

受験生としての冬休みの過ごし方を考える
受験生をもつ親も自覚をもって生活を

開倫塾
塾長 林 明夫

1. はじめに

おはようございます。開倫塾塾長の林明夫です。今朝も「開倫塾の時間」をお聴きいただきありがとうございます。

2. 受験生としての冬休みの過ごし方を考える 受験生をもつ親も自覚をもって生活を

(1)2週間前の下野新聞に、「受験生をもつ親の心得」について書かせていただきました。言いにくいことですが、心得で一番大切なことは、お父さん・お母さんをはじめとする御家族の方々の日頃の心がけです。今日は最初にそのお話をさせていただきます。

(2)年末になると、御家族の方々もあちこちに遊びに出かけることも多くなりがちです。中にはカラオケなどに行かれる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。一方、受験生であるお子さんは一所懸命に勉強しています。ですから、御家族の方々も遊びのための外出を今年は極力控えていただくようお願いいたします。家族があまりはしゃいでいると、お子さんは受験勉強に集中できないからです。御家族が家にいて、ゆったりと本や新聞を読む、クラシック音楽を聴くなどしていると、お子さんも落ち着きます。

(3)また、家の中ではできる限り音を立てないようにお願いします。昔のお父さんやお母さんは、お子さんが受験生で一所懸命に勉強しているときは極力音を立てないようにしていました。ですから、おじいさんやおばあさんを含め、同居している方は、受験生であるお子さんへの協力を惜しまないでいただきたいと思います。お子さんにだけ勉強をさせておいて自分たちは騒いでいるという状態の中では、お子さんが一心不乱に勉強に打ち込むことなどほとんど不可能だからです。

(4)家の中に浮ついた雰囲気をつくらないこと、持ち込まないこと、家の中では騒がしくしないこと、できる限り物音を立てないことなどを御家族みんなが心がけると、お子さんは一所懸命に勉強します。

3. 受験生の冬休みの過ごし方

(1)明日発行の下野新聞には、「受験生の勉強の心得」について書かせていただきましたので、ぜひお読み下さい。

(2)明日のテーマは「受験生の冬休みの過ごし方」です。冬休みをどのように過ごしたらよいのか

についての私の答えは、唯一つ「一心不乱に受験勉強する」です。

- (3)冬休みが明けると、私立高校の学業特待入試が始まります。そして、私立高校の一般入試、大学入試のセンター試験、私立大学の一般入試と続きます。ですから、受験生は一人残らず12月中旬の今から冬休み終わり頃までは一心不乱に勉強することが大切です。その理由は、最初の入学試験までは1か月を切ったからです。
- (4)お父さんやお母さん、おじいさん、おばあさんは入試直前ですので受験生に「勉強しろ」と言う必要はありません。受験生は十分にわかっているからです。御家族の皆さんにお願いしたいのは、気を引き締めて、受験生の家族として自分たちがやれることはやっていただきたい、やらない方がよいことはやらないでいただきたいということです。カラオケに行ったり飲んで遊んだりということを控えめにし、自分たちは受験生の親や家族であると自分に言い聞かせること、受験生の親や家族であることの自覚をもつことです。お子さんたちは、自分は受験生であるから一心不乱に勉強する以外にないのだと自身に言い聞かせながら受験生としての自覚をもって一所懸命に勉強に励んでいるのですから、親や同居する家族の皆さんも受験生の家族であるとの自覚をもって協力していただければと思います。
- (5)一心不乱に勉強するとは、最低でも6時間でできれば8時間の睡眠時間と食事・入浴・トイレ・学校への登下校などの生活に必要な4～6時間以外、つまり10～14時間くらいは勉強に集中するということです。
- 「受験生が睡眠時間を最低でも6時間でできれば8時間もとっていいのか」と疑問をもつ方もいらっしゃるかもしれませんがね。受験には体力と気力と集中力が不可欠ですから最低でも6時間でできれば8時間くらいの睡眠をとって体力を保たなければ、気力も集中力も生まれません。ですから、私は、たとえ受験生であろうと最低でも6時間でできれば8時間くらいの睡眠をとって体力と気力と集中力を充実させていただきたいと思っています。
- (6)気力と集中力を増すには、「自分は受験生なのだ」「自分で決めた志望校に絶対合格するのだ」と自分自身に言い聞かせる以外にありません。ですから、とにかく強固に自分で自分に言い聞かせて下さい。
- (7)そのときぜひしていただきたいのは、自分はどのような生き方がしたいのか、後の世に何を遺したいのか、どのような生活をしたいのか、何のために高校や大学に行くのか、高校や大学に行って何をしたいのかなど、自分の未来について頭の芯が痛くなるくらいまで真剣に自分の力で考え抜くことです。
- (8)これらのことを真剣に考えると、「自分は受験生であるから、今はこれをしなければならない」「自分の未来のためには、この高校あるいは大学に合格しなければならない」ということを自分に言い聞かせることができます。「受験生としての自覚」をはっきりもてばもつほど、何時間でも勉強に集中できます。

- (9) 休み時間のとり方も大切です。1 ~ 2 時間に 1 回休み時間をとったほうが能率の上がる人がいます。その人はそうするとよいと思います。ただし、5 分おきに休みをとるなどというのでは話になりません。また、集中力が高く長時間勉強を続けられる人もいます。その人は、集中力が途切れるまで何時間でも机に向かってよいと思います。午前中いっぱい 4 ~ 5 時間ぶっ通しで勉強する人も世の中にはいます。ですから、既成概念にあまりとらわれずに、自分は集中力があるからできるのだとして何時間でも机に向かって下さい。受験勉強に遠慮は不要です。
- (10) クリスマスや年末年始の過ごし方も大事です。一生に一度といえる高校入試や大学入試の直前ですから、はしゃぎすぎることなく簡素に過ごすのがよいと思います。クリスマスには教会に行き、心静かに過ごし、大晦日や元旦には神社やお寺に行き、過去を振り返り決意を新たにするのもよいでしょう。くれぐれもスノーボードなどをして骨折しないで下さいね。
- (11) 予備校や学習塾の冬期講習会や正月特訓などを受講する方も多いと思います。講習会で用いられるテキストは、学校の授業と同じように丁寧に予習と復習をして下さい。
- (12) 病気のある方は、冬休みのうちに病院に行って治しておきましょう。虫歯が痛むと受験勉強どころではありませんので、歯の治療も大切です。
- (13) 年末年始は各新聞社が総力をあげて年末と年始の新聞を編集します。ですから、1 日に 1 時間ぐらいはじっくりと新聞を読んで、世の中のことを考えていただきたいと思います。
- (14) また、あまり多くの時間はとれないかもしれませんが、年内に一冊、新年に一冊の読書をすお勧めします。特にこのような人になりと思う人がいたら、その人の伝記などを読んで自分の将来のことを考えていただきたいと思います。

4 . おわりに

このようなことをして、今から冬休み終わり頃までの毎日を過ごしていけばよいと思います。

- 2011 年 5 月 15 日補訂 -