

# 恐れずに前へ

～昨日までの自分(達)を越えて～

発行者 姫野 倫理

## この時期をどう過ごす??PART 1

運動会や市中総体を目前に控えた今、「100%学習に集中!!」というのは、現実的に難しい人もいるかもしれません。また、日々の学習や各授業から出る課題など、受験勉強までなかなかとり着かない人も多いのではないのでしょうか?

学校行事に部活動に学習に…本当に忙しいこの時期を、姫野は「黄金の5・6月」と呼んでおります。(勝手に笑)「部活動を引退したら、本格的に受験勉強を始めよう!放課後の時間も余裕ができるし!!」と思っているそこのあなた。残念ながら、そんなに甘いものではありません。それではなぜ「黄金の5・6月」なのでしょう?

いざ、受験勉強を始めるにしても、その土台となる部分ができないと、なかなかうまくいきません。夏の三者面談の折に、これまで担当させていただいた保護者の方からよく聞くお話が…

- ・「先生!全く家で勉強しないんですけどどうしたらいいのでしょうか!？」
- ・「時間はかけて一生懸命頑張っているようですが、効率が…」
- ・「苦手教科が苦手すぎて、本人がやる気を失ってしまって…」
- ・「いったん部屋に入ると部屋で勉強しているのかどうかわかりません!」
- ・「わからないところがわからないので、どこから復習して良いものか…」

個人差はあるにせよ、受験に関して「焦り」や「心配」は全くない!と断言できるお子様はほほいらないものです。だからこそ、中学三年生のこの時期「頑張らなきゃいけないのに頑張れない自分」にストレスを感じるお子様も多いのが現実です。

そこで登場するのが「黄金の5・6月」。この時期に、土台となる「生活リズム」や「自分に合う学習方法」を確立しておくことが、受験に向けてよいスタートを切る非常に重要な要素となります。逆を言えば、「受験生」だからと言って、今の時期に完璧な受験勉強ができている人はごく少数であるともいえます。

「黄金の5・6月」とは、この時期の「受験勉強を充実させる準備」が、今後を左右する非常に重要なものであるという意味です。以下に、これまでの経験上「こうしたほうがいい」「こういう準備をしてほしい」という内容を掲載します。全てはうまくいかないかもしれませんが、ご家庭でも話題にいただけると幸いです。

### ☆「黄金の5・6月」を充実させる3つのポイント

#### ①生活パターンを確立しよう!

「部活動がある日」「部活動がない日」「休日をフルに学習にあてることができる日」「思い切り休みたい日」など、自分で自分の生活を振り返り、より具体的に考えておくことが重要です。特に、部活動引退後は、一気に生活リズムが変化します。放課後の時間に余裕ができるからと言って、すぐに勉強をたくさんできるようになるわけではありません。

また、特に重要なのが、「帰宅後すぐに机に向かう」という習慣です。最初は疲れていたり、勉強のやる気が起きなかったり、うまくいかないことがたくさんあると思いますが、それでも構いません。極端な話、「机に座ったはいいものの、全く勉強できなかった!」でも構わないわけです。「帰宅後とりあえず机に向かう」ことを習慣にすることが重要なのです。疲れて帰ってソファやベッドに寝転んで、そのまま朝を迎える…というのは、私もこれまで数知れませんが…笑 自分の体調や意志と関係なく、机に向かうことが習慣になれば今後の生活がずいぶん楽になります。