

～ 高校生の必読書 ～

## 自己流から一流の勉強法へ

～学習の基本戦略、理に適った勉強を考えよう～

※ 本書のターゲットは高校生ですが、本当は中学生、大学生、中高の先生、父母にも読んで欲しいのです。

※ 年間、約6千人の高校生受験生に、1時間くらい話してきた内容をまとめました。  
初めのほうの文章が退屈でしたら、46ページ掲載の生徒さんの反響からお読みください。  
読み終わりましたら、家事手伝い20分と全科目予習を毎日続けてください。  
・・・何かが、大きく変わっていきます。

## 「はしがき」

### ☆出来る、出来ないは心がけ(勉強は理解)

私は東京の私立大学に41年間、職員として勤務してきました。この間、入試広報や学部事務室の業務に関わって、高校生や受験生、そして大学生と親しくなり、数々お話ししてきました。その中でも、記憶に残る受験生、学生も多いです。その中の一人は、一浪したところで偏差値45しかなかった受験生です。彼は、私の話を聞いて勉強姿勢を変えたら、二浪目には、東大合格圏内の偏差値にまでアップし、一橋大学商学部合格しました。他には、文章がどうみても不得手な学内誌の記者をしていた二人の学生ですが、私のアドバイスで表現方法の工夫に興味を持ち、読売新聞と朝日新聞に記者として合格しました。ほかにも、平凡な学生が、アドバイス一つで、超一流企業にどうと内定を勝ち取る変貌を見てきました。私は仕事柄、受験生や学生と交流してきましたが、このように飛躍する学生に、共通項を感じています。

私は、人間の脳細胞に優劣はほとんど無く、出来る、出来ないは心掛け次第と考えています。心がけといっても、それは根性という意味ではなく、昔から言われてきたことですが、それは人間の脳の仕組みにあわせた勉強法に変えること、と思います。人間の脳は、12歳をすぎると、丸暗記が不得意になり、理解を経ないと記憶に残らない脳へと変化する、このような見解を述べる脳の研究者がいます。これは皆さんも、自分の経験を振り返れば頷けることです。勉強の結果を出すには、この脳の働きにあうような勉強法を身につけることです。世の中には、大学受験や国家試験で残念な結果に終わる人もたくさんいます。みんな努力はしていると思いますが、その努力が報われる人、報われない人、この大きな差が生じる原因は何か、これを機会に「心と脳の働き」について考えてみたいと思います。

### ☆「家事手伝い」20分で成績アップ

家事手伝いをするとお母さんとフレンドリーになります。お母さんから感謝されて、むかつく人はいないでしょう。この方法で家族関係が良くなると、不思議と心が落ち着いてα波がわきます。α波が出ると、集中力・理解力・定着率が普段の3~10倍アップすると言われ、効果は絶大です。これが勉強前に行う大切な準備体操です。

平成18年6月10日、福岡市の進学相談会でお会いしたM・S君が、中央大学経済学部センター入試で合格して、翌年4月入学後に挨拶に来ました。彼は、私の話……勉強前に「家事手伝い」を20分、それから「全科目予習」してから授業を受ける、暗記ではなく「理解」、…このアドバイスを会ったその日から大学入試までの8カ月間、一日も欠かさず実行したとのことでした。家事手伝いと予習で徐々に成績がアップし、経済学部経済学科にセンター入試で合格、しかも成績優秀者で四年間の学費免除、親孝行できた喜んでいました。既に入学早々経理研究所の講座を申し込み、公認会計士試験合格を目指して勉強しています。

他にも、「家事手伝いと予習」で合格できたという新入生が、5~6人訪ねて来ました。民間企業の大阪勤務で本学OBのお父様からお葉書が届き、息子がアドバイスのお陰で念願の商学部会計学科に入学でき、いま公認会計士を目指しています、とのお礼のお便りもいただいています。入学式の途中で娘さんとわざわざ立ち寄られて、お礼の言葉を言ってくださったお母様もいました。

他にも家事を手伝った後に勉強したら、「本当に心が穏やかになり、気持ちも安らいで、自分の意志で机に向かい、集中して勉強ができました」、「自宅学習を全くしなかった僕が、二時間集中して勉強できました。これは僕にとってはものすごい進歩です」、「母からありがとうと言われ、僕はとっても嬉しくなり、初めて家族の一員になれた気がしました」、「予習の勉強をしたら、翌日の授業が良く分かり集中力がつき楽しかったです」、等々のお便りを、引率の先生からたくさんいただいています。

### ☆「予習」で面白くなる授業

また平成18年4月、法学部国際企業関係法学科の新入生が、入学早々ロックバンドのサークルに入り4年間遊ぼうとしていました。その彼は、入学後1カ月で私と巡り会い、「全科目予習」して毎日出席するようになり、授業が面白くなり、エレキギターを捨て六法全書に持ち替えて、司法試験の勉強をまっしぐらに始めてしまいました。しかも、彼は将来の仕事のためと思い、入学時から学内の英会話教室に入り、二年生の秋にはTOEIC850点を獲得しました。彼の目標は司法試験合格後に、アメリカの弁護士資格を取るところまで大きく膨らみました。



学ぶ意義は、大学では「社会でより素晴らしい活躍ができるよう専門性を身につけ思考回路を良くすること」にあり、

高校は「大学・学部の専門性を理解するための学力を養うところ」であり、中学校は「高校の授業を理解できる基礎力を付けるところ」であると解します。共通項は、中学から大学まで、すべて「能動的に理解する力を養う場」です。したがって、小学校までの「暗記」主体の勉強法では挫折することになります。こんな事に気がつかない生徒さんや受験生、大学生もいます。受験テクや暗記で目先の点数を上げても、その場かぎり、大学入学後は潮が退くように覚えたことを忘れ、その習慣はやがて恐ろしい逆効果になります。予習して、理解して、応用して、考える思考回路を育てることが、真の勉強スタイルです。中学や高校入学後に学力の落ちる人、大学に入学しても専門科目の教科書が読み解けない人、これは何が原因か、この本から読み取ってください。中学校や高校で、真っ当な知識と思考回路を良くする真の勉強法を身につけなければ、大学に入学する意味がない、と気付くべきです。最後まで読み終えれば、君も勉強が楽しくなります。

# 目 次

I. 始めに	頁
1 自分の一生とこれからの世の中を考えてみよう	6
① 少子化、産業の空洞化、年金、赤字国債	
② 自分の将来は自分で決める ～自己責任～	
③ 大学選びのポイント	
2 猿も人も脳の発達過程は同じ	8
3 勉強しない中高生	10
4 勉強に対する世間の考え方の変遷	11
5 楽しくなければ勉強ではない ～東大合格者の言葉～	12
II. 勉強ができる人になるには ～ここが勉強を始める出発点～	
1 心の「コア」から考えよう ～考え方と行動の原点～	12
2 心を開くと頭も開く	13
3 感性を高めよう ～理解力アップのために～	13
① 微弱な情報に気付く心	
② 感性を高めるには	
4 家事のお手伝いをすると頭がよくなる ～毎日 20 分の我慢が成績アップへの道～	17
① 自己中の心(β波)では頭は働かない	
② 毎日 20 分の我慢が創意工夫と我慢を学ぶ	
5 お手伝い後のα波が脳を活性化させる ～自分の脳のメモリー増設法～	18
① α波の素晴らしい働き	
② α波の効果	
③ 恐ろしいβ波の話	
6 成績アップの公式	20
7 必ずできる！理解できる！覚えられる！ ～…と自分に常に言い聞かせよう～	21
8 勉強ができる人の共通のパターン ～心が開いて脳も開いて～	21
① 素直な気持ちが伸びる基	
② できる人の共通の性格	
③ 朝自力で起きられること	
9 勉強が不得意な人の共通パターン ～心が閉じて脳も閉じて～	24
① 共通のパターン	
② できない人の共通の性格	
10 躰と心は家庭で学ぶ ～素直な心が伸びるもと…スポーツ、勉強、仕事に共通～	29
① 父母がいて自分がいる	
② 家庭環境の重要性(心の源) ～心と性格形成の源～	
③ 性格は能力の重要な要素 ～素直な性格は能力を高める～	
III. 高校で学ぶ勉強の意義 ～勉強ができる人になるために～	
1 始めに	32
① 開成高校の授業方針	
② 一浪は1千万円の損	
2 N・R君の変身 ～一浪偏差値 45 から二浪独学で東大合格圏内～	34

① 心掛けが変れば成績も変わる	
② ビッグバン・大変身	
③ N・R君の言葉を君に伝えたい	
<b>3 高校生が勉強をするうえでのポイント</b>	<b>35</b>
① 各科目の「理解」につながる勉強法を捜せ	
② 勉強中に注意すること	
<b>IV. 高校時代に知って得する大学での学び方</b>	
1 大学生生活 ～3年間で勝負は決まる、勉学、就職～	38
2 感じる心が文章上手、学力向上	39
3 資格試験に合格する人、自然消滅する人 ～高校生も知って得～	39
① 司法試験 ②公認会計士試験 ③ 弁理士試験 ④ 税理士試験 ⑤ 司法書士試験	
⑥ 行政書士試験 ⑦TOEIC ⑧その他の試験	
4 大学の勉強には仕方がある ～実際にあったS・Y君の話～	42
① とにかく予習が大切 ～高校生も同様です～	
② 教科書の読み方 ～知ると知らないでは大差～	
③ 結果のでない勉強法 ～大学受験も同じです～	
④ 予習をして授業を受けたS・Y君の感想	
<b>V. どんな生徒でも、必ず学力アップは可能</b>	
1 成績低下の悪循環を断とう	45
2 学力はきっかけが掴めれば一気に伸びる	45
<b>VI. 目覚めた生徒さんの反響</b>	
① 多摩市立鶴牧中学校 2年(2006.10.27)	46
② 多摩市立鶴牧中学校 2年(2008.11.28)	46
③ 国本女子高等学校 1年(2005.11.21)	46
④ 都立東大和南高等学校 2年(2006.07.18)	47
⑤ 都立上水高等学校 1年(2005.06.11)	48
⑥ 都立上水高等学校 2年(2006.03.15)	49
⑦ 神田女学園高等学校 1・2年(2006.12.11)	48
⑧ 都立南平高等学校 1年(2007.03.13)	49
⑨ 埼玉県立松山高等学校 1年(2007.12.21)	50
⑩ 都立翔陽高等学校 1年(2008.07.02)	51
⑪ 茅ヶ崎北陵高等学校 1年(2008.10.09)	53
⑫ 広島新庄高等学校 2年(2008.12.10)	54
⑬ 中央大学経済学部 1年(キャリアデザイン授業)(2008.01.11)	54
⑭ 大学職員及び高校の先生から	54
<b>あとがき</b>	<b>57</b>
ご参考、α波について	58
プロフィール	

## I. 始めに

皆さんは学校の勉強について、出来る、出来ないは脳細胞の出来具合とあったことがあるかと思いますが、自分よりも数段できる人がいれば、彼らとは生まれながらに頭の中身が違うと思ってきたことでしょうか。スポーツでも同様、運動神経のせいになります。私もそのように考えたことがありました。しかし、私が大学3年の秋、司法試験を早期に合格した先輩から、専門書の読み方、重要事項のマークの付け方、理解の仕方、合格答案の書き方等を聞いて、考えが変りました。また、多くの高校生、大学生と接しているうちに、その「仕方」に納得しました。「勉強の仕方」が分かれば効果がでて、だれでも明日から教室で明るく過ごせます。友達からも尊敬され、有意義な高校生活が送れるようになります。

私も早いもので、中央大学の職員として学生と関わり41年を数えました。この間、学生や受験生と関わり、思い出深い物語もたくさんあります。意欲的に学ぶ学生と怠惰に遊んでしまう学生との違いはどこに原因があるのか、また頑張る学生に変身するにはどのような話が効果的か、ということも考えてきました。このツボを押さえた話をすれば、かなりの学生や生徒さんは目覚め変身します。いま、高校生の皆さんには、勉強姿勢を再考することと、将来、就きたい職業を考えて目的意識をもって、それに結びつく大学・学部選びをすることと、二つの問題があります。

### 1 自分の一生とこれからの世の中を考えてみよう

これからは生きるのが難しい時代とされています。この言葉を聞いただけで、だれも胸が痛くなりそうですが、自分の人生を後悔しないために、「人間如何に生きるべきか」と一度は真剣に考える価値はあります。自分の将来設計とそれを実現するための勉強を考え、どのような大学選びをしたらよいか考えてみましょう。そして一生を通して一番大切なことは、「正しい着眼」を養うことだと思います。何事も冷静に見ると、面白い法則があることが分かります。例えば、幸せと不幸を考えてみますと、幸せは皆一様に幸せでその種類は少ないと思いますが、不幸は数え切れないほどの種類があります。勉強もできる人の勉強方法は皆一様に単純ですが、できない人のパターンはそれぞれ数え切れないほどの原因とケースがあります。解決方法が分かれば、その対策はシンプルで結果はラッキーなことが待ち受けていますが、どこかが狂うと複雑化してしまいます。この原因に気付くのも着眼と思いますが、これをどこか頭の片隅に置いて、以降のページを読んで欲しいと思います。高校生や受験生に理解して欲しいのは、大学での勉強や将来の仕事においても、この「着眼」が大切だということと、これが外れると全て結果を得るのは難しいということです。スポーツでも的はずれな練習では強くなれません。この「着眼」こそ、自分の人生、勉強、大学選び、将来の職業選択等々を考える上で、とても大切なことです。

着眼は、日々真面目な努力と学ぶ姿勢の積み重ねから生まれるものだと思います。日本経済新聞の「私の履歴書」を読めば分かりますが、世に出た一流の人は皆私心を捨て、真面目な日々の努力の積み重ねから大きな発見や人の信頼を受けて、業績を残しています。怠け心、横着心、邪な心、ごまかす心、意地悪な心では成功は無縁です。私は、着眼は素直な心(感じる心)から生まれると思っています。勉強方法でも、やり方が間違っていれば成績が思うように上がりませんし、勉強も時期を失えば徒労に終わることもあります。

**勉強も時期を失えば・・・**の話です。平成19年10月7日の日曜日夜、私は中央線阿佐ヶ谷駅南口から世田谷区桜丘の自宅までタクシーに乗りました。色々な人の話を聞くと新たな認識や情報を得られるので、知らない人の話を聞くのは楽しみです。運転手さんと会話が始まりました。景気の話から嫁いだ娘さんの話になりました。そして、57～8歳のその人は、なんと東京大学を卒業されていることが分かりました。しかも、国家I種試験(高級官僚登竜門の試験)までも合格されていたのでした。何故、不思議、と誰でも疑問がわくと思います。彼は東大卒業後、民間企業に就職したそうです。しかし3年ほどで退職し、難関とされる国家I種試験を目指し見事合格したそうです。「各省庁みんな廻っても断られました」と述べていました。理由は分かりませんが、恐らく年齢が高かったためではないでしょうか。28歳までは受験資格はありますが、「〇〇年組」となりますので年齢が高いと、採用を拒否されることは充分考えられます。「…気がついたらこのような仕事をしていました」と自嘲気味に話されました。「各省庁みんな廻っても…」と聞いたので、この人は「法律職」に合格したのではと推察しました。そうです、東京大学法学部卒業と言うことになります。彼は、「大学に入るための勉強も、国家I種合格のための勉強も、みんな無駄になってしま

ました」と感慨深げに寂しく語りました。在学中に合格していれば、大変な出世街道を歩いたことでしょう。勉強のタイミングを逃すと結果を得るのが難しい、という絵に描いたような見本でしょうか。気の毒なお話であり、絶句しました。タクシー代2千4百円を支払うのに3千円を渡し、お釣りで缶コーヒーでも飲んでくださいと言いました。「ありがとうございます、遠慮無く戴きます」と言われました。後日、皆さんにこのような貴重なお話ができたのですから、お釣りの6百円に、もう一つゼロをつけても良かったかな、と思いました。

もう一つ話があります。平成19年4月の読売新聞でしたでしょうか、東大法学部卒業の33歳の方がフリーターをしている記事でした。なぜ、と不思議に思われるはずです。彼は小さい頃から母親にお尻を叩かれ、ひたすら「東大法学部」を目指して頑張ったそうです。入学したら全ての「目標」が無くなり、何をしたら良いか分からなくなり勉強する気力も失ったそうです。その為か否か分かりませんが、就職先では「営業マン」でした。世の中、東大卒の肩書きではなにか一つ売れません。上司からお前が売れないのは、「声が小さいからだ」とか「おどおどしているからだ、給料泥棒」とまで言われ、居たたまれず退職し、自信を失いフリーターになったとのことでした。世の中、大学卒の肩書きだけでは誰もチヤホヤしてくれません。大学に入るのは人生の最終目標ではなく、「始めの一步」と思ふべきです。偏差値だけを偏重して、入学後に本当の勉強をしないと、一生を後悔することになります。

