかりでは、飽きてしまうので、週に1〜2日は勉強をしない日を作るなど、メリハリをつけてもよいと思います。

⑤ ルールを決める

次に、④で決めた計画を実行するための、自分なりのルールを決めます。

例えば、

- ・ テレビを見たり、ゲームをするのは、勉強を終えてからにする
- ・ 勉強中はスマホを見ない（スマホを隠しておく）
- ・ 睡眠不足にならないように、夜は決めた時間に寝る

などです。

これは、あらかじめ全て決めておく必要はなく、自分に合ったやり方を
どんどん作っていけばよいでしょう。大切なことは、**ルールを忘れないよ
うに、紙に書いておくこと**です。そしてやってみながら、自分に合ったル
ールに変えていけばよいのです。

⑥ 勉強開始のルーティンを作る

スポーツの練習をするときにも、いきなり全力の練習試合から始めることはないでしょう。まず、着替えをして、ストレッチを行い、ウォームアップをして身体を温めて、徐々に身体をならします。

それと同じで、勉強もいきなり頭をフル回転させようと思っても、難しいです。

まずは、勉強をやり始めるときの、ルーティン（決まった動作）を作ることです。例えば、机の周りを片づけて、文房具を机にならべてから勉強を始める、などです。

他にも、勉強開始時に決まった音楽をかける、ということでもよいです。

次に、ウォームアップ的な勉強を行いましょう。いきなり頭を使う難しい問題を解くのではなく、例えば、毎日、最初に英語の単語を10個覚える

などです。

勉強をやり始めるときに、今日は何を勉強しようかと考えてから始めるのでは、なかなか勉強に手がつきません。

毎日、最初にこれをやると決めておいて、その日のやる気に左右されずに、勉強を開始できる習慣をつけることが大切です。

⑦ 勉強の記録をつける

毎日、何をどれくらい勉強したかの記録を必ずつけましょう。

これによって、自分がこれまでどれだけ勉強したのかが分かり、自信につながります。

また、予定通りに勉強が進んだのかを確認することができます。予定通りに進まなかった場合には、なぜ進まなかったのかを考えて、単に「次からは頑張ろう」ではなく対策を考えるか、計画やルールを修正します。

もし、問題集をやるのに思ったより時間がかかることが分かれば、勉強の時間を増やす必要があるかもしれません。もしくは、勉強時間を増やさないのであれば、やることを整理して減らす必要があるかもしれません。

勉強中に気が散ってしまって、思ったより時間がかかったのであれば、気が散らないようにするには、どうすべきかを考えるのです。



つらい努力はしなくていい！

勉強でも、他のことでも、何か目標を実現するためには、我慢してつらい努力をしなければいけないと思っただけなら、そんなことはありません。逆に、辛い努力はできるだけしない方がよいのです。

それよりも大切なことは、楽しみながら努力をすること！

つらい努力をしようとしても続かないし、つらいと思うということは、やっていることにどこか無理が生じているということ。自分がやろうとすることをどうやって楽しんでやるかを工夫して考えましょう。楽しまないと努力は続かないし、楽しんで努力する人ほど、強いのです。

そして、夢や目標を叶えるために必要な努力とは、難しいことをやることではなく、当たり前のように思えることを続けること。毎日できる範囲で勉強を続けることや、夜早く寝て規則正しい生活することなど、結局は、日々の習慣作りが大切なのです。

嫌なことはやめていい！

楽しんで努力をするためには、嫌なことは、できるだけやめればよいのです。

例えば、勉強は、本来は、学ぶことが楽しいからするもの。だから、小学校、中学校が義務教育になっていて、勉強に専念する時間が与えられていることは、とても恵まれていることなのです。

でも、勉強をしなければいけないものとして強制的にやらされたり、相性が合わない先生に教わったり、他人と比較されたり、自分のペースに合わなかったりすると、勉強が面白くなくなると、嫌々やるものになってしまう。それは、とてももったいないことです。

勉強が嫌いなのであれば、嫌いなものを無理してやろうとせずに、本当は、自分が学びたいと思うタイミングまで待ったり、学校を変えるなどして、楽しんで学べる環境を作れるとよいでしょう。

学校や環境を変えるのが難しいのであれば、与えられた環境の中で、出来るだけ勉強を楽しめるように工夫してみることに、そしてそれでも勉強をしなくては、最低限だけやって後は好きなことをすればよいのです。

