

School Journal

スクール ジャーナル



9月

合併増大号

いい加減

3歳でナイフを持たせてリングを切らせた。小学校にあがる前から、火は危ないものときちんと伝えた上で、ガスコンロの点火の仕方を教えている。コンロが使えるようになると、一人でホットケーキを作るようになった。ハンバーグを作るとき、こねるのは彼の仕事。餃子も彼が包んだ。

彼とはキムタクこと、木村拓哉さん。鎌田實さんの著作『いいかげんが いい』の中で、母親の木村まさ子さんとの対談内容を紹介しています。

できそこないの餃子を、作った本人の拓哉君が食べようとする。自分が失敗した餃子を自分で責任を取って食べようとする心が、幼い彼に既に育っていた。小豆をお箸でお茶碗に運ぶ遊びをして、お箸の使い方の練習もした。お米も子どもたちにといでもらった。(キムタクには弟がいます) さりげなく「水少ないかもね」などとアドバイスするが、最終判断はいつも子どもたちに任せたという。自身の経験から「いい加減」を知ることが必要だと思ったから。炊きあがったご飯に結果は出る。何でも自分でさせる。自分ですることによって細かな感覚を覚えていく。ごはんが美味しく炊けたときの感動も、2人の子どもは味わったのだろう。お米の水加減もお風呂の湯加減も、言葉では教えられない。いい加減な感覚なのだ。本では学べない大切な感覚。生活のなかにある、たくさんの「いい加減」を身につけることが、生き抜く力を育てることになる。

医師でもある鎌田實さんは次のように言っています。

「いい加減」は深い学びである。これを学ぶことが前頭葉を鍛える。大脳辺縁系の^{だいのうへんえんけい}偏桃体で感じる「好き嫌い」から怒りや憎悪が生じ、「キレる」という行為につながる。それを抑制するのが^{ぜんとうよう}前頭葉。脳^{ぜんや}の司令塔ともいわれる前頭前野は、感情や行動を抑制するだけでなく、思考力や記憶、想像力、集団でのコミュニケーションなど、人間の様々な精神活動をコントロールしている。「いい加減」のテイストを学び前頭葉を鍛えることは、とても大事なのだ。

<野口>

お知らせ

学習状況報告

- 「8 月度（夏期講習中期・後期） 指導／学習状況報告」
8 月度（夏期講習中期・後期）の報告書を 9 月中旬頃までにお渡しいたします。
また、月末までにお電話にて補足説明をいたします。何卒よろしくお願いいたします。

進路相談会・保護者個別面談会



- 第 5 回 中学受験生向け進路相談会（小 4・5・6 中学受験生保護者）※保護者個別面談
9/2（月）～8（日）

- 第 6 回 中学受験生向け進路相談会（小 4・5・6 中学受験生保護者）※保護者個別面談
10/21（月）～27（日）
- 第 3 回 中 3 高校受験生向け進路相談会（三者面談）
9/7（土）、8（日）、14（土）、15（日）、16（月・祝）
- 第 4 回 中 3 高校受験生向け進路相談会（三者面談）
10/26（土）、27（日）、11/2（土）、3（日）、4（月・祝）

事務連絡



- 年間教材費（後期分）のご請求について
9 月の授業料の口座振替にて、年間教材費（後期分）をご請求させていただきます。
詳細につきましては、9 月上旬に書面にてお知らせいたします。
何卒よろしくお願い申し上げます。

対策授業・特別授業・特別講習・講座等

- 夏期通常授業&夏期講習
開講中
- 英検合格講座 <第 2 回検定（1 次：10/6）対策>
ご希望の方にご案内をしております。どうぞお申し付けください。
夏期講習中（7/22～8/31）も受講可能です。
- 「文章を読む力」をつける講座 ※全学年対象（無学年式）
ご希望の方にご案内をしております。どうぞお申し付けください。
夏期講習中（7/22～8/31）も受講可能です。
- 私立中・高、都立高 定期考査対策授業（無料） 9/9（月）～



学力テスト／会場テスト

- 2019 年度 月例学力テスト（有料） <総合学力テスト>
第 6 回： 標準実施日 9/14（土）、21（土） 小 4～小 6、中学生全学年
第 7 回： 標準実施日 10/12（土）、19（土） 小 4～小 6、中学生全学年
※標準実施日以外の受験も可能です。
当月内（実施月内）の受験であれば、成績処理ができますので受験可能です。
2 日間に分割受験も可能です。お気軽にご相談ください。

- 第 3 回 首都圏模試 <中学受験用>
小 5 第 2 回 9/8（日） 第 3 回 10/14（月祝）
小 6 第 3 回 9/8（日） 第 4 回 10/14（月祝）

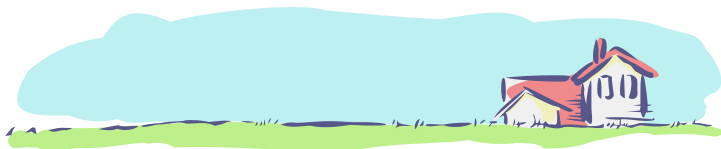
- V もぎ <高校受験用> ○：都立 △：私立 ◎：都立グループ作成

9 月	○△1 日、○8 日	12 月	○1 日、○△8 日、○15 日
10 月	○△6 日、○13 日、○◎20 日	1 月	○◎12 日、○19 日
11 月	○△3 日、○17 日、○◎24 日		