### ① 少子化、産業の空洞化、年金、赤字国債

社会の激変を迎えて、日本の企業も人々の生活も世界市場での競争のまっただ中にあり、これからは生き残るのがさらに大変な時代になると言われています。中国やインドの経済大国への台頭が始まり、世界経済の目まぐるしい変化に日本も避けて通ることはできません。今後は国民生活も格差が拡大し、厳しい時代になるでしょう。しかし、高校生の皆さんは、両親の温かい庇護の下にすくすくと育っているわけですから、厳しい時代は理解し難いかもしれませんが、世の中の流れを知るために、新聞記事だけは日々目を通して欲しいところです。

すでにどこの会社でも正社員数が減少し、その分、派遣社員やパートさんの割合が増加、正社員の採用数は以前より少なくなりました。不況になれば、派遣やパートさんは真っ先にリストラの対象に立たされ、正社員も退職まで生き残ることは難しくもなりました。これは、企業の人件費削減のための結果ですが、アメリカでは全所帯の90%が夫婦共働きで朝早くから夜遅くまで働かないと普通の生活はできない、と大分前から言われて、厳しい時代を迎えています。日本もすでにその状態に突入しました。この原因は、円高により貿易などでの国際競争力が弱くなってきたからと言われています。企業も国際競争力を考え、安い製品を造るために、一段と人件費削減という傾向が強まっています。単純労働に近い人は以前のような高賃金は望めなくなりました。企業でも、年功序列横一線のような給与体系は崩れてきました。

日本が第二次大戦後、焼け野原から奇跡的な復興ができたのは朝鮮動乱による特需、そして昭和20年代後半から50年代にかけて、繊維製品・洋品雑貨類をアメリカに怒濤のように輸出攻勢をしてきたからと言われています。逆にアメリカでは、こういった製造業がほとんど壊滅的な打撃を受けました。その後の日本は、ご存知の通り精密機械、ロボットや工作機械、自動車等の輸出で大きな外貨を稼ぎました。逆にアメリカでは、デトロイトを始め多くの都市で失業者が大量に出現しました。そして今、中国そして東南アジアの国々が日本に輸出をして外貨を獲得しているわけです。日本が戦後のアメリカの二の舞を演じようとしています。下町から町工場が消えて久しくなり、江東方面の工場地帯はアパートやマンションが建ち並ぶ景色に一変しました。更に、サブプライムローンやリーマンブラザーズの破綻等から世界同時不況が起こり、連鎖反応で世界中が首切りや派遣切りのニュースで話題になりました。

このような厳しい時代の中、高校生は一生のうちで一番大切な学ぶ時期にいるわけです。自分に都合のよい口実を並べて、勉強を怠けたのでは、年を取った時に泣かなくてはなりません。これから両親が大学に進学させてくれるというのであれば、大学全入時代に甘んじることなく、希望の大学に現役で入れる努力をするべきです。将来、自分の40歳、50歳、60歳台に、大学卒に値する仕事に就労しているか否かが大切です。世の中に仕事で貢献して、趣味も楽しみ有意義な一生を送る、これが本当の親孝行だと思います。40歳50歳で定職もなく、親の年金をあてにしての生活では、東京の大学生活には1千万円もかかるといわれる教育費を工面した親は、死んでも死にきれません。3年前ですが、ある私立大学では、正規社員に就職できた人は、学生100人中2人という厳しい現実もありました。

### ② 自分の将来は自分で決める ～自己責任～

高校時代の今、皆さんは将来どのような仕事に就きたいか、どのような仕事で社会に貢献したいか、人生をどのよ

うに全うしたいか、考えて欲しいと思います。そのためには、日々新聞にも目を通し情報収集、また先生や両親のアドバイスも参考にし、実社会の中ではどのような仕事があり、自分の適職は何かを調べて欲しいと思います。世の中に甘い仕事はありませんが、自分に興味のある仕事は見つかるでしょう。これを怠けていれば、就職の時に困ることになります。

一番幸せな生き方は、趣味と自分のやりたい仕事がいっしょの人です。何時も楽しく苦勞が苦痛でなくなります。年老いてから、職業選択の誤りを親のせいや世の中の不景気のせいにしても始まりません。まさしく自己責任です。将来の目標が定まれば、勉強にも熱が入ります。誰でも目標がなければ頑張る力はわきません。心の底からの意欲が、時には火事場の馬鹿力となって、不可能を可能にします。高校時代の1~2年は漠然とした進路(文系・理系)でも良いと思いますが、3年生の秋までに決めたいところです。大学に入学して4年生になってから、決めるのは感心しません。

そこで注意すべきは、偏った勉強や教科の好き嫌いがあると大学・学部選びの選択肢は、どんどん狭くなってしまふということです。いつの時代でも、幅広い知識の持ち主が勝利者です。幅広く深く考える力、勉強の創意工夫、努力する我慢が身につけていけば、大学受験でも威力を発揮します。大学での勉強も同じことが言えますが、将来多方面に転職したとしても順応できる力は備わります。例えば企業に就職した場合、法学部を卒業していれば株主総会、社内法規、裁判事件等を取り扱う法務担当部門に勤務する場合や、企画、人事、経理、調査研究、営業等々、多方面に亘り活躍が期待できます。皆、学ぶ力、情報を収集する力、調査する力、分析する力、研究する力、人間力(人との関わりや意欲)等が培われていけば、何事にも応用して結果を出すことが可能になります。私も高校時代の多くの友人を振り返ってみますと、実に良く分かります。人生、「苦あれば楽あり、楽あれば苦あり」の格言通りです。

### ③ 大学選びのポイント

将来の進みたい方向が決まったら、大学・学部・学科選びが始まります。大学選びは国立・私立の別や、偏差値や知名度だけで選ぶと後悔します。自分が社会で活躍するために、学びたいものがどれだけあるかがポイントです。社会に出ると仕事の内容と結果で勝負ですから、卒業した大学名は売り物ではなく自己満足度だけです。それだけに、真剣に学んだもので勝負です。四年間遊び頭の中が空白で卒業し、大学名を鼻にかけると笑われるだけです。

大学選びには、難関な資格試験の実績、優秀な教授陣、学ぶ姿勢の学生が多いか、教育施設と環境、就職状況、さらに卒業生の活躍度などがポイントになります。その中でも就職状況が一番気になる場所ですが、単なる参考にしか過ぎません。酷な言い方をすれば、他人が採用されても君が採用されるとは限りません。運と縁もありますが、全て自分の3年間の真摯な努力次第です。国立大生や有名私大生でも、肩書きだけではすんなりと就職はできません。

## 2 猿も人も脳の発達過程は同じ

人間の「記憶」や「理解」をつかさどる脳は、猿と同様、幼児期から青年期に移行する時に大きく変化する、と脳の学者は言っています。猿の歴史は恐竜が滅んだ後に栄えて、6千5百万年を経ています。DNA研究によりますと、人類の始まりは20万年前アフリカに出現した新人(我々の遺伝子上の先祖)から枝分かれして、世界に散らばったと言われています。このわずか20万年の短い期間から考えると、チンパンジーと人間の遺伝子は僅か1%しか違わないと言われていることが頷けます。脳の発達段階は大差ないようです。勉強の仕方のノウハウは、ここを無視しては、結果は得られないと思います。なにも難しい問題ではなく、皆さんも子供時代を少し思い出せば分かることです。子供から成長期への脳の激変を考えると勉強の仕方を変えれば、良い結果をもたらすと考えます。その前に余談ですが、鯨は動物の分類上は牛などの蹄(ひづめ)のある偶蹄目の仲間、5千万年前海に出て生活するようになったと言われています。一番近い親戚は、遺伝子的に「カバ」だそうです。この間マッコウクジラなどは、3千メートルの暗黒の深海にも潜ってダイオウイカなどを捕まえられるように進化し、今日の体型になりました。またオキアミばかりを食べるヒゲ鯨も存在します。生活様式と体型は、5千万年で大きく変貌しましたが、その肉は今でも牛肉と勘違いするくらい似ています(カバの肉は経験ありませんが)。体型は大きく変化しても、基本的なものはなかなか変わるものではないことに、驚きを感じます。

我々の先祖の猿は、恐竜が滅んだ6千5百万年前、草むらの茂みで生き伸びてきたネズミのような小動物が樹上に



上がり(木ネズミ)、始めは木の室に住んでいましたが、防衛本能から集団での生活を始め今日に至ったと言われてい  
ます。まさに猿の歴史は、深海に潜れる鯨以上に古い歴史を持っていることになります。この間、途中で絶滅した幾  
多の動物もありながら、集団生活の猿がこんなに永く存続したことは驚きです。これには、環境に適応するシステム  
があったからだと言われていいます。猿の集団には組織のルールがあり、見張や外敵との闘争など分業制度もあり、ボ  
スの統率下で生きているのはご存じの通りです。しかしその集団の中では、餌の奪い合いなど力のある者が勝つ社会  
です。乳離れしたら餌は自分で採り、誰も助けてはくれません。毒の実を誤って食べようとしても、誰も止めてくれ  
ません。介抱してくれることもありません。過去にテレビでも放映されたシーンにありましたが、母猿が乳飲み子を  
残して死んだ場合でも、代わりに乳をあげて育てる猿はいません。餓死するだけでした。ですから、生き延びる術を  
身につけるのは、乳離れするまでが勝負です。この生まれてから乳離れするまでの間は、子供の猿は必死で母猿から  
学び取ります。母猿も母性本能で必死に育てます。どんな餌がいつ頃食べられるか、食べて毒のあるものはどれか、  
いつ頃の山に行けば食べ物があるか、危険な天敵はなにか、また人間関係ならぬ猿関係の序列もじゃれ合いながら、  
母猿は小猿に学ばせます。小猿が大人になってむやみに喧嘩し、大きな傷を負わないためです。乳離れすると母猿は  
一切子猿の面倒を見ません。次に生まれる子の養育に精一杯です。もし、ここできちんと学べなかった猿がいるとす  
れば、生き残れずそこで絶えて終わりです。種族の維持も遺伝子も絶えることになります。ここで我々人間が今この  
地球に存在していると言うことは、猿の時代から乳離れするまでの間、母親から生きる全ての基本的なことを学び取  
る脳と生活が脈々と受け継がれてきた証です。その結果、幼児期に「何でも即座に学び吸収する脳の働き…繰返して  
覚える暗記が得意」が、皆さんにも備わっているわけです。幼児期は意味が分からなくても、すらすらものを覚えら  
れるのはこのためと考えられます。高校生で、日常会話や九九を忘れた人は聞いたことがありませんね。

そして猿は、乳離れ後自分一匹で群れの中で生活するわけですから、母親から学んだことをベースにして、今度は  
自分で経験して認識(理解)したことが頭に残る脳に変化するようです。脳の学者のお話では、人間の12歳が猿の乳  
離れ年齢だそうです。つまり12歳までは母から学ぶ期間(暗記が得意)、12歳以降は「理解」しないと頭に残らない  
脳へと激的に変化する、との研究結果があります。皆さんも今までの「小学校時代」や「得意・不得意科目」を思い  
出してみれば至極納得するでしょう。中学生から暗記主体の勉強では、すぐに忘れて身に付かないことは誰でも納得  
できます。したがって中学生以降に勉強できる人は、必ず予習をして授業内容を理解して覚えますが、予習しない人  
は授業内容を理解できず、その結果、勉強を暗記と思い込んでいる人が多いのは興味深いことです。授業内容が理解  
できないと必ず暗記に走り(頭に残らず)、試験直前の勉強でも必ず暗記の勉強に走り、テストが終われば数日で頭  
の中は真っ白。成績が低迷するのはこのためです。これを繰返すことを「悪循環」と言います。小学校低学年ならば、  
意味もなく繰返して覚えたことでも頭に残るでしょうが、中高生になっていつまでも小学生気分の勉強法では結果は  
得られません。このような人が最近とみに増えたと感じますが、気がつかなければ大学生になっても悪循環の「病気」  
は治りません。12歳の「小学校6年生」から理解型の勉強を始めなければ、中学、高校、大学の勉強が実を結びませ  
んし、社会人になっても困ることになります。

因みに10万年前の類人猿の脳は、数学の定理を理解する脳はまだでき上がっていなかったそうです。その後人類  
の祖先は、3万6千年前に北アフリカから全世界に散らばり、「狩猟を考える脳」と「道具造りで考える脳」の前頭葉  
を発達させていったようです。君は今日から、教室で前頭葉をもっと働かせてみましょう。

### <体験感想文>

都立東大和南高等学校 2年(2006.07.18)

○男子 「勉強は暗記ではなく理解をする」といったときは同感だった。自分はテストのときは、中学生の頃から暗  
記をやっていた。けど思うようにテストの点や成績が伸びなかったとき、一つ一つ丁寧に理解してみようと思  
い、理解していたら模擬試験の成績などが伸びてきた。最近、暗記ばかりなので丁寧に理解していこうと思  
った。頭の良くなる話を聞いて、とても驚いた。家の手伝いも、勉強をするのにいい材料になるとは思わな  
かった。自分は、毎日家の手伝いをしているけれど、その後に勉強はしていない。これからは、できるかぎり勉  
強に移れるようにしたいと思った。今回の講演は、今後の自分にとっても重要なことだと思ったし、来て良か  
つたと本当に思いました。

○女子 今日の講演で一番印象に残っているのが、予習についてです。私は今まで、勉強は予習も大切だけど復習をしなきゃ身に付かない、復習が一番大切なのだろうと思っていました。だから、テスト前も復習して暗記の繰返しでした。でもそれは意味のないことだと気付きました。予習をやれば授業についていけるし、楽しいという気持ちも出るので、結果的に勉強に対する意欲も出るから成績も上がるという話を聞いて、「よく考えればその通りだ!」と感心しました。そして、勉強には、理解と素直さも大切だと知りました。これからは苦手な英語をできないから…という理由で逃げないで、せっかく英語の勉強の仕方も教えてもらったので、しっかり予習をして授業で理解するというパターンに変えていきたいです!…というよりは、そのパターンになるよう夏休みから頑張ります!!! 今日の講演はためになる話ばかりで、本当に良かったなと思いました。

私立神田女学園高等学校 2年(2006、12、11)

○女子 高梨先生のお話を聞いて、今まで頭を悩ませてきた勉強方法が分かった気がしました。お話を聞いた日に、覚えなくてはではなく、理解しようという思いで英語を勉強してみたところ、すんなりと頭に入ったように感じました。ためになるお話を本当にありがとうございました。

都立翔陽高等学校 1年(2008.07.02)

○女子 高梨先生の講義を聞いて、私は今までに無駄な時間を「勉強時間」と称していたのだと実感しました。私も暗記による勉強が主だったので、勉強をした直後は覚えていても、それを自分の「知識」として定着させることがなかなかできず悩んでいました。そのために先生の勉強法を実践した時には、大きな感動を覚えました。私はこれから勉強していくにあたって、先生の講義内容を大いに活用し、大学受験に向けて頑張っていこうと思います。私は心から、先生のあの講義をあの場で聞くことができたことを誇りに思います。

### 3 勉強しない中高生

平成18年12月5日の日本経済新聞・朝刊に「日本の教育」というテーマで、掲載された記事があります。概要を紹介します。

「中学校に入ったばかりなのに、もう勉強はあきらめた、今更追いつけない」、「授業が分らない」→「面白くない」→「勉強嫌い」→「勉強拒否」。多くの子供が今、この「負のスパイラル」に陥っている。神奈川県教育委員会の調査では、県立高校二年生の51%が学校以外で全く勉強せず、8割以上が1日1時間の勉強もしない。

…という学ばない症候群を報じています。そして意欲のないまま大学・社会へ進んでいると、将来の日本を危惧しています。中学生から学力が向上するには、当たり前のことですが、理解して頭に入れることが必要です。それには授業が一番大切なわけですが、前提として予習をしなければ頭に入らず、全ての授業が無駄になります。それでは高校の校舎が「託児所」と化してしまいます。校舎が学舎(まなびや)となるか、託児所となるかは、自分次第です。この点に中学一年生から気付いて欲しいわけです。結論として、予習をしないと→授業が理解できない→頭に残らない→学力がつかない、という悪循環がお分かりと思います。授業を聞き流した後の復習ではちっとも面白くない→頭が受けつけない→つまらない→β波発生→試験で惨敗、と言う悪循環の流れです。実力試験で高得点が取れるのが真の勉強です。自分の勉強部屋の机にしがみついている時間の長短は問題ではなく、「予習」が如何に大切か、「授業が面白くなる」ことが如何に大切か、ご理解いただけたと思います。学校にいる時間は生徒全員同じですが、その「予習時間の差」が後で大変な「学力の差」になります。暗記を勉強と称するのは、意味のないことです。