昔は、嫌なことでも我慢して続ける人が偉いという考えがありました。

でも今は、インターネットの出現を始めとして世の中の仕組みがどんどん変わっているから、自分に合わないことを続ける忍耐力よりも、変わる勇氣、新しいことに挑戦する勇氣や、行動力、自分が好きなことを見つけて楽しんで努力を続ける力が大切で、そうした人が成功しているのです。

自分がやりたくないことは、頑張れないし、頑張る必要はありません。でも、自分が好きなことであれば、その途中で嫌なことがたくさんあったとしても、頑張れるのです。

心が楽しいと感じることをする

スポーツの世界でも、勉強や仕事など他の分野においても、自分の目指す目標を達成するために、最大限の力を発揮するためには、「心・技・体」が整っていることが大切です。

例えば、サッカーの試合で勝つためには、毎日の練習や本番の試合で全力を尽くすための「体力」や、サッカーの「技術」が優れていることに加えて、よい「心」の状態でいることが必要です。

そして、心の状態で最も大事なのが、前向きな気持ちでいること。

なぜならば、ネガティブな気持ちからはネガティブな結果が生まれ、ポジティブな気持ちからはポジティブな結果が生まれるからです。

だから、意識して、常に前向きな気持ちでいられるようにしましょう。

そのためには、まず、心が楽しいと感じることをすること。

本当は行きたくないけれど、付き合いで断りにくいから参加する集まりなどは、他人のことを気にせず断ることに！

あまり面白くないなと思っている本は、全体の項目をざっと眺めてしまつて終わらせて、あとは読まなくてよいのです！ そんな本は、結局、時間をかけて読んだところで、一ヶ月も経てば中身をほとんど覚えていないのだから、頑張つて読んだつて大して意味はありません。本当に読みたい本、読んで楽しい本だけをゆっくり読めばいいのです。

気乗りしないことに時間を割くのは、時間がもつたないし、心にとつてもよくないので、やめましょう。

ただし、嫌なことであっても、どうしてもやらなければいけないこともあるでしょう。その時は気持ちを切り替えて、出来るだけ楽しめる方法を探してみ、出来るだけ前向きな気持ちで取り組んでください。

心が楽しいと感じる環境を作る

努力を続けるためには、どうすれば自分の心を楽しませられるか、前向きな心の状態を作れるかが、大切です。

心の状態は環境によっても大きく左右されるから、心を楽しませるためには、出来るだけ心が楽しいと感じる環境を作ること！

自分が生活する空間、勉強する部屋をきれいにすることもその一つです。清潔で整理整頓されている空間にいると、心も整理され、気持ちよく過ごせます。お寺での修行では、朝の掃除から一日が始まるのは、このためです。

心の状態に影響を与える環境として、人間関係も大きいでしょう。

不平や不満が多かったり、誰かを否定する発言が多いネガティブな思考の人、自分が一番で他人を見下すような人、ちよつとずれているような人

と一緒にいる時間が長いと、その影響を受けてしまいます。

逆に、ポジティブな考え方の人、明るい人、自分のことを励ましてくれる人、同じような目標に向けて前向きに頑張っている人、センスのよい人と一緒に時間を過ごすと、自分の心も元気になって、やる気も出てきます。

何となくという理由で、ネガティブな人との時間を長く過ごすことは、心に悪影響与えてしまうのです。だから、一人で好きなことをする時間を作ったり、自分が気持ちよいと感じる人と過ごす時間を積極的に増やしましょう。その上で、自分を成長させるためには、単に居心地がよい人だけではなく、ときに厳しいことをハッキリと教えてくれる人も大事な人です。

最後に、よい心の状態を保つためには、しっかりと毎日心をリラックスさせることも必要で、家族やペットと過ごす時間とか、好きなものを食べるとか、寝る前に好きな本やマンガを読む時間とか、趣味や好きなアーティストのことを考える時間なども大事な時間なのです。

続かないのは、意思が弱いからではない。仕組みが大事

毎日勉強をしようとか、毎日、朝早く起きてランニングをしようなどと決めたのに、途中で続かなくなって辞めてしまったということは、ありませんか？

二、三日間しか続かなかつたり、もう少し長く頑張って一週間や二週間続けたのに、途中でサボってしまったり。

そんなときでも、自分を責める必要はありません。続かないのは、あなたの意思が弱いからではありません。大切なのは、意志力に頼らない仕組みを作って、それを習慣化することです。