・首都圏模試
・V もぎ
受験生には、案内パンフレットをお渡ししております。
どうぞお申し付けください。

私立中学・高校 合同説明会（私立中高フェア）

- 私学協会、私学団体等主催
9/16（日）フェスタ TOKYO～私学から世界へ～（文京学院大学本郷キャンパス＜東大前駅・白山駅＞）
10/20（日）2019 東京私立中高 池袋進学相談会（池袋サンシャインシティ文化会館＜池袋駅＞）
11/17（日）TX 沿線私立中学合同相談会（東京電機大学＜北千住駅＞）



Dr. 吉田のメンタルクリニック

*** 子どもたちに**元気な**  を <No.52> *****子どもの「やる気」を引き出す** <脳科学の視点から>

改めて、毎回このコーナーを提供していただいている吉田先生を紹介いたします。吉田先生は、受験生のうつ病を専門に診察している心療内科の医師（本郷赤門前クリニック院長）で、磁器パルスで前頭前野を刺激する治療と、カウンセリングで極力抗うつ薬を使用しない治療をして、志望校合格の実現をミッションの一つとしています。テレビ・ラジオへの出演や著書も多数あります。

今回、「やる気」をいかに引き出すか、というテーマで、約 1 時間の講演内容をじっくりご紹介します。

◆脳を刺激してやる気を高める「あるポーズとは？」

Q ハーバード大学の研究で、あるポーズをとると、脳の意欲の中枢を刺激して、勉強などのやる気を高めてくれることが明らかになりました。さて、それはどんなポーズでしょうか？

A こんなポーズ（腕を上に向けて力を入れる）ですか？

はい。伸びをしたり、両腕に力を入れたりということなら、ある意味正解ですね。どこの筋肉でもいいので、筋肉に力を入れるとやる気が出てくる、と言われています。筋肉の中には「筋紡錘」という小さな紡錘型をした組織があるんですが、ここが刺激を受けると、「脳幹網様体」という脳全体のメインスイッチがオンになるので、覚醒度が上がり、やる気が出て、学習能力も高まるという研究結果があります。

最近、日本人は座りっぱなし、というニュースもありましたが、じっと座って動かないでいると、やる気は出てこない。何でもいから体を動かすのはプラスなんですね。ただ、特にこのポーズが効果がある、という論文が出て世界中で話題になりました。

☆ヒント、あるヒーローのポーズです。

A ウルトラマンのポーズですか？

惜しい！ ウルトラマンは日本の円谷プロですからね。アメリカのハーバード大学の研究ですから、アメリカ人のヒーローといえバ？

A スーパーマン！



はい、正解です！ 具体的に言うと、まず足を肩幅ぐらいに広げて立つ。それから、腰に手を当てる。そして、胸を張ってアゴを引く。このポーズです。**スーパーマンが敵に挑むときのお決まりのポーズ**ですね。このポーズを 2 分間続けるとやる気が高まる効果があったということが、ハーバード大学の論文で証明されています。

なおかつ「テストステロン」というホルモンが増加したこともわかっています。テストステロン、いわゆる男性ホルモンですけれども、これは意欲の中枢である「側坐核」を刺激してやる気をアップし、「前頭前野」を刺激して思考力もアップさせるんです。もちろん男性のほうが分泌が多いのですが、女性にも分泌されています。さらに、このポーズでストレス耐性を高める「コルチゾール」の分泌も高まることがわかりました。

つまり、**受験勉強やテスト勉強でイライラしているときに、スーパーマンのポーズをとると、やる気が出て、思考力が高まり、ストレスも減る、**ということです。ですから、ストレスでいっぱい

いっぱいになっている子や、「もうやる気出ませ〜ん」といった感じの子には、ぜひ、スーパーマンのポーズを試してみたいと思います。



◆やる気もつとも高いのは朝、それとも夜？

このスーパーマンのポーズを、うちのクリニックに来る子たちには、朝、やってもらっています。人間の脳は、朝、意欲が高いというのがいちばん健康なんです。そうして、ゆるやかに下がっていき、夕方以降はあまり意欲が出なくなって、自然に深い眠りへと入っていく。これが、人間の最も健康な 24 時間のリズム。これを「サーカディアン・リズム」といいます。

原始時代を考えてみてください。人間は、朝、太陽が昇ると目を覚まし、自然にやる気になって、食料を採集しに出かけたわけです。日中、食料採集で汗を流したら、日が落ちて暗くなると、自然に眠りにつくことができたわけですね。

ただし、ネズミなどの夜行性の動物は別ですよ。彼らは日が沈んでくると自然にやる気が出てくる。そうして夜間にちょこまかと行動して、日が昇ると自然にやる気が出なくなって眠くなる。ネズミみたいな小さくて弱い動物でも、昼間おとなしくしているからネコに襲われることなく生き延びることができました。人間は、その逆のリズムで生きている動物なんです。

ですから、人間の本来の生体リズムからすれば、夜に勉強するというのはあまりよくないんですね。**夜は記憶の定着の時間です。記憶の定着は寝ている間に行われ、短期記憶から長期記憶になります。**夜の学習は軽く済ませしっかり睡眠をとる、というのが脳の本来の働きを高めるやり方なんです。