なお余談ですが、中高一貫の四国県立高校の先生が「本来ならばこの高校に入れない学力の生徒が、一貫校になってから入って来るようになった」とため息をつかれていました。高校に無試験で入学できるので、中学で怠け癖がつくのでしょうか。大人の視点の思惑が外れて、近い将来中高生の学力低下が心配です。真の学力向上には当たり前の手法が必要であり、「一貫」とは同意義ではないと思います。

ここで興味あるお話を紹介します。平成20年6月27日、八王子市内にある都立高校学校運営連絡協議会の後、市内の中学校の校長先生と「生徒の学力向上策」についてお話をしました。校長先生は、教師が職員会議で教え方を検討し幾ら教室で頑張っても、何故生徒の学力が一向に向上しないのか永年不思議に思ってきたとのこと。結果が出ないので教室に帰って、各先生が再び自己流で教えているとのこと、・・・思えばそれらの指導方法はみな「暗記の

勉強法」であったと述懐していました。理解指導型勉強に何故今まで気付かないできたのか残念がられ、私の話に「目から鱗」と喜ばれました。今までは生徒に暗記の勉強法を教え、応用力のつく勉強法をつけさせずに高校に送りだしてきた・・・と謙虚に反省されていました。

大学生になっても勉強は暗記と思い込んでいる学生も大勢います。司法試験や公認会計士試験等の難関な国家試験を目指す場合は、悲劇が待っていることに気づいて欲しいです。中学生からは「理解が柱」の「予習重視型勉強法」に変えなければ、大学に入学しても、学問と呼べるものを身につけることは永遠に無理です。

もう一つ興味あるお話をします。平成20年10月13日、学部のキャリアデザインの授業に呼ばれて130人の学生に1時間半お話をした後で、受講していた総合政策学部2年生の女子学生から相談を受けました。「入学後何をメインに勉強したら良いか決められず、また就職の進路も決まらず、2年の秋になってしまった。高校までの覚えた勉強も全て飛んでしまい、語学力も作文能力もなく、友達と比べてとても不安な毎日を送っている」との悩みでした。私は、「その原因は、あなたは中学から暗記が得意で、何とか点数を取って高校に入り、そこでも暗記で何とか大学に入学できたが、今まで覚えたことを潮が退くように忘れてしまい、大学での勉強の仕方(予習が前提)が身につけていないのが原因ではないか。入学後1年半経た今でも予習を怠って、また教科書の読み方も誤っているから理解できない、興味も湧かない、日々そのようなことの繰返しではないか」と話しました。推測はズバリ当たっていました。私は、五月病の原因や入学後の勉強意欲の減退、不登校大学生の大半の原因は、中学からの暗記勉強が染みついていることが原因と考えています。高い授業料の大学に入り、目標を見失うことは残念なことです。

#### 4 勉強に対する世間の考え方の変遷

戦後暫くすると、日本経済が好転して大学進学者数も増え、また団塊の世代が成長すると大学受験競争に激しさが増してきました。その結果、一部の人の声から、勉強は詰め込みで「悪」である、大学受験は灰色で人生を歪める、との声が多く聞かれる時代もありました。また最近では、ゆとり教育の結果で生徒の学力低下問題が起き、諸外国に歴然として立ち後れた、との意見も聞かれるようになりました。その結果、ゆとり教育の見直しということで、文部科学省の諮問機関でも1割増の授業時間が提案されています。私は、この理由は、ゆとり教育以前の問題があるのではないかと考えます。勉強法が誤っている人に、1割の授業時間増では、かえって逆効果にならないかと危惧します。学ばず問題発生が原因と考えます。我慢して勉強するという「我慢」の心、理解力に結びつく「素直さ」がなくなってきたのが原因と感ずります。また、勉強は暗記、勉強はつまらない、勉強は社会に出て役に立たないという大人の見聞も聞きますが、これも学力低下につながった理由とも考えます。犠牲者は生徒本人です。勉強とは本来楽しいもので、思考力のベースである知識を広げ、理解する能力・考える力を養うものと、ともう一度考え直したいと思います。スポーツでも選手は楽しいから工夫して頑張ることができ、楽しいから記録に挑戦できる訳です。苦しくても頑張れます。

中央大学経済学部名誉教授の金子貞吉先生は、「私は、大学での勉強は単純に楽しいと思いません。一流の学者は、みんな土日なし、夜も徹夜等さんざん苦勞しています。これを克服する意思力を、大学生にはもう少し強調しないとイケないと考えています。高校時代が楽から苦への分岐時期だと考えます。苦を乗り越えて、面白みがでるので、その間を凡人は経ないところに、差があると考えます」と述べておられます。学問で一流の人となるには、また半端でない学力を身につけるには、金子先生のお話は心に留めて拝聴すべきことと思います。

今日、高校の先生とお話しする機会が多いですが、中学校の指導も暗記主体の勉強方法が多い、と先生方から耳にします。それが身につく、高校でも繰返すので勉強に興味も持たず、学力なき高校生が量産されると危惧します。大学受験は暗記、大学の勉強も暗記と思い込んでいる大学生は、全国に8割に達すると考えています。これでは、進学する意味がありません。

#### 英才教育・鈴木メソッド

私の感激した教育法に、世界三大教育法の一つに数えられる英才教育、故鈴木慎一先生の提唱する「鈴木メソッド」があります。バイオリンの練習で幼児が楽しく身につくように、遊び感覚でクラシック音楽を学ばせる方法です。その結果、礼儀作法や躰、集中力、我慢、音感、深く考える力が身につきます。勉強ができる人になるために、とても大切な柱になる部分です。音感が良ければ、外国語のヒアリングが格段に違ってくると思われれます。将来役立つ基

本的なものです。楽しくなければ音楽ではない、楽しくなければ練習ではない、楽しくなければ身につかない、と優れた教育者は理解し提唱しているのでしょう。幼稚園児が、バッハのバイオリンコンチェルトを弾きこなすのですから誰でも驚きです。メソッドの秘密は、いやがる子を押しさえつけて教えるのではなく、遊び感覚で楽しく学ばせるので頭の中に自然にすらすら入っていくわけです。幼児の脳は、理屈抜きで大人よりも格段早く吸収します。楽しい学習は結果が桁違いです。そのようなことを積み重ねて、やがてつらい練習にも耐えられるようになります。

鈴木メソッドは、子供に良い環境を与えて誉めて伸ばす方法です。子供は、向上する楽しさを知り幼稚園や小学校から帰ってすぐバイオリンの弓を握りしめ、自分一人で練習を始めるようになります。理屈なんか考えていませんから、教えられたことがすらすら頭に入り、驚くようなペースで上達していきます。幼児から12歳までの脳には、繰返し教えられたことを素早く頭に取り入れる回路があるようです。何でも即座に吸収する海面のような12歳までの「脳」を、鈴木メソッドは上手に活用していると思います。言葉を覚えるのでもスポーツでも囲碁でも、子供の素早く覚える能力は、量的にも、大人を圧倒しています。

ここでクラスの身近な人を思いだして欲しいのですが、勉強は不得手でも、例えば車やバイクのことなら何でも知っている人がいます。この人達はオートバイや車のカタログを見て、一生懸命の暗記で覚えているのでしょうか。面白いから一発で車の性能を覚えてしまい、理屈抜きです。好きな事には、自分の頭の善し悪しは考えていません。何処が試験に出るか山を張っていません。メーカー別、車種別、CC別に頭の中に自然に整理して、一発で入れているのかも知れません。これができるとは、素晴らしい能力の証です。好きなことならば何でも一発で覚えられる、という子供や若い人の脳に注目したいです。人間は誰でも興味があり楽しいことならばどどん頭に入り、暗記はしていません。あなたもその経験があると思います。嫌だと思ったら何も頭に入らない、どんなことをしてもどうしても頭が受けつけない、かたくなにガンとして受けつけない。興味あることならばすらすら一発で頭に入り覚えられます。勉強もスポーツのルールも遊びも趣味も、好き嫌いはみな同じ頭で処理しています。ここに注目しましょう。

## 5 楽しくなければ勉強ではない ～東大合格者の言葉～

東京大学に合格した受験生が、平成18年4月発売・週刊誌のインタビューで、「この受験の機会があったから、いろいろな科目をたくさん学べて、楽しかった」と述べていました。勉強とは何か、を教えてくれる示唆に富んだ言葉です。所謂、偏差値の高い高校生や受験生は、クイズ感覚で楽しく学んでいるのが実情です。そうでなければ勉強は長続きせず、成績も伸びません。スポーツでも練習は辛く苦しいですが、上達とともに楽しさも倍増し記録に挑戦するので良い結果が積み重ねられます。嫌々ながらではどうでしょうか、力が入りませんから結果は期待薄です。我々大人の社会でも、自分の仕事を楽しいと思わない人の仕事には、結果は期待できません。

世の中、頭の悪い人はいないのですが、高校生と話をしてみますと、勉強の仕方が分からないために勉強をしない、結果が出ない、頭が悪い、と勘違いしている人が実に多いと感じます。自分の素晴らしい脳に気付くべきです。趣味で楽しく遊んでいる時と同様に、勉強を頭にたくさん入れるには、理に適った学び方をする必要があります。

## II. 勉強ができる人になるには ～ここが勉強を始める出発点～

猿と人の脳の発達段階の類似点や鈴木メソッドの話聞いて、皆さんも勉強を工夫してできる人になりたい、いつか友達を見返してやりたい、先生や親を驚かせたい、と思われたことでしょうか。君もできる人の「心」になれば、連動して成績アップです。昔から何事の成就も「心掛け次第」と言われてきました。それでは父母に感謝の他にどんな頭の良くなる方法があるのでしょうか。ヒントとして、楽しい時(α波)や怒った時(β波)を思い出してください。そこから自分の心が、脳にどのような影響を与えたか思い出してください。趣味に没頭している時は、楽しく集中力もあり何でも頭に取り込めます(α波)、ひたすら暗記で覚えています。逆に喧嘩して怒っている時やその後は、怒りの脳波で教科書を一行も読めず頭に一切入りません(β波)。頭が良くなるためには、勉強を始める前に心を穏やかにすることが必要です。頭の中が荒れた状態では、机にしがみついても結果は推して知るべし、です。

### 1 心の「コア」から考えよう ～考えや行動の原点～

この題をもう少し考えてみたいと思います。人間の発する全ての言葉や行動・態度・仕草などは、足音に至るまで

全て生活習慣も含め、心のコア(深層)から発するものと前述しました。何事も全ての現象は、過去の方程式の延長線上にあると思っています。日本の20年前の土地や株のバブルや、アメリカ発の世界同時不況も同じです。人間に関しても、人の言動やその一挙手一投足などは、46億年かけた地下深くのマントル対流の帰結である地球の表面と同じで、全て心の深層から吹き出したものが人の言動と思います。面白いことに地球の表面は、どろどろ火の玉地球から段々冷えてパンゲア大陸、ゴンドアナ大陸、大陸移動、赤道直下も凍った大氷河時代、温暖な時代、小氷河期などの時代を辿り、現在の地球の地形になりました。インド大陸がアジア大陸にぶつかってヒマラヤ山脈やエベレスト山ができ、これにより日本の四季が豊になり、また日本海溝があるのも富士山があるのもハワイ諸島が連なっているのも、全て我々が永遠に目にすることのできない地球最深部のコアからのマントル対流の結果です。

では、心のコアはどのように形成され変化するのか考えてみましょう。地球のコアは人の手で変えることはできませんが、皆さんの心のコアは家庭環境等で形成されましたので、努力次第で更に良い方向に変えることもできます。はしがきにも述べましたが、「人は環境の子なり」と昔から言われています。その環境には家庭環境、幼児環境、地域環境、学校環境、クラス環境などたくさんあります。また更に社会人になると職場環境等々が複雑に絡み合い、人の心に影響を与えています。一方、兄弟姉妹のように同じ環境で育っても、大人になる頃には大きな違いも見られます。また地域環境を考えても、人それぞれ育ち方が違います。一般的に、教育熱心な親は子供のために文教地域を好みます。山の手地域、商業地域、下町地域、皆それなりの地域性が見られます。小・中学生を見ても、学校差(地域差)が歴然として表れる場合もあります。しかしその同じ環境で育っても、兄弟でも違いがあるように、いろいろな環境が全てそのまま影響するとは限りません。同じ兄弟なのに一人は医者、目指したもう一人は…と言う場合もあります。何が一番の理由で性格が固定化していくのでしょうか。

私は、いつも人様の仕草を見て納得することがあります。相手は何も意識していなくとも一瞬の言動から、他人の心が「見える、分かる」ことがあります。長いスパンを追っての観察でも同様です。例えば、誠実さのない言動からやがて仕事に失敗し破綻するケース、ワンマン経営者が会社を倒産させるケース、人命を尊び勉強熱心な少年が立派な医者になるケース、書くことの好きな学生が読売や朝日の新聞記者になるケース。更に、地道な努力が嫌いな人が不安定な生活に陥るケース、手抜きをする業者が信用を失い倒産するケース、親切で穏やかな人に多くの人が集まるケース、…これらは普通の心がけの延長線上にあるのではないかと思います。この日常の心掛けが良ければ自分が向上し、やがて人から信頼されるのはよく理解できることです。宗教の時間ではありませんが、この差は前述のとおり「心の素直さ」と「多くの人に自分が生かされている事への感謝の心」の有無、「他人のために真面目に生きているか否か」に辿り着くと思います。余談ですが、この生き方が親から子に伝わりますので、家の栄枯盛衰も50年、100年単位で観察すると頷けるものがあります。人は世の中を分かって見ているようですが、実は他人の一生や長年に渡る家系の栄枯盛衰などは見えていないのではないかと思います。「天知る地知る」を実感できる話は多く聞きます。そこから人間如何に生きるべきかを模索し、どのように社会に貢献しどのように努力すべきか、行動できる人が後悔のない人生を送れるのではないかと…と多くの人を観て感じます。この根底に脳の「 $\alpha$ 波」も大きく関わっているのではないかと思います。

## 2 心を開くと頭も開く

自分の好きな趣味に没頭している時は、誰でもこの上なく楽しいものです。私はスキーが一番好きでしたので滑っている時は楽しく、どんな天候でもどんな急斜面でも果敢にチャレンジして滑っていました。楽しいから寒さも厭わないし、上達のためのどんな努力も苦にならなくなります。疲れも感じません。従って、益々短期間に上達します。上達すると、段階ごとに益々楽しくなります。コツを更に掴めるので更に上達します。勉強と無縁のファミコンだってテレビゲームだって、スポーツでも、ピアノでもバイオリンでもギターでも、何でも同様と思います。これは楽しいから心が開いて、脳も開いて、集中力もつき上達に結びつくと思います。その時は暗記オンリーで小賢しく覚えているのでしょうか、一発で覚えますね。この時の君の脳は誰が悪いと言えるのでしょうか。遊びに熱中できるなら、立派な脳を持っている証です。たまたま君は、学校の勉強方面に興味がなかつただけです。君も発想を変えて勉強に取り組めば、半端でない成績を得られます。これに気付くのが、まず中学生や高校生の“第一歩”です。

### 3 感性を高めよう ～理解力アップ～

#### ① 微弱な情報に気付く心

人類の原始時代もそうですが、動物は餌を捕食した敵から身を守るために細心の注意を払い、1日24時間休む間もなく緊張してきました。一瞬の油断が「敵の餌」になったり、また餌に逃げられ「餓死」と戦ったり、必死に生きてきました。敵の餌となれば種族の維持はそこで絶えますが、今、ここに君が存在していると言うことは、猿の時代からの遠い先祖の並々ならぬ努力のお陰と感謝すべきです。生き延びて行くために、極微弱な情報(微かな物音、臭い、危険)を感知する細心の注意、これを「感性」と呼べるかも知れません。全ての動物は、感じる心なくボーっとしていれば餌になったり逃げられたり、種族の維持すら困難です。今の世の中でも、詐欺的行為で人を騙し不当な利益を得、また、ひったくりや空き巣、強盗をはたらく人もいます。注意しないと交通事故にも遭いやすく、大昔と大差ないかも知れません。相手の心(客)を微弱な情報から察知しないと、良い仕事に結びつかないでしょう。今は情報過剰の時代ですが、その中から自分にとって一番大切な情報を引き出すことは、容易なことではありません。場合によっては情報の中で溺れてしまい、先が読めなくなる場合も多いのです。