まず、そもそも、何か新しいことを始めたときは、続かないのが当たり前と思ってください。人間はみな習慣化されていけないことを続けるのが困難ですし、自分で決めたやり方、やるうとするのが自分に合っているのか、やってみないと分からないからです。やりながら自分に合ったやり方

を見つけていく必要があるのです。

例えば、朝に決めた時間に起きるのですが、単に朝この時間に起きようと思つて目覚ましをかけただけでは、眠いときには目覚ましを止めてそのまま寝てしまふかもしれません。

それを防止するためには、目覚ましを止めて寝てしまわないように、目覚ましを遠いところに置いておく、起きたらすぐに冷たい水で顔を洗い、カーテンを全て開けて日光を浴びるといふようなルール（仕組み）を事前に決めておいて、実行するようにするのです。それでも眠いようであれば、脳を目覚めさせるようなジュースを飲むとか、いったん起きてから後で仮眠をとるといふルールなども考えられます。何度失敗してもよいので、やりながら、自分に合ったルールを見つけていけばよいのです。

そもそも睡眠時間を削ることはおすすしません。朝早く起きるためには、夜早く寝ることが必要で、そのための一日のスケジュール（何時に寝るためには、何時にご飯を食べて、何時にお風呂に入つて、いつ勉強をしたり、ゲームは何時までに終わらせるのか）を考えていくということが、

快適な朝の目覚めにつながります。それが習慣化すると、あれだけ朝は眠いと思っていたのが、朝早く起きるのが普通になってくるのです

どんなことでも、自分に合うやり方をみつけるためには、試してみても、失敗して、試してみても、失敗して、でも前回よりは少し上手くいった、ということを繰り返す必要があります。

だから、時間がかかっても構いません。でもそれを続けて、自分に合った仕組みを見つけてあげることができれば、それは一生使える力になります。

朝起きることを例に挙げましたが、これは勉強でも同じです。14ページや15ページを参考にして、自分に合った勉強を続けるためのルールを作りましょう。

友達は少なくてもよい

友達が多い人は人気者だからよくて、友達が少ないのは恥ずかしいと思
っているとしたら、そんなことはありません。

みんなと仲良くなれたらよいのですが、現実には色んな子や色んな人が
いて、自分と考えが合わないのが当たり前だから、無理して友達を多く作
ろうとしなくても構いません。自然と気が合って、一緒に話して楽しい人
がいたら、仲良くなればよいのです。

学校で、もし周りに一人も気の合う人がいなくて、ひとりぼっちだとし
ても、自分に合わない所に無理して馴染もうとする必要はありません。

その場合は、自分に合うところに環境を変えることが出来れば一番よい
けれど、すぐに環境を変えられなかったとしても、焦らないでください。
自分をしっかり持っていれば、いずれ、気の合う仲のよい人が見つかりま
す！

断る勇氣・嫌われる勇氣を持つ

嫌われることが怖かったり、相手を傷つけてしまうのが怖くて、自分が嫌なことでも断れないということがあるかもしれません。

でも、自分の人生を生きるためには、勇氣を出して断ること、嫌われても仕方がないと開き直ることは、とても大事なことです。断る勇氣・嫌われる勇氣を持たなければ、自分の夢や目標を実現することは難しいでしょう。

断ることは、相手を大事にしないことではありません。相手を大事にして、自分も大切にするために、お互いに、出来ないことは断るのです。それができるようになれば、一時的な孤独や寂しさを乗り越えて、本当に仲のよい友達を見つけることにつながります。本当に自分のことを応援してくれる人は、例え断ったとしても、よい関係を築いていくことができます。

時間をかけずに成果を出す工夫（要領がよい人になる）

勉強でも何でも、できるだけ長い時間をかけた方が、成果が出ると考えてしまうかもしれませんが。

試験勉強であれば、この参考書も読んで、この問題集も解いて、これもやるうというように考えたり、スポーツであれば、甲子園で優勝するため、一日も休まず遊ばずに練習をするなどです。

何かで成果を出すためには、必ず努力は必要なのですが、努力 \parallel 単純に費やした時間ではありません。

いかに効率的に成果を出せるかということを考えることも努力です。効率を考えずにただひたすら時間をかけたとしても、それは逆に「考える」ことや「工夫する」ということをサボっているともいえます。