苦手科目をがんばるのも、朝がおすすめです。夜に遅い時間までがんばるよりも、「もう難しいことは無理。寝ちゃおう!」と腹をくくって早く寝て、その分、朝早く起きて取り組む。睡眠によって脳の「前頭前野」の疲労が回復したところで、集中してがんばるのがおすすめです。**夜はその日の学習を軽くおさらいし、暗記するものをさらっとやって寝る。そして朝に苦手科目や文章題に挑戦する、**というのが、我々医学に携わる者からのおすすめの脳の育成法です。



◆苦手科目や嫌いな科目に効果があるのは「音読」

とはいえ、受験生は忙しいので、「朝、2 分間、スーパーマンのポーズをして」と言っても、「先生、それはちょっと……」と抵抗されます。そこで、うちのクリニックでは、「スーパーマン音読」といって、2 分間スーパーマンのポーズで音読をするよう指導しています。

黙読と音読の効果を比較する研究は世界中で行われています。もちろん黙読のほうが速いですよ。また、得意科目とか没頭できる好きなことであれば、黙読のほうが効率がいいんです。

一方、**音読というのは、好きなことでも嫌いなことでも強制的に記憶に残す作用があります。**これを「音韻ループ」というんですが、日から脳に入った情報を口に出し、それを耳から聞くことで、記憶に残りやすくなる。嫌いなこと、苦手なこと、目を背けたくることについては、音読のほうが効果的なんですね。

うちのクリニックで多いのは古典の音読です。スーパーマンのポーズで音読したり、暗唱したりという学習を、朝、行うのがおすすめです。ちなみに、今、アメリカの刑務所では、受刑者に反省文

を書かせたあと、その文章を音読させています。音読すると、文章の内容にしっかり向き合うことになるんです。これによって、再犯率が下がるというデータが出てきています。音読は、勉強全体の2～3%程度の短時間でいいのです。スポーツで言えば準備運動みたいなもの。「スーパーマンのポーズで音読2分間」を、ぜひ、行ってみていただきたいと思います。

◆やる気を出すスイッチは体を動かすことでオンに

Q 某塾のCMで、体にスイッチがあって「やるぞー」とスイッチが入る、というのを見ますが、そういったやる気のスイッチを簡単に入れる方法がありますか？



まず、みなさんがやってはいけないことを申しますと、「やる気」という精神を精神力で高めようとするのはやらないほうがいいです。たとえば、感動的な話を聞いて「よーし、おれもがんばろう！」と思うことってありますよね？ 私もありました。でも、そのやる気は3日間ぐらいいもっても、それ以上はもたない。むしろ長期的にはマイナスになってしまうんです。「よーし、がんばるぞ！」と上乗せした部分が長期的にはマイナスになるというのは、経済と同じですね。バブル経済は必ず崩壊します。ですから、精神論でやる気を出す、ということは、よくありません。

では、「やる気」のスイッチはどうすれば入るのか。これはさまざまな研究で明らかになっていますが、「自分の意志で体を動かす」、これに尽きるんです。先ほどのスーパーマンのポーズでいえば、脳の「前頭前野」で「よし、スーパーマンの姿勢にするぞ！」と命令を出す。そして、スーパーマンのポーズをとると、筋肉の中の「筋紡錘」が刺激を受け、その「筋紡錘」の刺激が脳にフィードバックされて、やる気が出る。そういう仕組みになっていることをご理解ください。

◆パーソナルスペースを広げれば自信があとからついてくる

今、世界的に、姿勢と脳、やる気と筋肉などの関連が、研究テーマとして非常に注目されています。そして、それぞれが科学的な実験データで証明されています。

もっと自信を持ったらいい点数が取れるのに、というお子さんがいますよね？ 自信を出すにはどうすればいいか。簡単です。両腕を左右に広げればいいんです。

研究で明らかになっているのは、といっても、みなさんも実感として感じていらっしゃると思いますけれども、自信がないときというのは、両肩がすぼまって、背中が丸くなり、うつむいた姿勢になります。最近、脳科学でわかってきたのは、こうした姿勢をとることによってさらに自信を失う、ということなんです。ですから、自信を取り戻すために、無理にでもいいから両手を左右に広げる。そうすると、悪循環のループを断つことができるんですね。

ちなみに、両手を広げるとなぜ自信が出るのでしょうか。

人間には誰しも「パーソナルスペース」という、日に見えない侵されたくない自分だけの領域があります。そのため、「パーソナルスペース」を超えて他人と接近すると、お互いに嫌な感じがするんですね。目に見えない「パーソナルスペース」に相手が入り込んでいるからです。

この無意識のうちに感じる「パーソナルスペース」というのは自信と連動しています。自信があるときは「パーソナルスペース」が広がります。“肩で風を切る”ではないですけども、いわば自分

の縄張りを広く主張できる。ところが、自信がない、調子が悪いというときは、肩がすぼまり、背中が丸くなって「パーソナルスペース」が小さくなってしまいます。すから、逆に言うと、無理してでも「パーソナルスペース」が広くなるような姿勢をとると、脳が勘違いして「あ、今、自分は優位に立っているんだ」「自信を持ていいんだ」と判断して、自信があとからついてくるわけです。

◆背筋を伸ばし、頭を上げると前頭葉の働きが活発に

勉強するときというのは、どうしてもうつむくような感じになりますよね。重力の関係で本やノートは机の上に置かざるを得ませんから。おまけに背筋が曲がって、肩もすぼまって、ぐにゃっとした姿勢となると、ますます「パーソナルスペース」が狭くなってやる気が出なくなってしまう、という悪循環になります。