私は何気ない新聞記事の行間から読み解いて、土地や株のバブルを予測(予測と天上値)し、当てたことがあります。記者も気付かずに書いた記事からでした。例えば、1985年秋、毎日新聞の経済欄に日本が精密機械、自動車等のアメリカへの輸出でドルを貯め込んで、「行き場のない金が貯まりだした」という一文から、「日本は農耕民族であるからこの金は土地にシフトするに違いない」、また同時に「今後20年は低金利時代が続くであろう」と予測して、小さな建て売りから少し広い家に転居するべく計画しました。その2年後の春、入居後3ヶ月めで地価が上がりました。やがて新聞には、日本の国土とアメリカの国土が地価にしてイコールになる、とはやし立てました。政治力も軍力も大人と幼児の違いがあるのに、これははしゃぎすぎで異常と判断、これをピークに下落するであろうと思いましたが、その通りになりました。その後の株のバブルも同様な推測です。また世界同時不況の前年、2007年の秋には「株は危ない手を引け」と友人に話しました。その9月上旬の中国旅行でも、北京の株好きな観光ガイドさんに「手を引いた方がよい」と話したら、信じられない顔つきで笑われました。今頃北京で彼はどうしているのでしょうか。新聞を読んで常識で記事の内容を判断していくこと、その思考回路を若い時に培うことが大切です。

これからの社会も生きていく上では、原始の時代と大して変りはないと思います。君も、「細心のものへの注意」とは何かをテーマに、ごく微弱な情報も察知できる感性を培ってください。そこから新たに感じる心が広がると思います。例えば、新聞記事の裏を読む力は言うに及ばず、他人の玄関の靴の脱ぎ方、目の動き、歩き方、話の仕方、振る舞い、お金の使い方等からその人の心の裏が推察できることがあります。また、感じる心が自分を律し、品格をつくり、勉強や将来の良い仕事に結びつきます。この様に感性は、より良い結果を出すための「玉手箱」のようなものではないかと考えます。これは社会人になっても、仕事の成果の「でき映え」にも影響します。世の中にはでき映えを評価しない風土の組織もありますが、そのような組織は必ず長期低落傾向に陥るでしょう。昔から狩猟民族でも農耕民族でも、その仕事のでき映えは評価の対象でした。お米でも魚でも野菜でも仕事でも戦でも、でき映えで金額が決まり収入に影響します。皆さんの学校の成績や模試の結果も、「でき映え」と言えます。「でき映え」の差は、「感性」と連動しています。聞き逃すような小さな音、かすかな光、ほのかな香り、極薄味の中身、弱い刺激、何でも無いような光景、見逃しそうなほんの一瞬の人や物の動き等々…微かな情報を感じて対応できれば、先を読める力が付くでしょう。

#### ② 感性を高めるには

人の話の最中に、「自分がこう思った」と即座に反応するのは、往々にして「感」ではなく「我」から発するものではないか、と思います。我が強いと極端な例、目があつて見えなく耳があつて聞えなくなる、と昔から言われています。後述の出来ない人の共通の性格(24ページ～参照)の逆の練習が良いと思います。また、良本を読んで優れた人の考えに触れてみたり、絵画を鑑賞したり、クラシック音楽を聴くことも良いかも知れません。しかし、日常的に行動が伴わなければ頭でっかちになります。まず自分の言動を一呼吸押さえて考えてみることから始めましょう。自分を押さえて常に冷静になれば、必然的に感性も高まると思います。電車の中で他人の迷惑を顧みず、キャアキャア騒ぐ人を見かけますが利口そうには見えません。

日常の生活の中でできる方法を考えてみました。まず、「足音を消して歩く」、「自己主張の前に人の話に耳を傾ける」、「背筋を伸ばす」、「電車の中でも他人に配慮」、「お年寄りや弱者に配慮」、「服装を正す」、「何事にも一生懸命」等々が取り敢えず良いと思います。更に、静座(禅)も最適かも知れませんが、自宅近くの寺院での日曜参禅もお勧めします。共通して言えることは、自分を律し我慢を学ぶ心を育てることに尽きると思います。昨今、ニュースに載らない軽犯罪も私の幼児期と比べものすごく多発しているようですが、また新聞紙上を賑わしている色々な出来事や事件を聞くにつけ、幼児期の躾や我慢の教育がどのようであったか、考えさせられるケースが目につきます。

#### i 足音を消して歩く

私は、多くの高校生、受験生、大学生、一般社会人を永年ある視点を持って観察してきました。それは、「足音」です。心の状態が全て足音に出ると思っています。勿論、声にも態度にも服装にも出ます。多くの方は案外自分の足音には無頓着です。センスのある人、内面に心が向かえる人はここが違うと感じます。繊細さがあれば、足をだらしなく引きずらないで歩きます、気持ち悪いと気がついているからです。昔の剣豪で、足音を立ててドタバタ歩いた人はいないようです。人間の癖は、意識しないと何事も永遠に変らないので足音一つでも性格が表れます。私は見学に来る高校生を拝見していると、つくづく足音に驚かされます。高校間では進学実績と校風によって、はっきりと関連性が表れます。また街中や駅の階段でも気付くと思いますが、一流の紳士淑女は不思議にもだらしない足音は出しません。駅の階段をサンダルの踵で、金槌で叩くように歩く人を見かけます。膝を一寸使えば、他人に耳障りな音を出さずに歩くことが出来ます。感性を高めるには見ず知らずの人への配慮も不可欠です。それが職場でしたら如何でしょう、その場にいる仲間からは、思考回路と会話が中断され大迷惑、いやがられますね。

機会がありましたら東京駅新丸ビル前の横断歩道で、勤め帰りの時間帯に20分程「足音、人相、服装」をテーマに観察してみてください。皆さんの最寄りの駅や繁華街でもよいでしょう。新たな発見があると思います。他人の足音一つでも考えさせられます。私の話を聞いた高校生が帰宅途中の駅で観察して、「高梨先生の仰っていたとおりでした、母の注意がよく分かりました」との反響もたくさん頂きました。

余談ですが、私の学生時代の級友Y・I君は、学生の就職にも一番人気のある伊勢丹に就職し、40歳頃人事部に配属されていました。彼は、「学生が面接でドアを開けて椅子に座るまでの間、その人が使えるか使えないか分かる」と言いました。私も全く同感でした。人の心のコアは隠そうとしても隠しきれないもので、人の性格は歩く足音にさえも露呈するものです。彼は、就職面接の視点として、協調性はあるか、穏やかな性格に見えるが秘めたる闘志があるか、正義感があるか、我が強くないか、聞く耳があるか、独善的になるタイプか、人の見ていないところで怠け癖はあるか、部下に威張るタイプか、感性が豊かそうか、謙虚な人間か、伸びるタイプか…等々心の内面を瞬時に見極めるとのことです。感性の高い人は、成長するベースである謙虚さが備わり、決して靴を引きずり、ドタバタ歩くものではないことを知っています。実社会で経験豊富な「大人の目」は誤魔化せません。大学生が面接で、「10分や20分で俺の良さが分かるか？」とうそぶくのは、自分を知らない証拠、学生が自分で自分を誉めても、一流の社会人は別の視点で見えています。相手の卓越した厳しい視点と自己流の価値観とでは、ミスマッチが発生、面接も徒労に終わることでしょう。今日から皆さんも感性を高めるために、忍者歩きはしなくとも、まず10日間足音を出さずに歩いてみましょう。後は習慣で静かに歩けるようになります。大学4年になった時、就職試験で面接時の好感度は数ポイント上昇するでしょう。なお、老師は弟子の足音で、公案が解けたか否かが分かると言われています。それ程心は足音にも現れます。

#### ii 自己主張の前にまず人の話に耳を傾ける

君は友達の話の聴いている時、「その話の内容が不確かで少し変」ということに気がついたことはありませんか。その逆もあるでしょう。知ったかぶりと言っているが内容も可笑しく、恥をかいているのに気付かない大人も多いです。酷い時には、「分かって言っているのか、分からないで言っているのか」、「現場を見て言っているのか、見ないで言っているのか」と、問い正したい気分の時もあるでしょう。頭の良い人は往々にして聞き上手ですし、べらべら自分から話をしません。利口な人は、むやみに自節をととうと主張しません。ここ一番大切なときに発言します。心に余裕があるからなのでしょう、見習うべきです。この底には何時も自分の考えが絶対でない、たくさん情報を吸収してみたい、と思う謙虚な姿勢があるのでしょうか。「取りあえず聞いてみよう」という一歩後ろに退いた姿勢が情報をより収集し、かえって目の前の景色がよく見え、より良い考えに結びつくのではないのでしょうか。

人の話は、まず最後まで静かに聴いてみましょう。授業でも、そうです。

### iii 背筋を伸ばす

心は背筋にも表れます。禅で座っていると、恐ろしいほど自分でよく分かります。雑念が入ると何故か背筋や手元が崩れ、心の中の状態が体の外に表れるのがよく分かります。これは集中力が途切れた証拠です。一方、試験中問題が分らないと、自然に背中が丸くなるのも不思議です。大学でも、自信を持って解答している学生は姿勢が正しいです。勉強中でも同じことが言えるでしょう。背筋を伸ばすと心がシャキッとします。その結果、気合いが入るだけでなく、五感が研ぎ澄まされていくのが分かります。また、自律神経が活発になり脳の働きに好影響とも言われています。眠気防止と内蔵を圧迫しないので、長丁場の受験生には健康的にも良いでしょう。

### iv 電車の中でも他人に配慮

車内の優先席に座りお年寄りを目の前に立たせ、平然と居眠りを決め込む若者を日常的に見かけるようになりました。大概は、不思議にもきちんと座っていないのが共通項です。座り方でも心が見えます。自分の体だけを大切にしているのでしょうか。厳しい言い方をすれば、幼児期にどのような躰で育ったのか、気になるところです。親が子供の頃から躰していれば、シルバーシートに近づきません。また電車の出入り口に立ちばかり、乗降客に迷惑をかけたりもしません。やはり何事も恐ろしいことに、心は動作に現れます。君が社長ならば、このような若者を社員に採用したいと思うのでしょうか。私は普通の席でもお年寄りが来たら、席を譲るのは当たり前だと思います。喜ばれて良いことをした時の気分は良いです。若者がシルバーシートに座ることは、やがては自分で自分の心を駄目にするのに気付いて欲しいです。お隣の韓国ではあり得ない光景とのこと、もちろん日本でも少し前までは、余りお目にかかれぬ光景でした。

また車内で興奮して、大声で話している人を見かけます。時々大声とけたたましい笑い声で、こちらの耳が痛くなることがあります。唾が飛んでくるのではないかと心配することもあります。二人だけで聞き取れる音量で充分と思いますが、廻りの人に配慮がないことを発表しているようなものです。また、幼児が泣き叫んでも、素知らぬ顔の親も見受けられます。狭い車内に絶叫、やがてどんな子供が育つか恐ろしい光景です。

更に驚くのは電車の中での化粧、西洋人から見て不思議な光景とのこと。更に、通勤電車内で爪をパチパチ切っている若い人もおり、爪を周りに飛ばしておりました。メロンパンやおにぎりにかぶりつく人もおりました。

「親の顔が見たい」との心境になる人も多いようです。一般的にはまともな乗客が大多数ですが、自分を押さえられない人が多くなった結果だと思います。今の時代は、子供に教育出来ない親が大量に出現した、と教育現場の先生方からよく耳にします。理由は、更にその親にも原因があるのでしょうか。家族の品格は急激に変るとは思えません。そのような感覚が二三世代続いて、やがて増幅し、時には犯罪に結びつくことと危惧します。

私は、最近問題になっている小・中・高校生、大学生も含め、学力低下問題の原因はゆとり教育である、との批評を耳にしますが、学ぶ全ての基本・前提となる「躰教育」が出来ない親が増大したことがその理由である、と考えるようになりました。躰は、学ぶ姿勢を育てる基本中の基本で、勉強ができるか否かと連動していると考えます。この基本を欠いたのでは、いくら机にしがみついても集中力はなく、頭に入らないと思います。中教審が授業時間の1割アップを提言しているようですが、私は学ぶ側の勉強姿勢(素直に学ぶ心)が学力を左右すると思いますので、この問題が解決されないでは、効果の現れる人とその逆になる人と二手に分かれるのではないかと考えます。

### v 服装を正す

服装は時代とともに変化しますが、それを差し引いても服装には心が表れます。自分は良くても他人が見て不快な服装や着方も見受けられます。確かに何を着るのも自由ですが、時間とともに服装から自分の心が形成されることもあるようです。だらしない服装をしていけば、心もだらしくなります。織田信長の青年期のように、普段は突飛な服装でも時と場所と相手を選んで、斉藤道三に会う直前に即座に着替えられるのも大切です。面白いもので高校や大学の校風によって、服装ががらりと違います。色々な大学を見学すると分かります。前述した「人相、足音、服装」のテーマで、大学のキャンパスを見学してみれば、面白いことに気付くでしょう。

### vi 何事にも一生懸命

禅に三昧(ざんまい)という言葉があります。何事にも一生懸命、ものになりきる、なりきって掌握する、理解する、という意味です。「集中すること」と理解しても良いと思います。三昧になって、全ての物事の本質を掴んで生



きるのが目的です。また、それによりその楽しさも覚えます。比べてばかりの相対的な世界ではなく、絶対的なものを求める思想です。物事の本質を掴めれば、的確な創意・工夫も可能になり、次の進歩にもつながります。問題の危機回避、改善、将来予測等々の考えもわいてくるのです。いい加減に過ごしていたら、目も耳も頭も錆び付き百年一日の如く過ごすことになるかも知れません。昔の人は惰性で百歳まで生きるよりも、「朝に道を聞かば夕べに死すとも可なり」の心境を好みました。そのような生き方をして、初めて日々が有意義になると考えたのでしょうか。

「一生懸命」が物事を動かし、何事も可能にし、成就に至ることは君も経験してきたことと思います。一生懸命の後には心が楽しかったはず。「α波」が発生するからでしょうか。それを日常的に実践できるのが、理想的な生き方と言えます。

#### 4 家事のお手伝いをすると頭が良くなる ～毎日 20 分の我慢が成績アップへの道～

##### ① 自己中の心(β波)では頭は働かない

勉強に気が向かない時は何に原因があるでしょう、「心」ですね。机に長時間座ってもやる気もなく、頭の中が空っぽで働かないのでは、お地蔵さんと同様何の意味もありません。脳が動いて働いてこそ勉強です。原因は当たり前のことですが、楽しくないからです。嫌だなあ！と思うから心と脳が閉じて、意味もなく長時間机に座っているだけになります。それは、大変我慢強い性格かも知れません。結果の出ない我慢では、大学受験の評価の対象にもなりません。その時お母さんから、「さっさと早く勉強しなさいよ、そんなことでは中央大学合格は無理よ！」と怒鳴られたらどうでしょう。「ムカツク」として、「これから勉強しようと思っていたのに！」と言いわけをして、むかついて反抗的な態度をして、一週間位は勉強したくない心境になるのではないのでしょうか。また、友達や兄弟と喧嘩をした後で教科書を読んでみてください。むかついて一行も読めなくなりますね。これは脳の学者に言わせると、怒りの脳波(β波)が発生して集中力がなくなるからとのことです。これは新聞雑誌でも報じられています。興味がなく勉強が不快だから集中力がなく、集中力がなくから理解できなく捗らない、という悪循環です。

お母さんから「忙しいので少し手伝って」と言われた時に、あなたは「明日テストがあるからムリムリ」と言って勉強部屋に逃げ込んだ経験はありませんか。そこで勉強の能率が一段と上がり、高得点を取りましたか。罪悪感で逆ではありませんでしたか。この理由は、その時は自己中心の思考回路なので、理解しようと思ってもその自己中の回路を通るので、全てが無意識に「自己中心の思考」になるわけです。…自己流の理解では、良い点に結びつくわけがありません。いい加減に覚えたのでは満点は無理ですし、暗記したのはすぐ忘れますし、応用が利かなく良い結果は得られません。家事を手伝った後の「素直な心」であれば、勉強したものが素直に心を通して頭に入り理解できます。ですから勉強できる人は、常にこの「素直さ」を持っていて集中力、理解力があるわけです。