例えば、勉強であれば、試験に合格しようとするときに、100点満点

の試験で90点を取らないと合格しないという試験はほとんどありません。ですので、90点以上を目指して出来るだけ全て完璧にこなそうとしても、あまりにも時間がかかりすぎて、効率的ではないのです。

兄弟の中で、お兄ちゃんは、試験で90点以上を目指して教科書をくまなく理解するために1日4時間以上勉強をします。一方で、弟は、試験に効率的に合格するために出題傾向を調べて、焦点を絞った勉強を1日1、2時間行つてあとは好きなゲームを2時間して遊んでいます。

本質を考えないと、このような兄弟がいたとすれば、親や周りの評判では、お兄ちゃんは1日4時間以上も勉強して偉いし、テストの成績も90点で頭がよい。一方で弟は1日1〜2時間くらいしか勉強しないし、テストの成績も80点くらいで、いまいちだと思われてしまうかもしれません。

でも、見方を変えれば、実は本当に頭がよいのは弟の方なのです。

学生の間は、長い時間をかけて勉強をしてよい成績をとる人が優秀と思われるかもしれませんが、社会に出てからは、限られた時間の中で成果を

出すことが求められます。仕事で活躍しやすいのは弟のようなタイプです。

スポーツの世界でも同じことがいえます。日本の学校の部活では、できるだけ休まずにより長く練習して鍛えるというのが昔ながらの考えで、みんな一つのスポーツにできるだけ多くの時間をかけて打ち込みます。

一方で、アメリカの学校では、まず3ヶ月ほどの夏休みの期間中はそんなに練習をせずに夏もしっかり満喫して、シーズン期間中も一つのスポーツに専念するのではなく、秋はアメフトのシーズン、冬はバスケ、春は野球というように、一年間で3つのスポーツを経験します。

その結果を見ると、人口が日本の3倍多いことや、体格に恵まれているという要因もあるとはいえ、日本より少ない練習量なのに、オリンピックのメダル数は日本より多く、プロスポーツのレベルもとても高いですよ。

長く時間をかければよいという発想は捨てて、限られた時間の中で最大の成果を出すためには何に力を入れるべきなのか、どうすれば無駄な時間を減らすことができるのかなどを「考えること」「工夫すること」が重要なのです。

実施するのが楽しい計画を作る

自分のやっていることが楽しくて仕方がないとき、気付いたら長時間勉強をしたり、調べ物をしたり、練習をしたり出来てしまうときがあります。

そういうフローの状態が生じるときは、自分が楽しいこと、やりたいと思っていることをやっているときです。だから、やりたくないことは出来るだけやらないで済ます工夫をするか、どうしてもやらなければいけないことは、割り切って最小限の労力でさっさと終わらせましょう。

逆に、勉強をするのであれば、どうすれば楽しく勉強できるのかという工夫をして計画を立てること。楽しいと感じない問題集なんてやる必要はありません。ゲームをクリアする感覚で楽しめるような教科書や問題集を選びましょう。そして計画の進捗状況を記録していけば、自分で決めた計画を実施してミッションをコンプリートすることが、快感と感じられるようになります。そのときのポイントは、最初から高いレベルに手をださずに、簡単にできることから始めて、徐々にレベルを上げることです。

ルールを作る時のコツ

14ページで書いたルールを作ることについては、少しコツがあります。

まず、ルールを作るときは、できるだけ、何かを単純に禁止するのではなく、代わりにこうするという**前向きな行動**のルールを作りましょう。

例えば、

- ・勉強中にマンガは読まないというルールではなく、マンガは勉強が終わった後この時間に読む
- ・甘いものは禁止というルールではなく、甘いものを食べなくなったときにはこれを食べる

というのがオススメです。

そして次に、ルールは出来るだけ**簡単**に守れるルールを作ること。

最後に、ルールや計画を守れないときのために、例外を想定すること。

例えば、毎日英語の単語を15個覚えると決めていても、疲れてやる気がしない場合や、他にやることがある場合には、5個だけでもいいからやってみるとか、予備日を作っておいて出来なかった分は予備日にやるなどです。

ルールや計画の内容は自分に合った形に変えていきましよう。例えば、朝5時に起きると決めたとしても、やってみたら6時に起きる方が日中も調子よく過ごせるのが分かったということだってよいのです。