なぜ下を向くのがよくないかというと、脳の構造上の問題があるからです。

脳というのは頭蓋骨を満たす髄液の中に浮かんでいる形になっているんですね。ところが、下を向くと、ほんの少しですけど「前頭葉」が頭蓋骨に接近して圧迫を受けてしまって、前向きな発想ができなくなる、言われています。

たとえば、アイデアが出ないときとか、漢字を思い出せないときなどに、「えーっと」と上を向くことがありますか？ あれは上を向いて「前頭葉」をフリーにすることで脳が前向きに働くようにしているんですね。あまり上を向きすぎるのもよくないので、おすすめとしては、**水平か 10～15 度ぐらい上を向くというのが、脳にとってはいい姿勢**なんです。

このちょっと上を見上げる姿勢、テストや入学試験のときなどにも有効です。下を向いて解いていると、数学のテストなのに「ああ、前の時間の英語、あそこ失敗しちゃったなあ」などとネガティブになってしまって、本来の数学の力が出せなかった、ということも起こり得ます。

ですから、テストのときも、たまにでもいいので、ちょっと頭を上げて考える習慣をつけるといいですね。短い時間でよいので、できるだけ頻繁に顔を上げる。下だけを見続ける時間を長くしないということはすごく大事です。

こうした脳の構造上の問題をクリアするために、うちのクリニックの生徒さんたちには、家では壁に向かって立って勉強してもらっています。どうするかというと、**壁にホワイトボードを貼ってそこで勉強する**んです。こねは結構いいですよ。特に低学年ほど喜びます。お母さんと一緒にホワイトボードに絵を書いたり、言葉を書いたりして勉強するのが楽しいようです。

それに、うつむいて勉強するよりも、背筋が自然と伸びた立った姿勢で勉強するほうが、前向きな気持ちで勉強できるんですね。今、会社のミーティングや打ち合わせなどを立って実施する企業が増えていますが、これも脳科学的に正しいと思います。

◆『デュシェンヌ・スマイル』で言前向きな感情を呼び起こして

次に笑顔の効果についてお話します。笑顔がいい、というのは世間の常識だと思いますけれども、笑顔にも「いい笑顔」と「悪い笑顔」があるということがわかってきたんです。

医学用語では「いい笑顔」のことを「デュシェンヌ・スマイル」といいます。

デュシェンヌというのはフランスの有名な神経内科医です。なぜ有名かというと「デュシェンヌ型筋ジストロフィー」という病気を発見したからです。それともうひとつ、彼が生涯をかけて行っ

たのが笑顔の研究でした。

「デュシェンヌ・スマイル」というのは、口元だけの笑顔ではなくて、口角が上がリ口尻が下がった状態の笑顔のことです。

「頬骨」と口元をつなぐ「大頬骨筋」を上げると、口角が上がります。眼の周囲には輪のような筋肉「眼輪筋」があるんですが、その外側の「眼輪筋」を収縮させると目尻が下がります。この2つの動作が同時に起こっている笑顔を「デュシェンヌ・スマイル」というんです。

この研究で世界的に有名になったカリフォルニア大学の名誉教授、ポール・エクマンによると、作り笑顔でもいいので「デュシェンヌ・スマイル」をしていると、脳の中で楽しい感情や前向きな感情が生まれてくる、というのです。

これはすごい研究なんですよ。だって、それまで医者も脳科学者も、脳の中で感情が生まれ、表情はその結果として後から出てくるものだということを疑わなかった。でも実は、表情が先で感情が後、ということがわかったからです。このことを「情動末梢説」と言います。

つまり、脳の内部よりも、身体の手先で起こる変化のほうが先。手先の変化の後に「楽しかった」とか「うれしかった」という情動が出てくるということがわかってきたんですね。日々、子どもたちに向き合うみなさんにとっても、先生や親御さんが率先して「デュシェンヌ・スマイル」をすることが大切です。なぜかというと、脳には「ミラー・ニューロン」という細胞があって、鏡に映すかのように、目の前の人の体の変化をそのまま写し取るという働きがあるからです。先生が「デュシェンヌ・スマイル」をしていたら、自然に生徒さんたちに伝播して、前向きなやる気が教室の中に広がると思います。



ちなみに、この「デュシェンヌ・スマイル」の研究は大変なブームになりまして、山ほど論文が出ています。もちろんうつ病にも効果的です。いちばんすごいと思うのは、「デュシェンヌ・スマイル」をしていると寿命が7年延びる、というデータです。血圧が上がりにくくなり、心筋梗塞などの死亡率が下がるというんですね。まずは、みなさんが実践してみてください。必ず効果があると思います。

※この連載は、本郷赤門前クリニック院長 吉田たかよし氏の講演内容（録）を転載しました。

♪ 塾長日記 ♪ *** 食品ロスを減らしましょう! ***

食品ロスを減らしていこうという法律が5月に成立しました。食品ロスとは、食品がまだ食べられるのに捨てられること。日本で捨てられる食品のうち約23%がこの食品ロス。その量は、世界食糧基金が必要としている食糧援助量の2倍にもなるそうです。重さで換算すると、国民1人あたり茶碗1杯のご飯を毎日捨てている計算になります。つまり、1人1日茶碗1杯の食品ロスがなくなれば、世界の飢饉を救えるかもしれないというわけです。