##### ② 毎日 20 分の我慢が創意工夫と我慢を学ぶ

私は、小学校1年から32歳まで親の仕事を毎日長時間手伝い、親孝行の限りを尽くした感があります。拳固が飛んでくるので、「嫌だ」なんて言えない時代ですが、最近ほとんど家事手伝いをしない子供が多くなりました。「手伝いをしない子供」の心と「我がままな子供」との間には相関関係がある、と中・高生を多く見て感じます。お手伝いは、勉強に必要な思考回路の「創意工夫と我慢」を学べる絶好の機会です。この回路がないと、勉強しても軌道に乗りません。「我がまま」な心の状態で机に向かっても、当然集中力は欠けますし、理解力が足りなくなるので頭に入れるのは困難です。今日から騙されたと思って、勉強を始める前に家事のお手伝いを実践しましょう。お手伝いをした後は、不思議に心が落ち着き穏やかになり、驚くほどの「集中力と理解力」が生まれます。多くの高校生が「信じられない」と言いますが、家に帰って実践して、「すごい」との感想文をたくさんお寄せいただいております。

お手伝いの例としては、食器洗い、買い物、掃除、洗濯、雑巾がけ、ふとんの上げ下ろし、整理整頓(居間、勉強部屋)、家業の手伝い、父母の肩もみ等が考えられます。皆、いきなりやっても上手くできません。試行錯誤で上達していきます、これが大切。外の掃き掃除でも、北風と南風では掃き方が異なりますね。この時の工夫する心が勉強を工夫して覚えるのに直結すると思います。そして「親に感謝」され、「家族の一員の気分」になれば、「嬉しい気持ち」で親子が「心の通い合う良い関係」になり、自然と「穏やかな心」に浸れ、「α波の発生」→「集中力の発生」→「理解力アップ」というわけです。

なお、平成20年6月、私は勤め帰りの7時頃、モノレールのホームでこの年3月にご退職された後藤弘樹名誉教授

(英語)にお会いし、お話をしました。何と後藤先生は毎日夕食後お茶碗を洗っているそうです。永年、研究室から夜八時頃帰宅されるそうですが、家族の食器は洗わずにそのままにしておくよう奥様にお願いしているそうです。自分の夕食後家族の食器を洗い、その後は書斎で机に向かって本を読まれるそうです。とても集中力がつくと言われていました。大学教授も実行していることを知り、私も驚きました。

## 5 お手伝い後の $\alpha$ 波が脳を活性化させる ～自分の脳のメモリー増設法～

次ぎに、私の子供時代の経験と知人の教育評論家武田利幸先生の提唱を交えて述べたいと思います。まず、皆さんは自分の好きなことに没頭した後、例えば好きな友達と話をしたり、ゲームや趣味に没頭したり、家でくつろいだり、好きなスポーツの後はどうでしたでしょうか。心がスーとして、勉強に集中して能率や理解力が上がった経験はありませんか。私の小学校時代ですが塾へ行ったら席が混み合っていたので、しかたなく 20 分ほど思いっきり外で遊んで机に向かったら、先生に誉められるほど集中力と理解力が上がった経験があります。皆さんも経験済みでしょう。

そこで今日は夕食の後に、試しにお茶碗洗いをしてください。たくさんの事を学べます。まず手が滑って食器を割らないように流しにお皿やお茶碗をどの様に置くか、洗剤を使い過ぎないように(地球環境のために)、お湯を使い過ぎないように(資源の無駄、二酸化炭素が増え地球温暖化防止)、そして水を一滴でも大切にでききれいに洗えるにはどうしたらよいか、学べます。こんなお手伝いから、勉強を学ぶ基本の「創意工夫」と「我慢」が身に付きます。子供にとってのお手伝いから今の勉強だけでなく、大学の勉強や将来の仕事に必ず役立つ「創意工夫と我慢」が学べ、一番大切な「思考回路」が育つのです。そして終わった後にお母さんから、「ありがとう、お母さん助かったわ!」と感謝されたら、あなたはどの様に感じますか。目を閉じて自分の心を想像してみてください。私の質問に全国のどんな高校生でも、野球の練習で真っ黒に日焼けした元気な高校生も、全員「嬉しいです!」と素直に笑顔で答えます。「むかつく」という高校生は一人もいませんでした。

この「嬉しい…」という気持ちは、役に立って家族の一員になれた嬉しさ、お母さんと心がつながった嬉しさ、人に親切をした時の嬉しさの「充実感・満足感」ではないでしょうか。この時の「嬉しさ」で、自分の頭の中に $\alpha$ 波が充満するのです。その後自分の机に向かい勉強してみてください。 $\alpha$ 波のお陰で、驚くほど集中力と理解力が高まり勉強が捗ります。そうです、この時は「勉強ができる人と同じ脳波」の状態になっているからです。ここが極めて重要なポイントです。穏やかで安らかな安心した心の状態から、集中力、理解力と定着率(記憶力)がアップし、抜群の頭脳になるのです。これは脳を研究している学者も認めていることです。カリカリ・イライラ状態、面白くない心の状態で、勉強ができる人はいません。ただでさえ悪い頭を更に悪くして、一体何が始まるのでしょうか。

### ① $\alpha$ 波の素晴らしい働き ～脳が一番活発(血流量)の状態～

脳波のことを調べましたので、もう少しお話ししましょう。脳波とは、脳の細胞活動(電気信号)を百万倍に増幅し記録した波形で、五つの波形があります。 $\delta$ (デルタ)波、 $\theta$ (シータ)波、 $\alpha$ (アルファ)波、 $\beta$ (ベータ)波、 $\gamma$ (ガンマ)波で、このうち $\beta$ 波はイライラしているときや心配しているときに発生し、ストレス波とも言われています。 $\theta$ 波と $\gamma$ 波は睡眠時に発生、 $\alpha$ 波は楽しいとき、嬉しいとき、集中しているときに発生すると言われています。一言で言えば、脳が「理想的に活動」している時に表れる脳波とのこと、脳の血の巡りも大変活発で良い状態の時発生するとのこと。  $\alpha$ 波は心身をリラックス状態にし、本来元々持っている能力を発揮させる力があり、集中力・理解力・記憶力を高める働きがあるとされています。いつも集中して勉強できない、記憶力に自信がない、授業についていけない、英語や数学が苦手、自信喪失の人には威力を発揮するでしょう。

自己抑止力がなければ、感情が常に発散され、“カッ”となりやすい性格になるわけです。その脳波の状態では、人間よりも野生動物に近いと言えるかもしれません。勉強のできる人や紳士・淑女には品格があり、むやみに怒ったり切れたりしません。従って、本当に人が人である証が、 $\alpha$ 波の有無と言うことになるかと思えます。人としての生き方でも勉強の結果を出すためにも、 $\alpha$ 波が如何に大切な役割を果たしているか理解出来たと思います。穏やかな心…父母に感謝、家事のお手伝い、先生友達に感謝、多くの人に感謝、食べ物に感謝…の心は、君の勉強の飛躍に大きな柱になります。

### ② $\alpha$ 波の効果

次に、平成 19 年日刊スポーツ新聞に掲載されたある英会話教材の広告記事の一節をご参考まで紹介します。

「リラックス状態で学習を行うと、記憶力が平常時の3~10倍にまで高まるというものです。英語の単語数にすると1日40語から2千語まで記憶でき、定着率は93.6%というデータもあります」…と説明していました。

リラックス状態(α波)になるためには気分転換が一番と言われてはいますが、私は家事手伝いが一番良い方法と思います。お茶碗洗い以外たくさんあります。家の内外の掃き掃除、雑巾がけ、アイロン掛け、整理整頓、買い物、犬の散歩、父母への肩もみ、自分の勉強部屋の整理整頓…、早速今日から、試しに騙されたと思って実行してみてください。とにかく試してみましょ。お父さんお母さんが驚いて泣いて喜ぶかもしれません。そんな親孝行をそろそろしてもよい年齢だと思います。端書きに書かれたM・S君の話…「勉強前に家事手伝いと全科目予習を毎日実践」…を思い出してください。彼は、「お母さんとフレンドリーになったので、学校から帰宅すると心が穏やかに落ち着き、自然に足が机に向い、勉強にとっても集中できた」と喜んでいました。また、後掲の高校生の反響をお読みいただいても納得できます。因果関係はなさそうに思えますが、効果は抜群、絶大です。

### 恐ろしいβ波の話脳をダメにする?~

成20年2月中旬大宮の地方試験会場の出来事、センター入試併用英語1科目受験生の話です。総合政策学部の英語の試験終了後、ある女子高生に40分程泣きの抗議を受けました。少々取り乱しての抗議でした。試験中、隣の男子の消しゴムを消す時の机の揺れ、マークシートを塗りつぶす時の音がうるさくて集中できない、との訴えで席替えの要望があり席を変えましたが、その後…「近くの人鼻をかむ音がうるさくて全く集中出来なかった。お陰で試験がめちゃくちゃになった、総合政策学部を目指して3年間勉強してきたのにこれで落ちるのは悲しい。私に再試験をして欲しい」…という訴えでした。

普段はあまり気にならないことが大いに気に障って、集中力が欠如して問題が解けなくなった、と推察しました。原因は何でしょうか。私も41年間試験監督をしてきましたが、初めての経験です。始めは事の起こりを理解できませんでした。なんと後で分ったのですが、朝出がけに母親と泣くほどの大喧嘩をして来たようです(母親談)。道理で、β波が頭に充満して集中力を欠いたわけです。覚えたことが、β波のために頭から消え失せたわけです。それで更に焦って動転して集中力を欠く、その連続で、僅かの振動や音に気を取られ英語の文章が集中して読めなくなったようです。喧嘩をしてイライラ、解けないからさらにイライラ…β波が頭に充満して、どのように考え答えたらよいか、覚えたことが全て頭から飛んで、パニック状態になって考える回路がなくなってしまった、と推察しました。私は、朝の喧嘩の原因は分かりませんが、高校3年間の勉強の仕方にも問題があった、と感じました。前述のS・Y君(法・国)も、平成18年2月の慶應大学法学部入試の朝、出がけに母親と喧嘩して受験票を破られ、激怒して試験中に集中力を欠いて全く実力を出せなかったと話していたことを思い出しました。

そこで、私のこの文章の原稿が一部ありましたので彼女に渡し、その内容のお話をしました。思い当たることがあるのか、途中から深く頷いて話を聞いてくれました。最後は、大事そうに持って母親と笑顔で頭を下げて帰りました。帰りの新幹線の中で読めば、隣の人が原因ではなく自分のβ波が原因と気付くことでしょう。β波は自分でも考えられない程の恐ろしい現象を生む、と思いました。皆さんも勉強を始める前や試験日の朝は穏やかな心が保てるように心掛けてください。彼女には気の毒ですが、“試験日の喧嘩は禁物”という見本でした。

### <体験感想文>

都立南平高等学校 1年(2007.03.13)

○男子 先日の講演ありがとうございました。高梨さんの話を聞いて、僕が悩んでいる事のアドバイスばかりで、解決することができました。講演を終えて、家に帰ってから早速家事手伝い(洗濯物と皿洗い等)をやってみました。その後母に「ありがとう」と言われ、僕はとっても嬉しくなりました。自分ではα波が増えた様な気がしたので、すぐに机に向かって勉強を始めた所、いつもより1時間以上も集中して取り組むことができました。

埼玉県松山高等学校 1年(2007.12.21)

○男子 いろいろな人を例にとって話して下さったので、非常に分かりやすかったです。自分は普段、自主勉強を全くやっていませんでした。しかし、高梨さんのお話を伺って、進路についてもっと真剣に考えるとともに、それを実現するために勉強しなければいけないと思いました。そこで高梨さんから教えていただいた勉強法に挑戦してみることにしました。まず、家事の手伝いとして、皿洗いをやりました。最初に台所を見た時、思った以上に洗い物が多かったので、やめたくなりました。けれど、それではα波を出すことが出来ないの、我

慢して皿洗いをやりました。初めは「めんどくさいなあ」と思っていたけれど、時間がたつにつれ「自分は良いことをしているんだ」と嬉しくなり、気がついたら心がスッキリしていました。気分は非常に良く、心が軽い感じがしました。そのまま机に向かってみました。いつもなら机に向かおうとすらしないのですが、その日はすなりと机に向えただけでなく、早々と勉強に取り組みました。その日数学の勉強をしたのですが、いつもなら分からない問題になるとすぐにあきらめてしまうのですが、あきらめずに解くことができました。自分はその日2時間勉強することが出来ました。普段全く勉強しない自分と比べたら、ものすごい進歩だと思えます。これが一日で終わらず、毎日の習慣になっていけば、進路の実現も夢じゃないと思いました。

石川県金沢市・進学相談会(遊学館高校 2年、2008.06.05)

○男子 先日はいいお話を聞かせていただきありがとうございました。高梨さんのおっしゃったとおり毎日母の手伝いをして勉強するようになりました。以前よりも、勉強に集中してできるようになり、理解力を深める事で勉強が生まれて初めて面白いと感じました。今はちゃんとした夢の目標もあります。僕は、中央大学に合格してみせます！！

茅ヶ崎北陵高等学校 1年(2008.10.09)

○女子 高梨さんのお話を聞いて勉強する気になりました！ 母の手伝いをイライラしながら、「嫌だ！」って言って部屋に籠もっていた前とは違い、今は自分から食器ふき、お風呂洗いをするようになりました(母には珍しいと言われつつもやっています…)。そうすると母や家族との会話も増えて、良い気持ちで勉強に臨んでいます。また、私が集中して勉強するようになったら、その影響で弟も勉強するようになりました！(テスト週間でもないのに、勉強するのは珍しいと母は言います)。毎日勉強するように心掛けています。毎日の積み重ねを大事に！予習はできない日がありますが、復習を毎日。分からなかったことを分からないままにしないよう気を付けています。それと授業を前よりももっと集中して聞くようになりました。すると、眠くもなくなりましたし、苦手な教科も楽しく受けることができるようになり、より理解できるようになりました！！ テスト週間が終わったら予習勉強法にもトライしてみたいと思います。毎日コツコツ頑張って、自分のやりたい、なりたいものに進んで行きたいです。

## 6 成績アップの公式

お手伝い後の勉強の注意点をお話しましょう。学習のキーポイントは、何度も言いますが自宅での予習です。これを外したのでは、学校での理解度が下がるので、非能率的な勉強になります。

A：自宅での予習 B：学校での授業 C：自宅での復習 とすると

「A(基礎知識の習得)×B(理解)×C(反復) = ABC(相乗効果で確かな学力)

「A(ゼロ)×B学校(知識の習得)×C(暗記) = ゼロ(覚える後から忘れる、頭の中は真っ白)

また「反復」は、「予習→理解」の結果少ない時間で楽しく確認することができます(省エネ的)。一方、理解していないと復習時間は長く苦痛。予習がゼロであれば興味が湧かず、頭に残りません。

予習をしない人は、テスト前には必ず「暗記」に走るので多少の点を取れても、3日後にはすぐ忘れ実力試験では結果が出せません。これでは大学入試で太刀打ちできません。予習をしていれば、“相乗効果”で学力が伸びていくわけです。これは中学、高校生だけでなく、大学で学ぶための基本でもあります。司法試験や公認会計士試験、その他の難関国家試験に合格する秘訣中の秘訣です。これを予習ゼロで踏み外すと勉強がつまらなくなりドロップアウト(自然消滅)になるわけです。

トップ校の生徒さんや有名大学で成績トップの人は、必ず予習をして授業を受けていると前述しましたが、これは理解のためにとっても良い循環になることを知っているからです。できる人ほど予習をし、出来ない人ほどしていないのは明白で、その差は更に取り返しのつかない程開きます。脳の出来具合ではなく、正しく心掛けです。

予習と理解の後には、「反復と継続」で学力が確かなものになります。反復でも良く理解した後では時間もかからず、効率的に楽しくできます。楽しく繰り返せば頭にも入り、学力は確実に付きます。中途半端で覚えたものは、反復もつまらなく時間もかかります。少ない勉強時間で確実に学力をゲットするこの方式を続ければ、石の上にも三年の諺では有りませんが、難関大学もどんな国家試験でも合格圏内になります。前述のS・Y君は、2年間でこの境地に

達しました。何日も長時間椅子に座り続けて法律の本を読んでも、「楽しく疲れない」と述べています。

余談ですが、平成19年暮れに、経済学部の谷口洋志教授(経済政策論)と新宿で会食しました。そこで、谷口先生からその年の3月まで中国に2年間在外研究をして来られた話を聞きました。現地で中国語を更に深く学ぼうと思い、途中から中国語の講習を受けたそうです。ほとんどの時間を予習に使い、授業に臨んだそうです。何と中国人の講師がその上達ぶりにとっても驚いて、「たくさんの日本人に中国語を教えたが、予習して来た日本人はあなたが初めてだ」と言われたそうです。海外留学している日本人でも勉強の基本を忘れてしまったのか、と先生の話聞きながら驚きました。大学教授でも更に深く学ぶ時は、予習を基本にしています。