最初は毎日筋トレをしようと思ったけれど、自分にとっては週2〜3回がちょうどよいということだってあるでしょう。

ルールは厳しいものであるほどよいのではなく、試行錯誤しながら自分に合ったルールを作って、それを着実に実行するのが大切です。

最も大切な朝の習慣

自分で決めたことを実施する上で、大切なのが、朝の行動です。

一日の始まりにやるべきことは、①自分の目標を確認すること、②次にその日のスケジュール、やることを確認すること、③前日の行動を振り返って、計画が実施できたかを確認し、できなかったのであればルールや計画の見直しを考えることです。

これには大体15分〜30分くらいかかりますので、簡単ではないと思います。でももし中学生のうちにこの朝の習慣を作ることができれば、どんな目標だって実現でき、輝かしい人生が待ち受けているでしょう。

平日は学校があるのでこれをやるのが難しければ、休みの日だけでもよいので、やってみてください。忙しいからそんなことをする時間がないという人もいますが、忙しい人こそ、必要な習慣でもあります。

どんなときでも前向きに考える習慣をつくる

自分で決めたことを実施するためには、自分を肯定して、前向きな心の状態を維持することがとても大事です。

そのためには、とにかく何をやっても、どんな失敗をしても、前向きに考えて、自分を褒めるクセをつけること。

例えば、テストで20点とかひどい成績をとったら、のび太君のママのように怒る人がいたり、ジャイアンやスネ夫のようにバカにする友達がいって、落ち込んだりするかもしれない。

でも、そこで自分は勉強できないダメなやつなんだと考えることによるメリットは何もありません。例えば周りからどんなにかかわれたとしても、自分を褒めましょう。これだけ低い点数なのに諦めなかったのがすごいとか、そんなに勉強もせずに20点とれたのはすごいとか、0点でなくてよかつたか、こんなに伸びしろがあるのはチャンスだとか。

そして、やっぱりテストでもっとよい点数を取りたいのであれば、成績をあげるという目標を実現するための計画とルールを作ってそれを実施すればよいのです。

自分で決めたルールを守れなかったときだって、だからダメなんだと思う必要はなく、試行錯誤をしてどうすればルールを守れるのかを考えればよいのです。3日しか続かなかつたら、まずは3日続いた！と考えるください。1日も続かなかつたとしても、まずはルールを決めて、それが上手くないかなんかが分かったからよかつた！と前向きに考えてください。

サッカーの試合で、あと数分で勝利というところだったのに、自分のミスで失点して試合に負けたとします。とてもショックかもしれませんが、そんなときこそ、どうしたらこの経験を活かすことができるか、前向きに考えてください。そしてそんな状況を受け入れている自分を褒めるのです。

自分を褒めることは、自分に甘いのではなく、自分を成長させるためにも大事なことです。

誘惑を遠ざける

何か、自分が決めたことを実現しようとするときの敵は、誘惑です。

誘惑とは、一時の迷いによって、冷静に考えれば自分が求めている、後から後悔するようなことをやってしまうことです。

試験の前日に、本当は勉強をしようと思っっているのに、ちょっとゲームをしてそのまま長時間過ごしてしまうとか、スマホで動画を見ていたら時間が経ってしまったとか、ダイエット中なのに甘い物を食べ過ぎてしまったというようなことです。

誘惑は時にとても大きな力でやってくるから、誘惑に勝とうと思わないこと。誘惑が本気の力を出してきたら、誰でも負けてしまいます。

誘惑に負けない一番の方法は、誘惑に近づかないこと。誘惑が起きないような環境を作ることです。

そのためには、誘惑に負けてしまったときには、自分がどういうときに誘惑に陥りやすいかを振り返ってみて、対策を考えましょう。

例えば、勉強をしようとしているときに、ついテレビを見てしまったり、スマホを見てしまうのであれば、勉強をする空間に、テレビやスマホを置かないようにすること。机の周りを整理整頓して余計な気が散らないようにします。

そして、勉強を始めるときには好きな音楽（勉強用のBGM）をかけるなどしてモチベーションを高めることや、仕事中に何かネットで調べたいものなどが出てきたらすぐに調べずにメモをしておいて後で調べないようにする、1時間勉強したら少し休憩をとる、疲れて頭が働かないときに30分休む、などの自分なりのルールを作るのです。

特に疲れが溜まっているときや、生活が乱れているときは、どんな人でも誘惑に負けやすくなってしまうです。自分の目指す目標を実現したいのであれば、適度な休憩をとること、規則正しい生活をする、掃除や整理整頓をすることがやっぱり大事なのです。

