

## テーマ「メンタルと学習効果」

日時：9月4日（日）

場所：栄オアシス校

対象：塾生とその保護者

### ◆講演1／責任者 森浩晃

#### 自律神経をバランスよく働かせる訓練を

私たち人間には、多くの人々が努力を重ねて自分を向上させてきた歴史があります。たとえば仏教家は仏陀の教えの下で修業を重ね、自己を高めました。そのベースは心の平静を保つための、メンタルのコントロールです。

試験の時に最高のパフォーマンスができる状態に持っていくには、自律神経のコントロールが必要です。自律神経にはやる気が高まっている時に活発になる「動」の交感神経と、心を落ち着かせる「静」の副交感神経があります。交感神経が活発で副交感神経があまり働いていない時はよくミスをします。逆に副交感神経が働いていても交感神経が働いていない状態ではエネルギーが低い。皆さんには、両方がバランスよく働いている状態を目指してほしいのです。普段から意識し、目が覚めた瞬間は交感神経があまり働いていないので、身体を動かす、気持ちが高ぶった時は呼吸をゆっくりするなど、自分でコントロールできます。一番簡単な方法は、力を入れて手を握る、パッと開く。そうすると平静を保ちながらやる気を高め、高いパフォーマンスが可能になります。トップアスリートのメンタルトレーナーは、こうした状態を目指すようにアドバイスしています。ただ、自分の経験に自信を持ち過ぎている方はそんなアドバイスもなかなか入っていきません。心を平静に保つには、我（が）をどれだけ捨てられるかにもかかっています。戦後、日本の教育は周りを優先するよりも自分の権利を主張し自分中心の世界観に重きを置いたため、私たちの我が強くなっています。

#### 本来の能力を働かせるのにも

##### 厳しさ、寒さ、ひもじさが必要

子どもが将来、しっかり自律して生きていけるようになるには、厳しさ、寒さ、ひもじさが必要です。北海道の友人に教えてもらったことですが、寒さを感じると人間にも備わっている動物・昆虫脳と言われる脳の奥の方の働きが活発化します。今、寒さを感じることがありますか？あってもほんの少しの間でしょ？僕は毎日2回、冷たいシャワーを浴びていますが、冷たいと体温を維持できるように自律神経が働き、身体を持つ本来の抵抗力・免疫力を引き出し個体維持の能力が高まります。同じく、お腹が空いていないのに食べて

はいけません。そして、今の実力より上を目指した勉強をするなど、厳しさを体験しないとはいけません。

## スマホ、テレビ、ゲームなど

### 悪影響を及ぼすものを遠ざける

脳は、寝ている間にその日見聞きしたことを仕分けし、覚えておかなければいけない知識と忘れていい知識とに分けて記憶に入れます。夜更かししてはいけないのはそのためです。また、ゲームをやっているとその能力が弱まるので、頭の中が混乱した状態になります。テレビばかり見ている子は視覚情報ばかりを取り入れていますので、脳の本来の働きができなくなり、論理的な思考や落ち着ける平常心がなくなります。スマホ、テレビ、ゲーム…皆さんの周りには脳や体に悪影響を与えるものがたくさんあります。そういうものをできるだけ遠ざけ、携帯電話も普段は切っておいてください。スマホをよくいじっている子は、4～5時間勉強しても30分程度の学習効果しかないということが新聞記事にも出ていました。しかし、こういった本当の情報はほとんど流れません。広告主との利害が絡むからです。本当のことは何も伝わらないものだと知っておいてください。

## 下半身に力が入っている

### 丹田に気が入っている状態を維持

## ◆講演2／責任者 森幸子

### 淡々と歩み、目標を勝ち取ることの大切さ

なぜ本日このテーマを取り上げたかという、「あれ？」と思うことがよくあるからです。先日もこんなことがありました。ある生徒のお母さんが電話で「主人のご両親を介護しなくてはいけなくなったから、子どもの塾の送り迎えができない」と言います。と言っても徒歩5～6分の距離なのですが、だから「学習を中断させたい」と。ビックリしました。ジェイサチには10年位通ってくださっている方も多いますが、継続しないと学力も、また仕事でも何でも、レベルアップはできません。