## 7 必ずできる！理解できる！覚えられる！ ～…と自分に常に言い聞かせよう～

昔から、「成せば成る、一念岩をも通す」という格言があります。スポーツも同様ですが、できる人はひたすら向上心を持って努力します。出来ない人は「努力しても無駄かも」と思って、初めから努力を怠ります。自信がなく心が塞いでいるとβ波が発生して、下降線を辿ります。逆に、心が開いて最善の努力と意欲を示せば、α波も発生して上昇気流に乗れます。

勉強しても、覚えたことを忘れることは誰にでもあります。“忘れるな”の気持ちが前面に出て勉強すると、自分を暗くし心を閉ざし、理解と記憶の邪魔になり、目の前に暗雲が立ちほだかります。忘れたらまた楽しくおさらいしよう、絶対に諦めないぞ！という軽い気持ちが一番大切だと教育者の武田利幸先生も述べています。しかし、高校までの勉強ならばいざ知らず、大学生になると「やる気」だけで目的を達成することは困難です。司法試験や公認会計士を目指し勉強しても、四年生になると気持ちが焦って就職に方向転換する人が多くなります。人間は常に楽な方を考え、ここでやめて就職した方が得策ではないか、落ちて一生を棒に振らなくて済むのではないか、自分の能力では一生この試験に合格しないのではないかと心配し始め、勉強に集中できなくなる人もいます。大学受験ならば自分の偏差値に応じたどこかの大学に入学出来ますが、国家試験はそうは簡単にいきません。合格か不合格かのみです。比較にならないほど精神的なプレッシャーを受けます。

人は誰でも万が一を心配すると、気持ちが空転することがあります。そうすると集中力がなくなり勉強の障害となります。解決方法は「自信」しかありません。大学3年の終わりまでに「確かな学力」を身につけておかなければ、精神的にその自信は崩れます。自信は真っ当な勉強方法から培われます。3年生終了までに、この確かな学力が必要です。確かな学力があれば合格までの距離が測れるので、後は迷わず集中して頑張れるのです。ここが大きな差になります。頭の差ではなく、入学から3年の終わりまでの心掛けの差がやがて勝敗を左右することになります。

言葉を変えて高校生について言えば、1・2年の勉強に手を抜いてはいけないうことです。3年になり学力が足りないと、焦りがプラスされます。焦ると集中力はなくなり勉強はガタガタ、暗記に走り当然学力は低迷します。3年になって机に向かう時間が長くなっても、偏差値が変らないのはこのためでしょうか。この3年までにきちんとした学力を付けておかないと、まともな集中力が湧かないのです。できる人とできない人、伸びる人と伸びない人、結果を出す人と出さない人、これらの差は意外とこの辺に原因があると思います。君は、大切な1・2年をどのように過ごすつもりか、もう一度考えてみましょう。

## 8 勉強ができる人の共通のパターン ～心が開いて脳も開いて～

人の行動(無意識の行動も含む)を支配(形付ける)しているのが、心のコアであると前述しました。考えてみれば当たり前のことですが、全て「心」を通過して考えて行動しています。このコアは3歳で形成される、と昔から言われています。問題はそのコアの中に、父母への感謝の気持ちがあるか否かが鍵だと考えます。父母と心がつながっていると、心穏やかで頑張れる人になれます。子供の猿にもそのような傾向が見られるようです。一方、甘やかされた子供は、何かと自己都合の行動になりやすい傾向、他人への配慮がない行動が見られることがあります。子への躾と社会規範を教える親の真の愛情が、まともな行動のできる子を育てる、と思います。

社会人を多く見ていると、穏やかな心で感謝の心のある人は、α波がある状態なのかも知れませんが、考え方や行動はとて好感が持て、コミュニケーションが取れます。逆に父母の不仲や親子関係が悪いと、心は閉じて荒んで

刺々しくなり、脳の働きも塞いできます(学力低下)。これは、多くの人を観察しているとつくづく感じることです。本学の学生でも就職でいち早く人も羨む企業に内定を決める人は、何故か父母に感謝の心があり、聞く耳の爽やかな素直な性格を持っています。昔から職人さんでも素直な人は腕(技術)が伸びる、と言われてきました。

## ① 素直な気持ちが伸びる基

できる人の長は、理解しようとして本を読み、理解しようとして授業を聞いています。そのために予習を労惜しまずにします。授業中も心楽しく脳にスーと入って有意義な時間になります。理解したことは忘れにくく応用力も付く。自宅での勉強時間も短くなり、時間に余裕が持てるようになります。自然と心と頭が開く状態になり、何事にも一生懸命に打ち込むことができるようになります。全ての生活が良い循環で廻ります。予習をする素直な心、それに耐える我慢の心が成績アップに直結していくわけです。

同じく、スポーツ選手も素直さのない選手は伸びない、と昔からコーチや監督は指摘しています。素直さで心が冷静になり、耐える力を生み、上達するためのアドバイスを素直に受け入れ、自分でも創意工夫をして過酷な練習に耐え、「結果」を得られるようになる、と思います。スポーツで強くなるには、練習だけでなくα波を出す訓練…部室の整理整頓、学内や合宿所内の清掃、ボランティアなども大切かも知れません。

平成20年1月13日の毎日新聞朝刊によりますと、長崎商業高等学校野球部はかつては弱小チームであったが、部員の毎日のゴミ拾いで短期間に強くなり、チームは勝負所を逃がさず競い合いに強くなり県下一番の実力校になった、と報じられています。「どんな嫌なことでも続ければ、耐える練習になる」と部員は語り、遠征先でもゴミ拾い、「長商が来るときれいになる」と相手校に驚かれたとのこと。耐える心は素直な心も育て、より強くなれることがお分かりと思います。

### <体験感想文>

都立翔陽高等学校 1年(2008.07.02)

○男子 恥ずかしいことに、高梨先生の講義を受ける前までは、入学始めにあった勉強意欲も完全に消え、予習、小テストの勉強一切やらず、授業も既に「睡眠を取るための時間」と化していました。毎日、“どうにかしなくてはそのままじゃいけない”と思いつつも、この状態から抜け出すことができずにいました。それが、高梨先生のヒントを得て、とにかくα波を出そうと、家事、ゴミ拾い、人と穏やかに接する、人の気持ちを考える、というようなことを、偽善ではなく心から行うことにしました。すると、心と時間になぜかゆとりができ、勉強にも部活にも、とにかく何事にも集中できるようになりました。

都立上水高等学校 2年(2006.03.15)

○女子 先日は貴重なお話をさせていただき、本当にありがとうございました。中でも一番印象に残ったお話は、「感謝の心」についてのお話です。私は今までどんなに努力しても、決して認めてくれない母に、感謝どころか、不満を募らせていました。しかし先生のお話を聞いて、自分を情けない、と思いました。母は言葉では何も言わないけれど、時間とお金を私のためだけに使い、応援してくれています。私はこのことに、心から感謝しなければいけない、と思いました。ある人が私に、「他人に感謝しなさいと言われるうちは、心から感謝していない証拠だよ」と教えてくれたのを思い出します。これからは、素直な気持ちになって「感謝の心」を持って、精一杯努力していきたいと思います。本当にありがとうございました。

## ② できる人の共通の性格

教育者の武田利幸先生の話によりますと、勉強ができる人には共通のパターンがあると言っています。小学校から高校まで、クラスや学年で成績トップの人の性格は、「明るく」、「元気で(意欲的)」、「思いやりがあり」、「我慢強い人」、と言っています。皆さんも思い出して下さい。私は更に「聞く耳があり」を付け加えたいと思います。「聞く耳」とは、いつも心が開いて脳も開いている状態であると思います。今風に言えば、いつも情報収集スタンバイの状態にあると言えると思います。本当にできる人には、明るく元気な性格、人を笑わせ、人と協力でき、友達をつくり、聞く態度があって、人を思いやる優しい心があり、我慢強い性格が共通項としてあります。その結果、理解力、想像力、応用力、覚える力、意欲的な力が優れて育つのは当然でしょう。勉強ができるようになるのは、「当然の帰結」と言えるかも知れません。日常的な優しい心が、聞く耳を育て、理解力と集中力を生み、当たり前のことが当たり前に行動でき、学力を自然にアップさせていると思います。勉強ができる人になりたいと思えば、小学生でも自然に予習す

るようになります。少ない勉強時間で学校の授業を最大限生かし、後の時間は遊んで…効率的なサイクルを繰り返すことができます。

### ③ 朝自力で起きられること

自分の都合を並べて怠惰な生活していると、だらしなく夜更かしをしたり朝寝坊をしたり、翌日の授業中に居眠りしたり、我慢すべき所を我慢できない人になります。生活時間帯が大変不規則になるのは、精神衛生上も良くないようです。朝起きられないのは、自分の心が自分の怠け癖の肉体に負けていることを意味しています。お母さんにお尻を叩かれてふとんからはい出るのは、自分では気がつかないでしょうが、赤ちゃん状態です。自己中心の考え方では、勉強でも無意識に自己中心の思考回路で処理するので、理解力も不足することになるでしょう。授業のスピードに追いついてはいけなくなるは必定。夜更かしして、毎朝お母さんに起され嫌々ながら登校したのでは、寝ぼけて午前中の授業が頭に入るのは難しいです。お母さんだって、がっかりで不愉快でしょう。親に迷惑をかけ心配させていることに申しわけないと気がつかなければ、高校生ではありません。親の心を理解できない状態では、本当の勉強の理解は難しく、体は大人でも心は赤ちゃん状態、前途多難です。

一方、自分の意志で朝起きられるということは、大人になった証です。数学者の秋山仁先生は、十数年前前にNHKのラジオで、「朝早く起きて勉強ができない人は、一生何一つものにはできない」と話されていました。秋山先生は、高校時代目立たない成績だったそうですが、一念発起し、朝3時に起きて勉強し、やがて大数学者になりました。禅が目指している自分の心が自分の肉体の主人公になれて初めて全ての可能性につながる、ということでしょうか。心が肉体の主人公になれば、三昧(=物事に集中でき、物の本質を捉え行動)の境地になれば、何事も成就可能になります。私は中学2年から大学卒業するまで、夏休みだけは夜10時に寝て朝4時に起き勉強しました。朝自力で起きられた嬉しさで楽しく勉強でき、理解力が増え成績が大幅アップした経験があります。時計の目覚ましを掛けると両親が目覚ますので、コップ2杯の水を飲んで寝ました。4時頃トイレに行きたくなり、静かに起きて顔を洗い、柔軟体操をして机に向かいました。1週間もすると水を飲まなくても起きられるようになります、ご参考まで。

夜寝る前に、「明日は何をしよう」とか、授業のあやふやな所を「質問してみよう」とか、「どんなスポーツを楽しもうか」とか、友達と「何して遊ぼうか」等々の希望や意欲もなく夜寝ると、起きる気力も無くなります。一方明日早く起きて、「スキーに行こう」、「海に行こう」としたらどうでしょう。寝ていろと言われても、楽しくてそわそわ起き出します。この朝自分で起きられる力が意欲となって、やがて勉強でも半端でない力がわくのです。

自分がこうと決めて実現したいならば、その行動に心の底からわいて出る大きな力(意欲)がどうしても必要です。この力を高めるのに、普段自分の力で朝起きられることが必要と思います。それを継続することによって、教室で学ぶ態度も全然違うようになるわけです。朝起きは三文の徳と昔から言われ、大人になって良い仕事、良い一生を送りたいのであれば、自分のお尻にムチを打って起きてみようではありませんか。心掛けが変われば、日常が変わります。

なお、平成19年3月26日(月)付け読売新聞「高校グラフィティ」に掲載された石川県星陵高校(松井選手の母校)野球部に掲げられている山下智茂監督の標語を皆さんに紹介したいです。心に響く言葉です。これを無視しては、何事も目的達成はあり得ないと思います。野球の名門校は心も鍛えているのです。心と体は一つ、自分で心を鍛えられなければ、肉体も野球の技術も強くなれないからです。この標語は向上する人に当てはまりますが、反面恐ろしいことに、墮落していく人にも当てはまります。

心が変われば行動が変わる。

行動が変われば習慣が変わる。

習慣が変われば人格が変わる。

人格が変われば運命が変わる。

#### <体験感想文>

都立上水高等学校 2年(2006.03.15)

○女子 今日はお忙しい中、私達のために学校に来て講義を開いて頂き、ありがとうございました。今日先生が話してくれたことは、私にあてはまることばかりでびっくりしました。理に適った勉強については、私は日本史が

好きなので予習をしっかりやる方なのですが、苦手と思っている生物は予習どころか復習もあまりやっていませんでした。これでは、先生のおっしゃっていたように理解することができません。実はこのことを午前中生物の授業の時に、生物の先生がおっしゃっていたので、これからは、苦手と思っている教科ほど好きになろうと思う努力が必要だな、と思いました。

それから、勉強は夜じゃなくて朝やることについても、テスト前日で夜遅くまでやっても、朝起きたら疲れていて実力を発揮できなかったことがあります。私は吹奏楽部に所属しているのですが、朝練がしたいので、夜は11時ぐらいに寝て、朝4時ぐらいに起きて、家で少し勉強してから学校に行っています。朝早く起きると、授業の始まる時間には、ちゃんと目が覚めているので、授業に集中できます。

- 女子 先日は、これから勉強する上で大切なことをたくさん教えて下さって、ありがとうございます。先生のお話を聞いて、大好きな国語の教科書を授業で教わる前に読んでいた小学校の頃の自分を思い出しました。あの頃はいつも授業を受けていて楽しかったし、分からないということもなかったことに気付かされました。それ以外にも、私が今まで学力の低下の原因は、私が元から頭が悪いせいだと思っていたのが、生活の乱れにあることに気づき、今日からは12時前に寝ることを心がけたいと思いました。本当にありがとうございました。

埼玉県松山高等学校 1年男子(2007. 12. 21)

- これまで、様々な人に、勉強しろ、と言われてきました。しかし、ただやれと言われてもやる気が起きず、机に向かっても長い時間集中することが出来ませんでした。僕が、高梨さんのお話の中で、一番気になった勉強法が、早く寝て早く起きて勉強するという方法です。この方法なら、他の人が寝ている時に勉強することで得た気分になり、すがすがしく机に向かうことが出来ます。更に、健康にも良いので、生活のリズムの中うまく取入れられると考えました。実際に、朝の五時半に起きて机に向かうと、遅刻ギリギリになるまで勉強を続けることができました。その日の学校では、頭もスッキリしていて、より授業に集中できていることが実感できました。もし、毎日このように勉強できたら、今考えている大学よりも確実に上位の大学に行くことができるのではないかと思いますので、僕はこの日のリズムをこれからの生活のリズムにしたいと考えます。
- 先日は、貴重なお話をさせて頂いて、ありがとうございます。先生が講演でおっしゃったことは、納得するものばかりでした。自分は、化学や数学が苦手なのでテスト勉強の時も暗記に走ってばかりでした。だから、テストの成績も良くなく授業中に寝てしまうのだなと思いました。やはり、先生のおっしゃる通り理解することが大切だと思いました。理解していれば応用が効くし、何より楽しくなるんだなと感じました。
- 自分は野球部に所属しているので、帰宅するのが結構遅いので、帰宅したら家の手伝いを20分して10時過ぎには寝るようにしました。そして翌朝4時に起きて、2時間勉強してみました。夜に勉強するより、朝に勉強した方が頭がさわやかですし、いつもあまり集中できないでやる2時間より、内容の濃い2時間にすることが出来ました。その日の授業でも、1時間目から集中して授業が受けられるようになりました。そしてなにより、少しですが、授業が楽しく感じられるようになりました。

## 9 勉強が不得意な人の共通パターン ～心が閉じて脳も閉じて～

### ① 共通のパターン

勉強が不得手の人は前述の逆で、まず当然勉強をしません。スポーツの苦手な人が体を動かすのを面倒臭がり、運動しないのと同様です。テレビで観戦しても体を動かさなければ、選手にもなれません。これは丁度授業中に、教室内を観戦して、頭脳を全く働かさない人と同じではないでしょうか。普段練習をさぼりグラウンドで昼寝をして、いきなりの四番バッターやホームランバッターになることはあり得ません。頭の中が空白状態で、試験でいきなり満点をとることもあり得ません。この様な人は、往々にして授業中に、その場で理解し覚えようとしないタイプの人が多いと思いますが、如何でしょう。そして家に帰ってでは、どうせ学校でやるのだからと面倒くさがり、大切な「予習」をしない。この繰返しでは、授業中よく聞いていたつもりでも頭に入らず、校門を出ると毎日すぐに忘れる。これでは勉強が段々つまらなくなるから、家での勉強もしなくなる。授業中も更につまらなく退屈し、外の景色や友達の授業中の態度に関心を奪われ、昼飯だけが気になる。試験日に近づくと、あわてて教科書を広げ、「どこが試験に出るかな…」と思って本を眺める。その瞬間、時間に追われ自分の脳が暗記に走る。試験が終われば数日で頭の中は真っ