身体コンディションを整える

スポーツにおいて、身体が弱っている状態で運動をすることは、単に苦痛であって、身体を鍛えることにつながりません。

勉強も同じです。頭がボーツとしていたり、身体がダルく感じるような状態で、無理に勉強をしようとしても、集中することはできません。

頭がクリアな状態で、勉強に集中できるような、身体コンディション作りが必要です。

そのためには、十分な睡眠時間をとること。メジャーリーグで活躍している大谷翔平選手も、寝ることが大好きでした。スポーツ選手ではなくても、身体や脳を休ませるために、睡眠はとても大事です。睡眠時間を確保するためには、何でもやるうとして忙しすぎる状態を作らずに、やること、やらないことのメリハリをつけることです。

そして、**食事**です。市販のお菓子やジュース、加工食品、ファーストフードには、多くの砂糖と精製された糖質（小麦など）が使われています。これらの食品を多くとると、まず血糖値が急上昇し、次に血糖値を下げるためにインスリンが大量に分泌され、結果として低血糖となるなど血糖値が乱高下することによって、思考力が減退し、集中力がなくなります。

また、砂糖や精製された糖質は、カルシウムを始めとする体内のミネラル分やビタミンを分解・消費してしまうので、疲れやすく、イライラしやすくなります。更に、腸内の悪玉菌を増やし、腸内環境を悪化させることによって、花粉症などのアレルギーや体調不良の原因となるほか、幸せホルモンと言われるメラトニンの分泌も少なくなり、幸福感を感じにくくなります。

過度に神経質になって、これらの食品を一切摂らないようにする必要はありませんが、常にこうした食品ばかりとっているということにならないように、ご飯と味噌汁、野菜、お魚、お肉といった、バランスのとれた食事をすることが大事です。

メジャーリーグで活躍したもう一人の選手、イチローさんの言葉によれば、「小さいことを積み重ねることが、とんでもないところへいく唯一の道」とのことです。

毎日、長時間の勉強をしたり、すごいことをする必要はないのです。それよりも、睡眠を大切にして決められた時間に起きる、食事を大切にする、挨拶を大切にする、部屋を掃除するといった、当たり前のことを大切にして、無理なく勉強をする生活のリズムを作ることが、何よりも大事なのです。

お父さん・お母さんへ

中学生のやる気・才能を引き出す
7つの関わり方

親がコーチとなる

中学生が、前向きな気持ちで毎日を過ごす上で、親の関わり方はとても大事です。

まず、前提として、子供を自分の思い通りにしようと考えないことです。無理に勉強をさせようとしたり、親が考えるよい子にしようとする必要はありません。それよりも、**子供が毎日を楽しんで過ごすことが、彼・彼女の能力を伸ばす上で、何よりも大切です。**

子供には、機会を提供してあげられるとよいでしょう。本を読んであげたり、本を買ってあげるたり、スポーツや習い事をやらせてみるなどです。ただし、習い事は続かなくても、何ら問題ありません。自分に合わない、自分が好きでないことは続ける必要がないし、自分が楽しいと感じれば、続ければよいのです。

更に、次の7つの点を心がけるとよいでしょう。

①心配をせずに、信頼をする

子供が勉強をしなかったり、部屋を片づけなかったり、親の言うことを聞かなかつたり、悪い友達と遊んでばかりなどであれば、子供の将来が心配になるかもしれない。でも、心配をすることによるメリットはありません。逆に、マイナスばかりです。

有名なインディアンの言い伝えで、**子供は言われた通りに育つ、**ということがありますよね。

親が子供に、「あなたは全然、勉強をしないから、心配だ。」と伝えたとします。親は子供のことを思ってそう言うのでしょうが、それを聞いた子供は、自分は心配をされるような子供なんだ、勉強をしない子供なんだという思い込みが生じて、マイナスな感情になります。マイナスの感情からプラスの行動は生まれません。

一方で、親が子供に、「あなたは（今は勉強しないけれど）やるときは

やると信じている。」と伝えたとします。子供は、自分はやるときはやる子供なんだと、自分を信じることができます。そのようなプラスの思い込みは、プラスの行動をもたらします。

兄弟をいじめている子供に、「お前は弟をいじめて、何て悪い子供なんだ。」と叱るとします。親は、子供にいじめをしないような子供になってほしくて、そのように言うのだと思いますが、それを聞いた子供は、自分は弟をいじめる悪い子供なんだという思い込みが生じて、マイナスな感情になります。マイナスの感情からプラスの行動は生まれません。