一方でこんなおうちも。その生徒は小3から当塾に来ていて、弟も他の塾から移ってきました。4人家族で、お母さんは中学校の教師です。小5の時に白血病と診断され、弟から骨髄移植が行われました。何日かお休みし、すぐ復活しました。「再発の可能性もあるからこそ、今、勉強をやめさせることはできない」とご両親。「教育費用と別に、手術等のために500万円取ってあります。心と金銭の準備はできました」。覚悟が決まっていました。第

一志望の東海と近くの滝を受けることになりましたが、試験の1週間前から40度位の熱が出ました。入院した病院の医師には当塾の元生徒が何人かおり、テキストを見て「ジェイサチの子だよ」と言っていて、病床で試験前日まで社会のチェックをしてくれたそうです。そして、滝中の試験日。応援に行ったのですが、その子の姿が見当たらない。帰ろうとしていた矢先、「幸子先生」と声がした方を見ると、保健室にパジャマ姿でマスクをしたその子が。涙が溢れそうになりました。こらえて「いつも通りの力を出して、悔いのないようにしなさい」と言い、戻ってから大泣きしました。大病を患い、40度の熱があっても受験をやめさせない強さ。私たちは重責を担っているということを、また、可能性を決めつけてはいけないことを再認識しました。翌日は東海の入試で、やはり保健室受験でしたが、両校とも合格しました。

また、今、南山小の5年生になったある子は、小学校受験の前日に高熱を出しました。当日、いりなか校でハグしてから受験に向かうのですが、お父さんが青い顔。尋ねると、「熱が下がらないが、試験に行かせます」と仰いました。片や「微熱があるので塾を休ませます」と言うお母さんもいます。当日も何があるかわからないのです。受験勉強はいつも本番のつもりでやらなければ、本番を乗り切ることは到底できません。

本当に色々なことが、体験があります。それを訓練として引き受けるのか、大変と言って避けるのか。どんなことがあっても、子どもたちの勉強をやめさせると、代々続いてきたものが断ち切られてしまいます。何があろうと淡々と歩み、目標を勝ち取る。それを学ぶ必要があります。

### 忙しい中でも、子どものことを思っていますか？

あるお母さんは、学校のテストの結果が悪いとすぐにクレームの電話があります。勉強は即点数にはね返りません。そんな時に身を振り返らなければいけないのは、深く関わっている親です。子どものことを思ってきたのか否か。とても大事です。私も子どもの成績がストンと落ちた時、叱れませんでした。仕事ばかりで子どものことがおざなりになっていたからです。それを反省し、家を平静にするにはどうしたらいいかを考える。お母さん方にはスケジューリングがあまり上手くない方が多いようです。一つ終わったら次とやっていると、お仕事をしながらの子育て、両立は難しい。そういう方は自分がバタバタしているので子どもの成績も悪いです。デンと落ち着いて、仕事に100%力を注いでも、重ねて子どものことを100%思い、手を差し伸べられないといけないのです。

### 諦めない、希望を持って

#### 光に包まれた自分をイメージする

諦めてはいけません。ある生徒は何とか大学へ進学した状態でしたが、その後、東工大の大学院に合格しました。スウェーデンに国費留学し、東工大で建築の研究者になりたいと考えたそうで、ものすごく勉強したんですね。可能性を限定してはいけないと、この時

も実感しました。道は、門は開かれています。今はどうであれ、希望の先の光を感じてください。丹田に気が入った時、もうひとつ付け加えるなら、目を閉じて、光に包まれた自分をイメージしてください。そうすると願い事は叶います。すべてエネルギーです。イライラしたり、腹が立ったり、嫌だなあと思った時も、光に包まれた自分をイメージし、丹田にエネルギーが満ちていくようにしましょう。