

2019年 早春号 ゼミナール通信 “鳥瞰するが如く”

入試までの心得

鹿児島県の公立高校入試が3月6・7日に行われます。いざ本番となった当日に起こるハプニングだけは避けたいものです。試験当日におこるハプニングはどのようなものがあるでしょう。上位3つを紹介しましょう。

- 第1位 体調不良
- 第2位 交通機関トラブル
- 第3位 忘れ物

第1位の体調不良で多いのは「風邪」です。低温・低湿を好むウイルスが多く、体に入りやすいのが主な要因です。また、別な要因としては、ストレスによる免疫力の低下が挙げられます。受験生に多いネガティブなストレスは、20~30%免疫を落とすそうです。そもそも人間の体内には、ウイルスと戦う細胞が存在しているのですが、ストレスに弱い性質を持っているため、受験生は特に風邪にかかりやすいみたいです。「病は気から」ってことですね。

さて、そのウイルスと戦う細胞を活性化させるには・・・

- ・ヨーグルトを1日一個食べる。
- ・軽い運動をする(激しい運動はだめ)。
- ・「絶対合格する！」という強い信念をもって、1日1日を充実させる。

残りわずか。頭と心と体の準備を整えましょう。

「挑む」心が集中力を高める！

今、君は受験のプレッシャーを強く感じていないか。「落ちたらどうしよう？」と考えることが多くなっていないか。

誰もが入試のことを考えると不安になる。でも、そのマイナス要素を考えるのはよそう。不安感が増すばかりで、何をどう勉強したらいいかわからなくなるからだ。

今、この期に及んでは、開き直りがとても大事だ。結果は受け入れるしかない。覚悟することこそが心を落ち着かせてくれる。

今まで学習した問題集やプリントをじっくり復習し、覚えるべきところは、声を出したり書いたりして覚えることに集中する。そして「授業に集中するんだ」と自分に言い聞かせる。「今やっているところが出る」と信じる。そうすれば日々の学習の集中度が増していき、入試に挑むという積極的な精神が生まれてくるものだ。これでもう大丈夫。

さは、落ち着いたらラストスパートを開始するぞ。丹田に力を込め、気合を入れて！

受験生は、2月23日から入試直前までほぼ毎日、最後の調整を行う。何年か前は1月からまとめとして始めた古文の文章がそのまま出題された。毎年なことだが「これは大事だよ」といつも言っているものが多く出題される。最後まで1点でも多くとるんだという執念を持って頑張ろう。幸運は努力した分だけついてくる！

座・閑話



今年も、早いもので、ほぼ2か月が過ぎようとしている。例年だと、はて、今年の抱負は何だったかな？と考えてしまうのだけど、今年は珍しいことにちゃんと覚えている。年賀状に「威の獅子(いのしし)のごとく頑張りたい」と青年のような心持で書いたからだろうか。

では、なぜ猪と書かなかったのか？これには理由がある。

ここ数年、実家の田んぼが猪に荒らされて苦労しているものだから、素直に猪を登場させたくなかったのだ。しかし今年の干支を無視するわけにもいかず、頭をひねった結果、「威厳の獅子(ライオン)」で「威の獅子」と、少々恰好をつけてみた。

果たして威の獅子のごとく堂々としているかはかなり怪しいけど、孜孜(しし)として働くことをこころがけていきたい。

注) 孜孜：一心にせつせとはげむようす

(メーデー仔ヤギ)

サンカー

カーラジオから聞こえてきた聞きなれない言葉、サンカー。英語で書くとわかりやすい。thanker「感謝する人」だそうだ。おそらくクレーマー(claimer)「要求する人」の対義語かもしれないが、ネガティブなクレーマーという言葉が流行るよりは、いろんなことに感謝して生きるサンカーの精神が流行るといい。

はてさて自分はサンカーになっているのかな？

毎日仏壇に手を合わせ先祖に感謝しているだろうか。神社に行って感謝することを忘れ、頼み事ばかりしてはいないだろうか。自分の家族の存在にただただ有難いと思っているだろうか。ご飯を頂く時に「命を頂きます」と手を合わせているだろうか。周りの人々への感謝はできているだろうか。学べること、働くことに感謝しているだろうか。自分は生かされていることを忘れてはいないだろうか。

「ありがとうございます」は最高の人生哲学ですね。



(メーデー仔ヤギ)

本を読もう、世界を広げよう

『旅猫リポート』 有川 浩 講談社文庫

野良猫のナナは、瀕死の自分を助けてくれたサトルと暮らし始めた。それから5年が経ち、ある事情からサトルはナナを手離すことに。『僕の猫をもらってくれませんか？』一人と一匹は銀色のワゴンで“最後の旅”に出る。懐かしい人々や美しい風景に出会ううちに明かされる、サトルの秘密とは。



もし動物たちの気持ちが分かればとペットを飼っている人や動物好きな人なら一度は考えたことがあるはず。サトル(人間)とナナ(猫)の愛が溢れるやり取りを読んでいると「うちの子もこんなことを考えているのかな」とペットを抱き寄せ耳の後ろを撫でてあげたくなります。

猫好きにはもちろん、動物好きな人ならば感動する一冊です。犬派の私も温かく柔らかな(子猫や子犬のお腹を触るときのような)気持ちに浸れました。塾生の中にもこの本を読んだ生徒がいて、本の題名を言った途端に「その本、いいですよ！」と食い付いてきました。

ゼミナール通信の本の紹介の中で、『有川 浩』の作品をいくつか紹介してきました。『塩の街』、『空の中』、『海の底』、『図書館戦争』シリーズ、など。映画化やアニメ化された作品もあり、中高生も楽しめる作品が多いです。皆さんも一度『有川 浩』の作品を手にとってみてください。(ウチムラ)



『塩の街』



『空の中』



『海の底』



『図書館戦争』

土台づくり

あるテレビ番組で伝統工芸品を作る職人が修業時代の話をしていた。

「1ミリでもズレていたら作り直しをさせられていました。で、またそれをイイイ作り直すと、やっぱり気持ちが出ちゃうんですね。またズレてるから作り直し。何度も師匠に怒鳴られながら作っていました。」

「でも、それを積み重ねてきたから、今、正確に速く作れるようになってるんだと思います。」

「ミスをするから覚える。」 「やり直すから自分のものになる。」

最初は誰だって素人。何事もはじめは上手くできなくてあたりまえ。勉強でも、スポーツでも。大人でも、子どもでも。

失敗したら「何がいけなかったのか」「次はどうするか」考えて工夫する。これを積み重ねていくことが未来の自分の土台になります。

今している努力は決して無駄にはなりませんよ。(ウチムラ)