一方で、子供に、「いじめるのはよくないよ。お前は心が優しい子供だから、相手の気持ちに分かると信じているよ。」と伝えたとします。そのように繰り返し言われた子供は、自分は心が優しいという思い込みを持ち、そのような行動をとるようになります。

子供のことを心配すれば、心配しているとおりの子供に育ち、子供のことを信頼すれば、信頼しているとおりの子供に育つのです。

② 子供のありのままを認める

子供にとって、最も嬉しいことは、親に認めてもらうことです。

五体不満足で有名な乙武洋匡さんが生まれたとき、お母さんが手足のない子供を見て言った言葉は、「かわいいー！」でした。この瞬間に、乙武さんの人生は決まりました。手足がないかわいそう子供ではなく、そんなことは関係無しに人から愛される子供として認められたのです。（ただし、自分に自信を持ちすぎて育った乙武さんは、有名になった後、派手な女性関係で問題を起こしてしまいました。）

例え、勉強をしなかったり、いたずらをしたり、悪いことをしても、子供のありのままを認めてあげることができるのは、親だけです。

そして、ありのままの自分を認められた子供は、自己肯定感を持って、何にでも前向きに、積極的に取り組めるようになるのです。

子供がテストで悪い点数をとったときに、「お前は頭が悪いね」とか「お前は勉強をしないからダメなんだ」と伝えれば、子供の脳に自分はダメなんだという情報がインプットされ、さらに勉強に手がつかなくなりま

テストの点数など関係なく「お前のことが好きだよ」「お前はよい大人になるよ」と伝えれば、そのような暗示を受けて、人から愛される、自己肯定感を持った子供が育つのです。

③ 怒らなくてよい

子供が言うことを聞かないとき、子供のことを怒りたくなってしまおうと思います。でも、子供の成長の観点からは、怒ることによるメリットはありません。

怒られることによる恐怖で子供を支配しようとしたとき、怒られなければ、言うことを聞かない子供が育ってしまいます。

そもそも、子供は勉強をしなかったり、部屋を散らかしたり、いたずらをするのが当たり前です。そんな子供を認めてあげることが大切です。

勉強をしない子供に対して怒っても、勉強をする子供にはなりません。逆に、怒られるから嫌々勉強をすれば、勉強が嫌いになり、勉強に取り組みにくくなります。やらされる勉強ほど、楽しくないものはないからです。

でも、親も人間ですから、忙しい時に、言うことを聞かない子供に腹が

立つときはあると思います。感情的になってもよいことはないと分かっているても、イライラしてしまうこともありますよね。

そんなときには、とにかく「ありがとう」という言葉を発してみてください。怒りの感情が生じてても、とにかく「ありがとう」。「生まれてきてくれてありがとう。」「元気でいてくれてありがとう。」「心の中で言うか、もしくは相手に伝えて、笑顔を作るのです。そうすると、不思議と怒りの感情が収まります。結果、相手にもよい影響を与えて、自分にもプラスの影響が生じます。

人間は、感情の生き物とされています。ただし、よいことがあったから嬉しい気持ちになり、嫌なことがあったから嫌な気持ちになるという単純なことではありません。嫌なことがあったとしても、とにかく「ありがとう」と言ったり、笑顔を作ったりするなどの、**形を作ることによって、自分の心を嬉しい気持ちにすることが出来るのです。**これによって、子供との関係のみならず、人間関係や生活全てにおいて、環境や相手の言動によって自分の気持ちが変わるのではなく、常に前向きな自分の気持ちを維持することを目指しましょう。

④ 怒るべきとき

怒らないことの大切さを伝えましたが、それでも怒るべきときもありますよね。

その一つは、子供が人に迷惑をかけるようなことをしたときでしょう。

普段、怒らない親が、たまに怒ることによって、子供も言うことを聞きやすくなります。

そのときに大切なのは、子供の人格を否定するのではなく、子供の行動が間違いであったことを伝えること。そして最後に、それでも、子供のことを認め、信じていることを伝えることです。