食品ロスは食品会社やコンビニなどのほかに家庭からも出ますが、家庭からの量がなんと45%も占めています。私たちが、家庭での食べ残しや、消費期限切れなどをなくすることが、世界の飢饉を救うことにも通じていることを子どもたちに伝えたいものです。この食品ロスについては、今年の都立高校の推薦入試において、複数の高校が小論文のテーマとしています。

<野口>





学力の素(もと)

第 28 回

もっと外遊びをしましょう

最近の子どもたちが「生き生きとし、健康的である」と言えない現状があります。ここに、学校の教師が感じる小学生の“からだのおかしさ”について調査したデータがあります。まるで中高年なみの小学生の不健康度です。ここから、“外遊び”の必要性について考えてみたいと思います。また、一方で、身体的側面からではなく、学力（特に国語）の観点から、この“外遊び”の重要性について日頃実感していることを述べたいと思います。



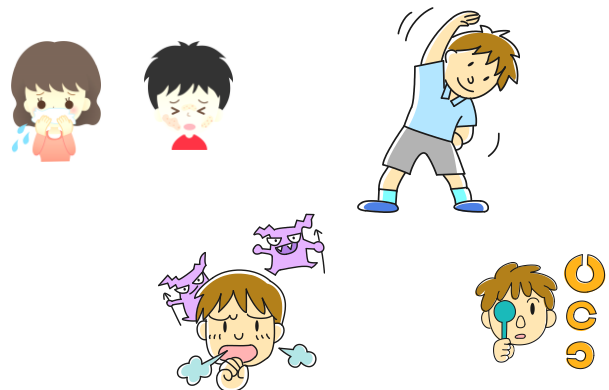
身体的側面から ——「子どものからだの調査」——

● “からだのおかしさ” ワースト 10

この調査は、「子どもの“からだのおかしさ”に関する保育・教育現場の実感：『子どものからだの調査 2015』」というもので、日本体育大学学校保健学研究室が主導し、5 年毎に実施しているものです。報告内容を抜粋してご紹介します。

これによると、「教諭が、子どもの“からだのおかしさ”について最近増えていると実感する」ワースト 10 は以下の通りです。

1. アレルギー
2. 背中ぐにゃ
3. 体が硬い
4. すぐ「疲れた」と言う
5. 絶えず何かをいじっている
6. 授業中、じっとしていない
7. 視力が低い
8. 自閉傾向
9. 首、肩の凝り
10. 休み明けの体調不良／腰痛、頭痛を訴える



その他、摂食障害や自律神経失調、低体温、起立性調節障害、睡眠障害…。こんな心身症が子どもの間で増えているそうです。加えて、転んでも手が出ない、ボールが目当たる、など体力・運動能力もだんだん下がってきています。子どもたちの心と体は急速にバランスを失いつつあるようです。

●調査結果総括

調査結果の結論と併せて、提言（家庭・地域・学校での実践課題）として以下の点を示しています。

【結論】

- 1) これまでの調査同様、子どもの“からだのおかしさ”は、ますます多様化、深刻化の一途を辿っていることが推測された。
- 2) 「アレルギー」と「すぐ“疲れた”という」が「最近増えている」という実感・ワースト5内にランクされたのも、これまでの結果と同様であり、依然として“根強い実感”である様子が確認された。併せて、前回の2010年調査で“新たな実感”とされた「うつ」関連項目も、依然として上位にランクされており、これらは“もはや新たなとはいえない実感”である様子も確認された。
- 3) さらに、以上のような問題事象の背景には、前頭葉機能、自律神経機能、睡眠・覚醒機能といった“神経系”の問題が存在していることが推測された。

【提言（家庭・地域・学校での実践課題）】

- ・ 子ども自身を自らの“からだと生活の主人公”“からだと生活の科学者”に育てること。
- ・ テレビ・テレビゲーム・スマートフォン漬けの生活から脱却し、スクリーンタイムを上手にコントロールすること。
- ・ 日中の外遊びを通じた身体活動と受光、さらには夜間の暗環境を保障すること。
- ・ “ワクワク・ドキドキ”できるような熱中体験を保障すること。



知性の側面から ――知恵を育む“外遊び”――

●遊びのルール作りが“知恵”を育む

子ども同士で遊びのルールをつくることが知恵を育むと考えています。

教科学力のみならず、子どもの能力を上げるためには、外で遊ぶことがとても有効だと思います。特に友だちと遊ぶことは、何にも勝る素晴らしい勉強です。もちろんここでいう「遊び」には、テレビゲーム（コンピュータゲーム）は含まれません。

子ども同士が遊ぶときには、必ず約束事が必要になります。鬼ごっこなら鬼ごっこ、ドッジボールならドッジボールで、遊びそのものには遊びのルールが必要です。また、その遊びに至る過程、遊びの終わった後にも、必ず何らかの約束事が必要になります。

鬼ごっこやドッジボールなど遊びそのものには、元からルールがあります。しかしそれを子どもたちは上手にアレンジします。常に臨機応変に対応できるのが人間の能力の素晴らしさで、子どもは遊びを通して、それを覚えていくのだと思います。

ルールを変えるとんでも、やたらにルールを変えるのではなく、それを変えるための約束事が、大きな前提としてルール以前に存在しています。公平であるとか、みんなのためになるとか、変更したルールのほうが面白いとかでしょう。まさにそれが“知恵”です。