白…という悪循環を繰り返しているのではないのでしょうか。それでは、今日勉強したことは、大学入試の本番までは頭に残らなく、誤った努力は無駄ということになります。

この流れは、嫌いな科目についても同様です。不得意科目が多いのでは、高校3年間“託児所”にいるのと大差が無いことになります。大きな幼児の成績は低迷し続けることとなります。頭が悪くないのに、自分は悪いと信じ込む結果になります。これでは益々勉強がつまらなく、何事にも自信が持てなく、心が閉じて頭も閉じ、余計なことを考え暗くなります、悪循環です。ここで自分の将来を心配して考え直すなら良いのですが、周りにも同類項があると安心して更に怠けてしまう人も多いようです。高校3年生になってから、大学入試の過去問題で何も解けず、パニックになってしまう先輩達を観てきた人も多いでしょう。パニックになると更に暗記に走り、悪循環は繰り返されます。

## ② 出来ない人の共通の性格

勉強が不得手の人には下記のパターンがある、と武田利幸先生は言われています。小学校時代から今までを思い出してみてください。おおよそ次のような性格ではないでしょうか。

「暗くて元気がなく」、「わがままであきらめやすくすぐ切れやすい人」、「恥ずかしい行為をしても気がつかない人」、「弱い者いじめをする人」

私は更に「聞く耳無く偏見を持つ人」、「馬鹿声、奇声、大声を出す人」、「靴を引きずりだらしのない音を発する人」を追加したいと思います。他にもたくさんあると思います。例えば、「自己中心の発想・行動をする人」、「乗り物や公共の場で他人に気遣いのないひと」、「怠け心のある人」等々。できる人の性格のパターンは限られますが、その逆は不思議と数限りなくあります。

### ○ 「暗くて元気がなく」

これは心と頭の中が塞いだ状態、意欲の湧かない状態と言えるでしょう。これでは何事も結果を得るのは難しいです。クラスの仲間や家庭環境に原因があるかも知れません。自分の気の持ち方、誤解から発生しているかも知れません。コミュニケーション不足も原因の一つかも知れません。これでは何事も下降線の一途です。もう皆さんは高校生で大人です。自分の心は自分で耕し、自分で努力してクラスや家族が明るくなるよう努めてください。将来、父母の亡き後は自分一人。今、周りの人に責任を転嫁して自分に負けていたら、社会人になった時自分が困るだけです。大人の社会でも、自分から進んでコミュニケーションを取らなければ、人はこちらに目を向けてくれません。

平均寿命の80歳前後まで生きられる今日、高校時代の3年間は、長い一生の中でほんの一瞬。この一瞬を大切にすれば、後は心にゆとりのある楽しい人生が待っています。世の中で立派に大成した人は、皆何らかの虐めや苦勞を中学高校時代に経験しています。その逆境を自分の力で乗り越えて、社会で頑張る力を得ています。順風満帆だけでは、苦勞知らずに育ち、後でつまづくだけです。

### ○ 「わがままで、あきらめやすくすぐ切れやすい人」

これは昔から、幼児期の家庭教育に問題があると言われています。親が可愛さのあまり我慢と躰を怠り、社会性を教えずに育てた結果と言われています。猫可愛がり、何でも欲しがれる物を与え、大切？に育てたのでしょうか。犬でも「待て」の躰ができないと、言うことを聞かなく徒に吠えます。このような状態では、相手の立場で物を考える思考回路は育ちません。当然、「我慢」が無いので難しくなる勉強に打ち勝つ力もなくなります。わがママが優先されれば、人間関係や友達関係にもヒビが入ります。勉強を深く理解するには、我慢が必要です。この自分を押さえる気持ち、思考回路を一步進め、学力向上に結びつきます。

### ○ 「馬鹿声、奇声、大声を出す人」

これも心のコアから出てくるものです。昔から、馬鹿が出すから「馬鹿声」と言われてきました。クラスや学年で成績トップの人は、絶対このような声は出しません。皆さんのクラスを思い出してみれば、納得すると思います。授業がつまらないからじっと我慢のストレス(β波)で、休み時間に一気に爆発してこの様な声が出るのでしょうか。勉強が楽しければストレスは感じないので、この声は出しません。私も、高校単位で年間約6千人以上の生徒さんとお会いしていると、高校の生徒さんのレベルが実によく分かります。家庭と学校の教育指導の差が、全くもってこの発する声に連動していることに驚かされます。私が直接聞かなくても、生徒さんが態度で教えてくれるようなものです。

県で一二番を争う進学校の生徒は、躰も良く、礼儀正しく、熱心に聞き、必死にメモを取って、静かに(騒がずに)見学して帰ります。勿論、その態度から、元気さと意欲と気迫は感じられます。また、私が私語厳禁の注意を何度し

でも、耳障りな私語が止まず、説明が中断されることがあります。初めから机に伏して寝てしまう高校生もいます。私の目と鼻の先で、大あくびを手で押さえず、何度も繰返す生徒さんもいます。頭の中に「恥ずかしさ」を失っているのでしょうか。自分にとって大切な話を聞きに来ているのに、関心がないのなら来る必要がありません。見学に来る交通費は親が一生懸命働いたお金です。失礼ながら授業中の態度も推して知るべし、です。こちらは見学に料金を取っているわけでもなく、大学のPRに終始しているわけでもなく、皆さんの一生に係る話をしているわけですから、こちら側としては話す気力を失います。

本来、高校は学ぶ所であって、躰の責任は正しく親です。幼児期からの家庭教育に問題があると言えます。一方見方を変えれば、躰られなかった生徒も無責任な親の被害者かも知れません。高校生はもう大人ですから、自分で時と場所をわきまえ行動出来れば、自己抑止力が性格を変え、運命を良い方向に向けられるのではないのでしょうか。

#### ○ 「恥ずかしい行為をしても気がつかない人」

これは残念ながら、昨今の政治家、経営者、公務員、警察官、会社員、一級建築士にも見られ、その他諸々の犯罪行為にも見られます。これらの行いは、自分の利だけを考えての結果です。犯罪意識の欠如、正義感欠如、他人が困っても何とも思わない自己中心の発想の結果だと思います。自分の利益だけを最優先にする「我」の強さが、この様な行動に駆り立てるのでしょうか。これも心のコアの露呈です。また、最近多くなった傾向として、電車の中でも足を投げ出して席を譲らず二席分を占領したり、シルバーシートでお年寄りを立たせて寝入ったりする若者を見かけます。これは親から躰もなく育てられ、見ず知らずの人に配慮がなく、生き方も仕事もそんな程度です…と自分で露呈しているようなものと考えます。本当の紳士・淑女は他人に対する配慮があるので、このような行為にはできません。また昨今の電車内での化粧、困った光景です。諸外国、特に欧米人に笑われているようです。日本でも昔は無かった光景です。日本人全体の品性までもが低く見られているようで、大人は残念に思っています。これは、母親が娘に話せば分かることで、5分でも早く起きれば済む問題です。この光景から家庭内が推して知るべし、これでは勉強どころではなく日本の将来が心配だと言う声が聞えます。

#### ○ 「弱い者いじめをする人」

弱い者をいじめて心が痛まないのは、相手の立場に立っての考えが出来ない証拠です。感じる心の無い証拠、了見が狭いということです。皆さんは、「多くの人がいて自分が生かされている」ことに気付く年代です。皆さんにも父母がいて、自分があるわけです。どの生徒も同じでそれぞれに父母やそのお爺さんお婆さん、そのまたその～と続くわけで、多くの親類縁者が広がるわけです。皆自分の子供や孫が可愛いく、何事にも代え難い「宝」と感じています。その他人の宝を傷つけ、時には死に迫りやることはとても重罪です。見下げた了見、何で勉強ができるようになるでしょう。また虐められたら虐め返す迫力も大切です。虐める側の人間は一人では勇気がなく、徒党を組まないともできないタイプの人です。こういう人には思いっきり向こう臍を蹴っ飛ばすか、護身のために柔道場やボクシングジムに通うか、スポーツがダメなら必死に勉強してクラスや学年で1番になって見返してやるか、です。自分にくよくよしないで、父母の笑顔を思い出して頑張るしかありません。父母の自分を思ってくれる心を忘れて、自分のことだけを思っていると誤った方向に進みます。ここを乗り越え解決できる力を得られれば、大人になって大きな力になります。

大人の社会ではいじめはそうそうありません。実力の社会ですから仕事で見返してやることも出来ますし、場合によっては社内の異動や転勤、転職も可能です。前述しましたが、今は一生のうちでほんの僅かの一瞬の時間です。その僅かの時間を我慢もできなく、努力もせず、解決能力も自分で育てず、他人のせいにして立派な大人になれるのでしょうか。子を思う両親の心を思い出して頑張るべきです。人をいじめれば因果応報、明日は我が身。了見の狭い根性では、大人になって人の上には立てません。世の中で大成した人は、子供の頃虐めに遭い、その逆境から立ち直った人が多いのには驚かされます。アンフェアな人からは、何も発展するものは無いでしょう。私は小学校時代、転校先で5~6人の悪ガキが2人の女の子を虐めて泣かせていたので、「女なんか虐めるなよ」と言って止めに入ったら、逆にガキ大将に殴られそうになりました。その男の向こうずねを思いっきり蹴っ飛ばして、一瞬の内に打ちのめし大地にひれ伏させ大泣きにさせたことがありました。後からも誰からも手出しをされずに済みました。私と一対一で喧嘩したら痛い目に遭う、と一瞬に印象づけたわけです。やられたらやり返すか、平和主義者ならばその前に話合いで解決する努力が必要です。嫌な人から学ぶものはありません。君が勉強を頑張れば、周りの人は何時の日か尊敬の眼差

しに変わるでしょう。その時は君が勝利者です。虐めたクラスメートは、人の痛みの分らない人達なので、案外被害者の深刻さが理解できていないようです。

#### ○ 「聞く耳無く偏見を持つ人」

「我」が強い人に見られる現象です。幼児期に甘やかされて育つと、我慢がないので「我」が大きくなると昔から言われています。慢心と同義語でしょうか、自分の考えが「全て」と勘違いして、その分他人の意見に耳を傾けられなくなるのでしょうか。シーソーゲームと同じかも知れません。耳はあるのですが、心で受け止める耳がないわけです。テレビでも時々放映されていますが、「八起会」という会があります。ダルマさんの「七転び八起き」からとった名前とのこと、中小企業の社長さんで破産と挫折の経験があり、一度は自殺まで考え、思い留まった人達の会です。会員はそれまでの考えを改め、やがて会社を再興し「生きていて良かった」と思う人と、「人の忠告に耳を傾けられる人間になろう」という人達の集まりです。この会は多くの人を救ってきました。今ではニコニコ顔で会合しています。

その人達は、会社を潰したのは往時の慢心と聞く耳のない自分であった、と分析・反省しています。自分は「社長」であったが、部下や他人の忠告に素直に耳を傾ける度量のある「経営者」ではなかった、これが破産の原因だと素直に反省しています。組織の大小に関わりなく大会社と同様です。これは、新聞紙面をよく読んでいれば理解できることです。聞く耳がない結果、甘言が好きになり、情報が偏り、判断を誤り、会社を潰し、多くの債権者や家族に多大な迷惑と社員の平和な家庭を壊し、家族を路頭に迷わす経営者は多いようです。

自分一人よりも多くの人の方が、たくさんの情報と経験を持っていることに深い敬意の念があれば、忠告に耳を傾けられ、会社を潰さずに済んだ事でしょう。吉川英治著『宮本武蔵』で、「我、身を浅く思い、世を深く思う…」と述べていますが、当代一流の剣豪であっても謙虚に生きた武蔵の心境が、生きる上で常に重要であると思います。中央大学の学生でも、いち早く超優良企業に就職内定を決める学生は、皆、聞く態度が爽やかで人の話を一生懸命に聞き、一生懸命に応えるというのが共通項です。聞く態度が爽やかであれば、多くの人からたくさんの情報が入り、自分の目と耳でもたくさん集めることもできます。そこからの決断は選択肢が多くなるので、ベターな判断になるでしょう。独断と偏見では人に去られ、益々正しい情報は入手困難になります。自分を押さえて、取り敢えず一生懸命に聞いてみる姿勢が、学力向上にも大切です。

#### ○ 「靴を引きずりだらしのない音を発する人」

14 ページ参照

#### ○ 「プールサイドで昼寝をしているような人」

私は、高校生へのお話の中で、アテネと北京オリンピックで100メートル、200メートル平泳ぎで、金メダルを取った北島康介選手の話をしてます。私は、「日本人は欧米人に泳ぐ前から負けている」と言っております。体格から言って手足が短いから、がその理由です。ですがハンデをはね除けての猛練習と工夫が実を結ぶわけです。北島選手は、決してプールサイドで昼寝をしていたわけではなく、ビデオも使い泳法の研究、ターンの研究、過酷な筋肉トレーニング、そして試合中の戦略等々が実を結び、コンマ0.01秒差の戦いで勝ったわけです。

この点、多くの高校生は教室ではどうでしょうか。監督(教師)から指導された練習法(勉強法)を無視して、教室で頭を使わず昼寝状態、試合(テスト)が近づくとプールの手すりに掴まりバタ足の練習状態、すぐ疲れたとやめてプールサイド(机)でまた居眠り、記録は上がりず実力試験は惨敗、この例に近いのではないのでしょうか。それでは自分の怠け心が優先し、勉強とはほど遠い状態です。皆さんの学校でも、野球部、テニス部、バレー部にしても、全て監督からこうすれば上達すると言われた方法を守って、一生懸命トレーニングに明け暮れ、強くなっているのではないのでしょうか。何事も先生の言うことに耳を傾け、授業を素直に聞き理解していく姿勢が大切です。

#### ○ 「カンニング行為をする人」

不正行為は少なくなってきましたが、これは普段の勉強の仕方に問題があるのが原因です。理解出来ずに覚えられないからこの様な行為に出るのでしょう。試験監督中に教壇に立って見回すと、誰がカンニングを始めるかすぐ分かります。大勢の人の中で私一人ぐらいと思っても、天知る地知る、の喩え通り。大学の教室での席は自由に座れますが、教壇から見て右側後ろの席が大体不正行為者の集まる場所です。監督者の動向を見張りやすい場所だからです。教室内の机は整然と並んでいますので、そこに座った学生の頭も整然と並ぶわけです。真面目な学生は、答案に取り組んでいますので下を向いて頭が動きません。不正行為を始める人は、必ず監督者の動向を気にしてこちらを見ます

…この瞬間列に並んだ頭が一カ所不自然に動くわけです。数百人を監督していても、これはすぐ分かります。頭が不自然に動くので…「ハ～イ、私はこれからカンニングを始めます」と言って手を挙げて教えてくれるようなものです。する方は、自分が分っていないのです。大概是縮小コピーか六法全書への書き込みという手法です。

### <ある女子学生との思い出>

平成8年1月下旬、私の経済学部事務室勤務時代に3年生の女子学生が縮小コピーで挙げられてきました。過去、何人かの不正行為者と対応しましたが、私は一度も怒ったことはありません。学生は怒られると思ってビクビクして来ます。そのとき証拠の縮小コピーを見て、…私の学生時代は高性能のコピー機がなかったので、やってみたかったけどこんな事はできなかったね…と言って笑いかけますと、この人は優しい人だと安心して少し笑顔を見せます。次の瞬間、「…所で、君のご両親はこのような不正なことをやって生計を立てているのか」と質問します。…「君が邪な気持ちで、何処が試験に出るかなあと教科書を眺めている時に、君のお父さんは頭を下げたくない人に学費のために一生懸命頭を下げて働いているのではないかと。今日は馬鹿馬鹿しい事があったからと思っても、君の学費のために飲み屋に寄らずに帰って来るのではないかと。そろそろスーツを新調しようと思っても、数年前のスーツを着て働きに行ったのではないかと。」「お母さんも四季折々流行のブラウスやワンピースを買いたいと思っても、買わずに我慢して古い物をタンスから引きずり出して着ているのではないかと。たまには安い指輪でもと思っても、買わずに君のために我慢しているのではないかと。君が夕方いなければ、お父さんお母さんはおかずを一品二品落として食べているのではないかと。」「皆、学費を工面するためではないかと。子を思う親の気持ちを、親の後ろ姿を、勉強中に思い出してみたことがあるのか」と尋ねました。