⑤ 褒めなくてよい。前向きな言葉をかける

褒めて伸ばす考え方があります。勿論、褒めたいときには、思う存分褒めてあげればよいのですが、無理をして褒める必要はありません。

それよりも大切なことは、どんなときでも、前向きな言葉をかけてあげること。

「好きだよ」「そのままでもいいよ」「頑張ったね」「信じているよ」「大丈夫だよ」「できるよ」「楽しんできな」「よかったね」という言葉を伝えることや、よいことがあったときは、一緒に喜んであげること。

子供が母親に言われて一番嬉しいのは、「お前を産んでよかった」という言葉です。なぜならば、自分の存在が全て肯定されるからです。（この言葉の効果はとても強力ですので、頻繁に使う必要はありません。）

子供が「学校に行きたくない」と言ったとします。そんなときには、無

理に褒めてあげる必要はないでしょう。そんなときには、子供がなぜ学校に行きたくないのかを聞いてあげて、そんな状態の子供を受け入れてあげることです。そうすれば、子供は安心をします。そして何があっても大丈夫という前向きな気持ちを持つことができるでしょう。

もし「学校に行かない、困った子供だ」というようなことを言われれば、親を心配させないために学校に行くようになるかもしれないませんが、自分は困った子供だという考えを潜在意識に持ち続けたまま育つことになりません。

⑥ 親の背中を見せる

親が、夜にテレビを見ていたり、ドラドラと過ごしていたら、子供も同じように過ごすようになります。

親が、本を読んだり、勉強をしたり、仕事をしていれば、子供も真似るようになります。

勿論、親も子供もずっと勉強をしている必要はありません。ゲームをしたり、テレビを見たり、ネットで興味あることを調べて、楽しんで過ごすということも、とても、大切なことです。要は、メリハリをつければよいのです。

親も人間ですので、感情的になって子供に接したり、自分でよくないと思うことをしてしまうときもあると思います。そんなとき、もし親がプライドを捨てて謝ることができれば、子供も、何か間違いをしてしまったときには素直に謝れる人に育ちます。

⑦ 親が自分を受け入れて、幸せになる

親による子供への関わり方について述べてきましたが、これらが出来ないとしても、大丈夫です。

もし、これまで書かれたことを読んで、自分はダメな親だと少しでも思ったとしたら、そんなことを思う必要はありません。なぜならば、マイナスの感情からは、よい行動は生まれません。マイナスの感情からスタートすると、よくなるうと思っても、結局、これまでと同じ行動を繰り返すことになります。

ですので、もし改善すべき点に気付いたとすれば、**今このことに気づけてよかったと、前向きに捉えてください。**

子供に幸せに育ってほしいのであれば、まず親自身が幸せになりましょう。なぜならば、子供は感受性が豊かなので、親の幸せの感情も、不幸の感情も、子供に移るからです。

そして、自分が幸せかどうかは、いま、お金があるかどうか、よい環境にいるかどうか、周りの人に嫌なことをされたかどうか、自分のやるうとしていることが上手くいったかどうかなどには、関係がありません。

自分がいまの状況を不幸だと思えば、自分は不幸だし、いまの状況を幸せだと思えば、自分は幸せなのです。

明石家さんまさんは、東京から大阪に飛行機で帰ろうとしたとき、ちょっとした理由で一便、後の飛行機に変更をしたそうです。そうしたら、乗る予定だったはずの飛行機が墜落して、524人の乗員中520人が亡くなりました。その後、さんまさんは、自分は死んでいたかもしれない、今後、何があったとしても、生きていること自体が幸せなことだと気づき、常に笑っていられるそうです。

幸せになるかどうかは、いま目の前にある幸せに気付けるかどうかです。お金に余裕があったり、家族との関係が上手くいっているから、幸せになるわけではありません。逆に、いま幸せを感じられる人は、望みと努力次第

でお金に困ることもなく、家族との関係も上手くいくようになるでしょう。

元AKB48の指原莉乃さんは、週刊誌にスキャンダル記事が載ったとき、当然、もの凄く落ち込んで、プロデューサーの秋元康さんにアイドル活動を辞めることを伝えたそうです。でも、最終的には、そんなアイドルとして致命的な失態を起こしても、そしてルックスに恵まれた訳ではないのに、全てを前向きに捉えて活動したことが、その後の奇跡的ともいえる活躍に繋がったのです。

いま、どんな状況にあったとしても、過去に何があったとしても、自身を受けいれて、物事を前向きに捉えることができるのです。

生徒のやる気・才能を引き出す
「クメイ式学習法塾」

Kumeishiki

ホームページをご覧ください
kumeishiki.jp