●外遊びは、究極の社会勉強

このように、子どもたちは、「ルールとは自分たちが自分たちのために決めるもので、みんなのためになるものだ」「ルールとは全員が守ることによって初めて意味を持つものだ」ということを自

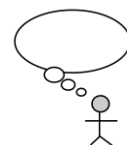
然に学んでいくのでしょうか。



スポーツや遊びのゲームのルールは明示されていますが、子どもたちの一般の生活においては、約束事が目に見えない不文律であるものがほとんどです。友だち同士どうつき合っていくか、何かトラブルが起きたとき、どう対処するか、これらは明文化された約束事のないものです。明文化された約束はないけれども、子どもたちは、失敗しながら、痛い目に遭いながら、共通の約束事を作っていきます。

その約束事を決めていく上で大事なことを子どもたちは学んでいきます。子どもたち同士共通の大きな了解事項や行動規範がなければなりません。この共通了解事項、行動規範は、いわゆる「良心」です。そしてその良心を形成しているのは、道徳的観念や思いやりでしょう。こうして、経験の中から、様々な社会性も身に付けていくのだと思います。

●外遊びは、算数より頭を使う



外遊びで、公平かつより楽しくするためのルールや約束事を決めるという作業は、まったくの創作で、とても頭を使う知的なことだと思います。相当知恵を絞ります。長文の一部分を切り抜いた文章読解問題を解いたり、難しい算数の問題の解き方を考えたりすること以上に思考力や知恵を必要とすることでしょう。遊びの中で友だち同士、約束事を決めることは、机上の勉強では習得できない貴重な学びで、子どもの成長にとって不可欠なことだと思います。

●外遊びは、人を作る



昨今、「法律さえ守れば、後は何をしてもよい」さらには、「バレなければ、何をやってもいい」などと考えている不届き者（政治家や官僚、経営者）がなんと多いことでしょう。これが世の中を乱している最大の原因ではないでしょうか。一方で、日本が世界に誇っていた教育レベルも低下してきていると感じています。「自分勝手」と「自由」を取り違えてしまったり、「ただの好み」を「個性」と勘違いしてしまったり、「義務」を果たすことなく「権利」ばかり主張したり、そんな思い違い人間が増えてしまいました。その結果、能力ばかりでなく、モラルまで低下してしまって、以前では考えられないようなとんでもない犯罪が後を絶ちません。そのような人たちは、恐らく子どもの頃、つまり人格を形成すべき時期に、人として当然身につけるべき「良心」を遊びの中で自然に学んでこなかったのかもしれませんが。

外遊びによって、良心だけでなく、言葉の力や予見する力、バランス感覚、全体を見渡すことのできる俯瞰する力など、人間形成期におけるとても大事な力が育まれると思います。

●外遊びは、問題解決能力を育てる



繰り返しになりますが、外で遊ぶということは、子どもの心の成長、体の成長にとって不可欠なものだと改めて思います。また、学習能力という面から見ても、遊びはたいへん重要です。

子ども同士で遊んでいれば、さまざまな問題が起こります。子ども同士のことでですから揉め事やケンカもしょっちゅう起こります。物を壊してしまったり誰かがけがをしたりといった予期せぬ突

発的な事故も起こるでしょう。子ども自身に原因があるものもないものもありますが、何が原因であるにせよ、子どもたちは子どもたち自身で、それらを解決しなければなりません。

ここには模範解答はありません。どの解決方法が最もよいのか、やってみなければわからないし、解決したところでそれが本当に最善であったのかは、比較のしようがありませんから、わからないのです。泣いたり、笑ったり、怒ったり、悔しい思いをしながら・・・学んでいくのです。

●外遊びは、実体験だから豊かな精神が育ち、国語の力を高める



感情の動きを経験してこそ、国語の読解力は一層が伸びてきます。

正解のない問題を考える。このときに、人間の頭は最もよく働きます。さらにこれは机上の勉強ではなく実体験ですから、そこにさまざまな情緒の変化が生まれます。この精神的な活動が人間を成長させる要因の一つなのですが、**ここで経験したさまざまな精神活動が、国語の力を高める重要な要素となります。**

物語文において、登場人物に感情移入できなければ、深い読みとりはできないでしょう。実体験でさまざまな感情の動きを経験している子どもであれば、名作といわれる書物において作者が与えた、複雑に入り組んだ感情の流れや心の機微を読み解くことが可能になります。実体験でのさまざまな場面での喜怒哀楽や感動を経験していない子どもには、作者の本当に伝えたい心や気持ち、あるいは価値観といったものを読み取ることは難しくなってしまうでしょう。

これは物語文など文学的文章に関してだけ当てはまることではありません。説明的文章においても同じです。説明文は、直接感動を与えることを目的としてはいないものの、名文にはその裏に当然筆者の熱い心が隠れているのです。また、「行間を読む」という言葉がありますが、まさに文字面には表れない筆者の訴えることを読みとるのが、究極の読解でしょう。

●読書と実体験は車の両輪

読書と実体験は、車の両輪のようなものでしょう。**実体験が多ければ多いほど、作者（筆者）の本当に言いたいことは如実に伝わってきます。**逆に言うと、**実体験が貧乏ければその分読書から得られるものも少ないのです。**

とは言え、世の中のすべてのことを実際に体験することは到底不可能です。読書は実体験の足りない部分を補ってはくれますが、だからといって読書がすべての体験を肩代わりしてくれる訳ではありません。その実体験できない部分を、読書は仮想（疑似）体験という形で、私たちに与えてくれます。そうすると、またさらに感性が豊かになって、次の読書をより深く行うことができるようになるわけです。

実体験と読書が車の両輪のように、子どもの国語力と豊かな感性を大きく育てる働きをしています。少々言い過ぎかもしれませんが、下手な（意欲が全く湧かなかったり、やらされ感の強い）勉強をするぐらいなら、外で友達と遊ばせた方が、子どもの能力はずっと高まると思うのです。

本を読んで、感動を覚えなかったり、面白く感じなかったりするの、自分と重ね合わせる（追体験する）実体験が少なかったり、本による疑似体験が乏しいからだと思います。ですから、まずは、先般ご案内した「読書感想文の書き方」の“似た話”をたくさん体験させて欲しいと思います。

<野口>



変わりゆく 教育事情

今月のテーマ

わが子に合った学校選びと受験生活の注意点

今回は、「学校選び」と「保護者の受験へのかかわり方」について、日頃感じていることをお伝えしたいと思います。基本的に高校受験を想定した内容ですが、中学受験においても根本は変わりません。是非とも中学受験生の保護者の方もご覧ください。



「いい学校」とは



私が学校説明会に参加していいなと思う学校は、少々偉そうなことを申し上げますが、校長先生や教頭先生の話聞いたときに、「ご自分の学校の生徒のことをよくわかっているな」と感じられる学校です。生徒さんのことをちゃんと見て、手を打っている学校です。当たり前のことかもしれませんが、逆に、そうでない学校もあるのも事実です。現場を知らない社長のような校長先生もいらっしゃいます。ましてや、「教育方針」をカンペを見ながら話す校長先生もいらっしゃいます。論外です。

いまの子どもたちは、変革が激しい社会や環境の影響に応じてどんどん変化し、3年もすると入学してくる生徒のタイプも随分変わります。

在校生の顔を見て、話を聞いて、服装を見て、初めて学校としての指導方針が定まってきます。何か困難なことがあった場合でも解決策は現場にあるはずです。校長室に座っていて決断だけをしているような校長先生では、対応がうまくいかないように思います。

また、中学生や高校生の時期は内にこもったり反抗的な態度をとったりと、難しい時期です。いまの子は自分を外に表現できないタイプが少なくありません。人間関係がうまくいかず学校生活も楽しくなくなり、勉強にも身が入らないという子もたくさん見てきました。

学校教育というのは、単にシラバスを作り、カリキュラムを整備して、大学への進路指導をすればいいというものではありません。思春期の子どもを育てる困難さを学校側が理解していることを感じさせてくれる学校が「いい学校」ではないかと考えています。



自分の内なる目が学校を探し出す



私は、受験生や保護者から志望校の相談を受けると、まずはその学校のパンフレットやホームページの説明を読むのですが、漫然と見ているようであって、実は自分の価値観に合うフレーズを無意識に探しています。そして、それが見つかる場合と、自分の価値観に合ったものがなかなか見つからない場合があります。

学校案内を読む、ホームページを見る、あるいは学校説明会で校長先生の話聴く……。そうしたことは、学校が提供してくれる材料を検討することのように思いますが、実は自分の価値観を再確認する、あるいは気づいていなかった自分の価値観を浮かび上がらせ、客観視するということでもあるのです。（できるだけ自分の価値観に埋没しないよう多様性を意識するようにしています）

ですから、自分の側にわが子の子育てについてこれといった考えや姿勢がなければ、そもそも自分の価値観が定まっていないので、学校に行っても漠然とした“雰囲気”しか感じ取れないでしょう。

学校を訪れ、説明会で話を聴いたときに「どこも似たような学校だった」と感じるのは、自分の側に子育てについての確たる考え、姿勢がないことに理由があるのではないのでしょうか。

私がお伝えしたいことは、「**学校選びとは、どう生きるかを考えること**」だということです。学校側に選ぶ材料があるのではなく、自分の内側にある目（言い換えれば無意識のなかにある価値観）で、選択することが大事なのです。それは、**わが子にどう生きて欲しいかを考えながら選ぶ作業**でもあります。

これから受験校を決めるにあたっては、さまざまな思いが交錯し、そのなかには打算や迷いも出てくると思います。学校選びを通してご両親が、あるいはお子さんを交えて葛藤をすること、この葛藤こそが、高校に合格したあとの生活を充実させることにつながっていくのだと思います。



教育姿勢に共感できる学校を選びたい



週刊誌・ビジネス誌が頻繁に大学合格者ランキングを扱うことで、いつの間にか「大学に合格させる力＝高校の教育力」と捉える保護者が多くなっています。実際に、前年春の大学合格実績が翌年の応募者数にすぐ跳ね返る傾向が見られます。応募者数に響くとなれば、学校側も難関大学に合格させることに。力を入れざるを得ません。

しかし、**高校教育の意味は、難関大学に進学するためということだけではありません。**「通過点」としてではなく、在学する3年間そのものに大きな意味があるのです。

そしてそれらがちゃんとできる学校かどうかは、難関大学合格者数・偏差値という数字からではわかりません。それは**親御さんご自身がその学校の教育の中身を深く知ろうとすることでしか可能になりません。**週刊誌の悩ましいフレーズや数字に踊らされるのではなく、学校の中身にできるだけ深く関心を持っていただきたい……。それが私のお願いしたいことです。



3年間そのものに意味がある



いま親御さんの関心の中心は、成績の向上、難関大学合格、一流企業入社、英検何級以上獲得……。といったことにあるのではないのでしょうか。こうした「向上」「上昇」志向の要素を、仮に「縦の成長」と呼びましょう。

私が常日頃感じていることに、「単に優秀、有能だけでは社会で仕事をしていけない」ということ

があります。むしろ「縦の成長」に対して「横の成長」が大事だということをしばしば感じます。「横の成長」をひと言でいうのは難しいのですが、常識があること、支えてくれる人がいること、周りの人のことを考えられること、自分も親切であること、フォロアーシップ・・・、そういった目に見えにくい生きる姿勢、必要とされる資質といったことです。いまはどうしても「縦の成長」にばかり注意が向いてしまうと思います。しかし、「横の成長」の要素がものすごく重要です。

後段でも述べますが、学校はどこも「縦の成長」には力を入れています。外（外部の者）からはわかりにくいのですが、長期的に見ると、差が生まれるのは「横の成長」についてどれだけ意識し、工夫しているかです。この部分もしっかりやっている学校がいいと考えます。是非とも、見極める目を養ってください。

そういう意味でも、**高校は決して大学への通過点ではありません。在学中の3年間そのものに意味がある**のです。ゲーテがこんなことを言っています。

「人が旅をするのは、到達するためではなく、旅をするためである」



生徒に水を飲ませられているか



いまはどの高校でも生徒の「教科学力」を高めることには、ものすごく熱心です。それについては学校説明会で詳しく語られると思います。

- 学力アップのために毎日このような循環システムで学習させている
- 自習室を充実させ、夜8時まで学校に残って自習できるようにしており、チューターも常駐している
- 家庭学習がきちんとできているかどうか、「学習記録ノート」を担当と交換してチェックしている。

などといった学校側の熱い姿勢、驚くほどの面倒見の良さが語られます。

こうしたシラバス（いつ何を学ぶかということをわかるようにした工程表）を作成したり、難しい教材を使用したり、学習システムを構築したり、といったことは先生の努力・工夫の範囲ですから、失礼ながら案外どの学校でもできるものなのだ、ということを経験則から感じています。

しかし、**肝心なことは、生徒をやる気にできるかどうか**ということです。甚だ無礼なたとえかもしれませんが、「馬を水辺に導いても、その気がなければ、水を飲ませることはできない」という諺（つまり、やる気のない者に、いくらやらせようとしても無理だということ）のように、この点に、先生の指導の難しさがあります。（塾でも同じで、最も苦心することです）

ですから、学校側や先生の話のなかに、

- 「これこれを授業でやっている」ではなく、「生徒がわかるようにした」というレベルまで到達しようとしている
- 生徒に自分の教科のおもしろさを伝えようとしている、伝えられている

- 無味乾燥な知識ではなく、極力身近な生活に結びつけて生徒が興味を持つように説明できるよう工夫している
- 「人の役に立とうと思つたら、自分が力をつけておかなければ役に立てない」といった意識を生徒のなかに根づかせようとしている

といったことが感じられるかどうか、私自身は大きなポイントがあるような気がしています。つまり、何をやっているかではなく、どこまで、どうやっているか、なのです。



僭越ながら・・・ アドバイスです



✓ お父さんの参加の仕方がポイント

私は、学校説明会には、塾・学校・出版社向けの説明会の他に、保護者向けの説明会に出向くことも少なくありません。（対象の違う説明会で話すポイントの異なる学校もありますので、その真意を探るのも目的の一つです）その保護者向け説明会には、年々、お父さんの参加者が多くなっています。父親の参画はとても望ましいことだと思います。ただ、お父さんが上手に協力できたかどうかで、受験の成否はずいぶん違ってきます。より良い方向にお子さんを導ける一方で、ご家庭内で意見が合わないと、最悪大きな亀裂を残すことさえあるようです。（塾で面談をさせていただくと、よく不和をお聞きします）

ご両親の間で、子どもの力をどう認識しているか、子どもをどう育てようと考えているか、どんな学校がいいと考えているか・・・、いろんな局面で意見が異なるものです。様々な観点、見方、基準が存在しますから当然だと思います。

以前はもっぱらお母さんが主導権を持って進めていたものが、お父さんも参加したことで、多様な視点が生まれ、意見の相違が俄然表に出てくるようになりました。

ですから、まだ気持ちに余裕があるいまのうちに、十分話し合っていたきたいと思います。その際、しっかり論点・視点が噛み合うよう、前述の通り、極めて抽象的な概念ですが「わが子にどう生きて欲しいのか」を根底に考えて欲しいと思います。そこがブレてしまうと、迷ったとき何を拠り所にしていいのかわからなくなってしまいます。

両親や親子で意思統一ができず、入試が迫り日々緊張を強いられるようになってくると、お互いの気持ちに余裕がなくなり、家庭内に摩擦や不協和音をもたらすことになりかねません。今まで、残念なケースも数多く見てきました。経験上、10月末までが全員の足並みをそろえる一つの目安だと判断しています。是非ともご家族で価値観を共有して欲しいと願ってやみません。

<野口>