彼女は次の瞬間、広い事務室に響き渡らんばかりの大声を出して「許してください、両親には言わないでください！ごめんなさい！」と大声を上げて、オロオロ狼狽して泣き出しました。周りの職員はびっくりです。私がぼそぼそ話していると思ったら、突然女子学生の大泣きの声です。心のコアに父母への感謝の気持ちがないと、自分の愚かな「我」が頭をもたげて真つ当な努力をしなくなり、不正なことを考え出します。父母の子供への慈しみを思い出してもらうために、このような話をしています。それから、勉強の仕方、専門科目の教科書の読み方、重要事項の印の付け方、合格答案を書くときの発想等々をお話しました。勉強の本当のやり方を見失っているから、その科目に興味を持てず、覚えられずに、縮小コピーで不正行為をするわけです。その人には、来月から就職活動が迫っていました。

私は、「人間如何に生きるべきか」の話をしました。自分の真つ当な生き方が定まらなないと、就職の面接では熟練の人事担当者に見透かされるからです。普段の生き様は体から滲み出ます。前述元伊勢丹の友人の話をしました。ドアを開けて椅子に座るまでに一流の人事担当者はその人の心の内面まで見える…と言う話です。

私は、「三国志」や「坂の上の雲」の本の話もしました。そこから、実社会で人と人との関係でどのように生きたいか、この本から自分の人生観をよく考えて掴みなさい。チョロチョロ生きていたのでは、やがて人から必ず見透かされ自分の居場所が無くなる、世の中は天知る地知る、の喩え通りだと話しました。この2冊のどちらかを読んで自分の生き方を考えれば…大人は必ず読んでるので…面接で自分を表現できる、と話しました。2週間程後に、彼女から丁寧なお手紙を戴きました。「入学時は憧れて入ったのに、いつの間にか不正に手を染めてしまった、目を覚まさせていただき本当にありがとうございました…」と言う素直な心の内容でした。三国志を一生懸命読んだとのお便りもありました。

やがて4月に入り授業が始まりました。4年生は就職活動が忙しく大学には来なくなりますが、彼女は毎日授業を受けに来ました。本当に毎日です。事務室の前で私を見つけると、恥ずかしがらずに「おはようございます」と明るく元気に近づいて声を掛けてくれ、こちらの方が戸惑うぐらいでした。自分の都合を並べてサボらずに、父母の納めてくれた学費で授けられる授業を大切に、一言も聞きのがすまいという心境が伝わってきました。私は、とても嬉しくなり、彼女はきっと就職でも良い結果を出すに違いない、と予感しました。

その後6月上旬、彼女は事務室に私を訪ねて来ました。…「お陰様で内々定を戴きました。一部上場企業で、アパレル関係の第一志望の会社に決まりました。とても嬉しいです。最後の役員面接で三国志の話に花が咲いて、終わった時は内定を戴けると直感しました。これは一重に高梨先生のお陰なので、親よりも先に早くお伝えしたくて参りま

した。その節は目を覚まさせていただき、ありがとうございました…」。

「親よりも先に早くお伝えしたく…」と聞いたときは、私は涙を抑えようと必死でした。職員としてこんな嬉しいことはありません。7月の内定の前にもらえるのが当時の内々定です。6月上旬の内々定は、7月解禁の当時ではかなり早い方でした。

翌年3月卒業式の日でした。私はお茶の水の記念館へ職場が移っていました。卒業式には親しい学生が何人かいましたので、多摩校舎まで会いに行きました。彼女は式の当日、心当たりの部課室へ問い合わせを私を必死で捜していました。謝恩会もお開きになった頃、私をやっと見つけてくれました。彼女は目に一杯涙を浮かべて、「ありがとうございました、このご恩は一生忘れません」と、後は声になりません。私も、本来の彼女に戻った素晴らしい卒業生の姿に、涙を押さえることは出来ませんでした。彼女は今頃、陰日向無く一生懸命働き良い仕事をして、皆に愛され信頼されていると思います。時々思い出しても職員としてとても嬉しい出来事でした。不正行為をした結果、心が自分本来の生き方になった、とでも言いましょうか、大学は「人間如何に生きるべきか」に気付く場所です。失敗しても吉に変えられる、きざですが大学は心掛け次第で大きく気付けて、成長できる場と思います。しかし、因みに東京大学での不正行為は、即刻「退学処分」となります。税金をたくさん使っているのに、が理由でしょう。

## 10 躰と心は家庭で学ぶ ～素直な心が伸びるもと…スポーツ、勉強、仕事に共通～

躰は、人に対する配慮の心を育てることや我慢と同意語と思います。子供が躰を学ぶ場所は家庭ですが、余り躰られていない親が子にきちんと躰を教えることは無理難題なようです。家庭での躰や道徳心、我慢の心などは、自分が教えられていないことや自分の能力を超えて、子供に教えることは出来ません…これは昔から言われていることです。子供を見れば親は一目瞭然と言われますが、残念ながら軽く考えている人が多くなったと思います。これはやがて子供の学力低下につながるかと危惧します。学力不足や問題を起こす生徒の親を呼び出して親に会うと納得する、とは現場の先生方全員の意見です。幼児期から躰や人に配慮、耐える心を教えることは、真面目に学ぶ心を育てることと同じと考えます。お金の問題(親の収入)ではありません。

躰が足りないと、その反作用で自己主張が強くなる傾向があると感じます。その弊害として、自分の成長を阻害していると感じられることがあります。自分を押さえる力が弱いと何でもありの考えや行動に出やすく、他人の迷惑を顧みない心に育つのは無理からぬことです。これは本人が悪いばかりでなく、育った家庭環境の延長線上の帰結かも知れません。親を選べない子供は、気の毒かも知れません。この現象は社会が悪いのではなく、私は親の問題と考えます。しかし、君たち高校生はもう大人ですから、自分で自分の心をコントロールし、立派な社会人になる努力を自分でしなければ、後々自分が困ることになります。親のせい、友達のせい、先生のせい、社会のせいばかり考えるのはでは、自分の人生に取り返しがつかなくなります。

### ① 父母がいて自分がいる

今、あなたはこの文章を読んでいます、ここにいる自分は一体「何者」なのか、どうしてこの世に存在しているのか、と考えてみたことがありますか。いつの間に気付いたらこの家において、ここに座って、自分で選んだわけではないが親がいて、適当に勉強、適当に遊んで、適当に怠け、食べたいから食べ、寝たいから寝て、でも努力は面倒、親の苦勞は我関せず、自分の命は永遠、このまま何時まで続くのか…、疑問が湧いたことはありませんか。私は高校時代、自分の命が永遠でないことに気付き、やがて来る死を考え、とても驚き不安になったことがありました。当たり前のことですが、やがては死ぬと思った時は恐怖心が湧きました。年老いた父母を見て自分よりも先に逝くと思った時は、気の毒に思いました。今思えば、これはしっかりした人生観が無かったからだと考えます。

それから、何事も頑張れる人と頑張れない人との違いは一体何か、疑問が湧きました。私は学生時代、その違いは「両親が自分の心に宿っているか否か」ではないかと考えるようになりました。その結果、死ぬことの恐怖よりも命ある限り頑張ろうと言う気持ちが上回り、それが頑張る源になったと思います。次の話を参考にしていれば幸いです。

「父母未生以前に於ける本来の面目は如何！」

これはたくさんある禅問答の初歩的なものです。「父母が生まれる前の本来の君は何なのか、答えて見よ」という意味でしょうか。即答は困難です。これは、人が人として真っ直ぐ伸びるか否かは、父母への感謝の気持ちの深さと連

動する、このことを悟らせるための公案と思いました。良識ある親に育った子供は素直に育ちます。「人は環境の子なり」の格言通り、まず親の影響を良くも悪くも強く受けて育つので、子供自身気付かない内にいつの間にか親の影響を受けます。猿の時代から、そのような学習ソフトが脳の中に組み込まれているのでしょう。私自身もいつの間にか親に似て、ウーンと唸り苦笑することが多々あります。全ての考えや行動は過去育った環境から派生するのですから、そこをきっちり自分で考えて、これからの人生を自分本来の行動ができる人間になれるよう、自分の心を見つめさせるのがこの公案と思いました。心が幼少のままではこれからの修行は無理、と喝破されるのでしょうか。本当の「大人」になるための第一歩目の試験問題かも知れません。

### <体験感想文>

新潟県立国際情報高等学校 2年(2004.08.04)

- 男子 中央大学の高梨先生の「勉強中眠くなったら、あなたのために儉約し、一生懸命働いている父母の後ろ姿を思い出そう」で、そうだな、感謝しなければならぬと思いました。自分に負けてばかりいられないと、この言葉を思い出して自分を頑張らせたいです。私の心にずっときた言葉でした。

#### 心の深層を耕す

私は学生時代、禅の道場で「接心会(せっしんえ)」に9日間道場に籠もって修行の真似事をしたことがあります。それは年間6回程あります。夜は10時過ぎに寝て朝4時起床、夏は蚊に刺されても振り払うことが出来ず、厳冬期は火の気も無く水道も凍る寒風の中で縮み上がりながら、結跏趺坐(けつかふざ)で一柱香約45分間を1日12~3柱香くらい座りました。足は30分過ぎると我慢出来ないほどの激痛、残りの15分間は我慢大会、余りの激痛で心も右往左往、自分の心の不甲斐なさや軽さを誰でも実感できます。後は作務(軽作業)。食事もお粥、一汁一菜、空腹を抱えた若者には、肉もなく餓死するのではないかと思う粗食です。老師が食べ終わるまでに自分も終わらなければならず、お粥も2杯で我慢。これでは空腹に勝てず、慌てて3杯食べると口の中が火傷。こんな毎日を誰にも頼まれず、自ら進んでやるわけです。また日常的には大学構内の部室で、昼休みと授業終了後にも座りました。悟れませんでした。お陰で一生付き合える良き友人に多数恵まれ、今でも財産です。

道場でそんな経験を2~3年していると、何故か急に父母の姿を思い出します。道場の粗末な食事は、母親の真心こもった手料理とは味も量も比較になりません。いくら「食を思えば百味具足す」と言われても、タマネギの天ぷら一個よりもステーキや刺身の方が恋しいです。お腹は満腹にはなりません。その一瞬、一生懸命に子供のために働いている母の後ろ姿と温かい手料理の味を思い出します。学費のために働いている両親、頭を下げたくない人に頭を下げ笑顔で仕事をする親、職場で嫌なことがあっても子供のために一杯飲まずに帰る父、新調しないで着古したスーツで出勤する父、自分の着る物も買わずに儉約する母、台所で一生懸命美味しい料理を造る母の後ろ姿、子供が夕食にしなければおかずを一品二品落として食べている両親、等々の親の姿が突然走馬燈のように脳裏に甦ってきます。やがて、こんな所で足が痛い、痛くないのと自分のことだけを考えると偉そうに座っていると、父母の苦勞とでは比較の対象外だと素直に気がつきます。激痛を通り越した足の痛さは、自分にとって天下の一大事ですが、実は世の中で一番楽なことではないかとの考えに至り、父母への感謝の気持ちが込み上げてきます。気がついた時は涙が止まらなく溢れてきます。泣くのを必死で押さえると嗚咽が起きます。ぼろぼろぼろぼろ涙が止まりません。何ということだ、自分は今まで自己中心の世界に生きていたのだと気がつきます。

禅で求めるものは、我の無い心、邪心の無い素直な心を持つことだと思います。頭であれこれ考えずに、人間本来の生き方のできる人になることです。それによって初めて、本当に目が見え、耳が聞こえる人になれるのだと思います。その領域に到達できれば素晴らしいことですが、「日暮れて途遠し」の心境です。しかし、その境地に到らなくても欲を捨てれば、周りの景色が見え始めることは世の中多々あることです。心の空(くう)がビッグバンを起し、自分の宇宙を無限に広げ、ありとあらゆる可能性がそこから生まれると思います。そこで、君はまず心の横着な「我」を取り払うために家事手伝いをし、父母と心の通い合う素直な心(α波)を持てば、学力も向上し、高校時代が有意義になると思うわけです。

#### ② 父母へのアドバイス、家庭環境の重要性 ~心と性格形成の源~

以下は、父母会の大学施設見学时にお話ししてきた内容です。皆さんも将来親になるわけですから、心の片隅に留め置いて下さい。父母が感謝し合い助け合う良い環境、この家庭環境は子供が育つ揺りかごと昔から言われています。

このことには誰も異論がないと思います。子供をどのように育てるかは親の考えですが、親の好き勝手ではありません。野生動物も人も、餌を与えてさえいれば、同時に心も育つわけではありません。

親が怒ってばかりいる家庭では、子供は穏やかに育たず、萎縮するか攻撃的になるか、大人になると親のコピー人間になると言われています。それでは、やがて信頼する人に去られるだけです。猿の社会でもどんな動物の群の中にもルールがありますから、臆なくはみ出れば群れから出されることとなります。この点、人間の社会はルーズで甘いと言えるでしょう。例えば、裁判所でも判事は罪を犯した人の人権と社会復帰を中心に考えますが、被害者や殺された家族、これから被害に遭うであろう一般市民への配慮には、比較的無頓着なのではないかと思うことがあります。被害者から見れば、罪を犯した人の代償(刑罰)は軽いのではないかと思います。

幼児期の心理は、父母は世の中で自分の親が「一番偉い」と思う心理状態にあると思います。子供の学習する世界は、親の世界しか知りません。ここできちんと躾なり他人への配慮を教える教育をしなければ、世の中で通用しない恐ろしい人間が育ちます。手抜きをすれば父母と心が離れ、その時は糸の切れた凧状態、やがて何処に飛んで行くか分からなくなります。甘やかせて育てば我慢のできない人になり、何でも買い与えれば大人になって収入以上の物を買って借金地獄で破産、時には犯罪に手を染めることにも発展しかねません。育つ家庭は大切ですが、反面恐ろしい人を育てる場所でもあります。知らずに育つ子供が、犠牲者かも知れません。

因みに、平成15年8月12日、読売新聞夕刊「よみうり寸評」に掲載された記事を紹介します。司法関係者から「子供を非行化させるコツ教えます」と書かれた「こうすれば子供は非行に走る」という十か条で、少年院で前から伝えられてきたものだそうです。

- ①「 幼い時から冷たく放りっぱなしにせよ。
- ②「 欲しいと言ったらなんでもすぐ買い与えよ。
- ③「 間違いや失敗は理由を問わず叱り飛ばせ。
- ④「 どこで何をして遊ぼうが気にとめない。
- ⑤「 よその子や兄弟と比較して、お前はバカだ、だれだれを見習え、と連発せよ。
- ⑥「 忙しいのに食卓の団らんなど無駄。
- ⑦「 善いことや努力してもめったにほめるな。
- ⑧「 子供の前では決して夫婦間の意見を一致させるな。
- ⑨「 お金こそ人生のすべてと身をもって教えこめ。
- ⑩「 子供の前で常に法律、警察、学校、役所の悪口を言い、社会の決まりや公共機関への敵意を植え付けよ。

以上のすべてを忘れても、いつも夫婦仲悪く暮らし憎しみ合い、できれば不貞を働き大人のエゴをむき出しにすれば、非行化は効率よく進む・・・と結んでいます。

親子関係を例えて言うならば、母は太陽、父は大地、子は植物…と考えます。温かさと力強さ…この二つで子供の心は安心穏やか(素直)に育つと思います。一人二役の立派な親もいます。前述したとおり子供に一番関わりが強く影響を与えられるのは、人間が大昔猿であった頃から母親と決められています。このことは、父が子供に乳を与えられないので当然のことです。生んだ母親が一番影響を与えられ、動物の世界も然りですが、子供は片時も離れず、母親の影響をそのままコピーして育ちます。そこで学習が弱ければ、乳離れ後は独立して生きていけません。

また、子供は親の後ろ姿を見て育つとも昔から言われています。親がばくち打ちか渡世人、ヤーさんだったらどうでしょうか、聖人君子に育つ確率は皆無かも知れません。外車を乗り廻す身分でありながら、幼稚園費や給食費を踏み倒す親が最近多いと報じられていますが、そこで育った子供はどの様に育つか心配になります。

一般的に、父母は自分の子供が亡くなると生きていた時のことを思い出し、貴重な時間を無為に過ごしたことを後悔するようです。普段、子供は宝…子供はかけがえのないもの…とっていてもすぐ忘れ、本当に何時死んでも後悔しないように一生懸命に接している親がどれだけいるのでしょうか。ここに気付いて育て、初めて素晴らしい子供が育つと思います。そして、親が何時死んでも立派に生きていけるよう幼児期から人間としての応答性を育てるべきです。一方、子供である君は、両親が突然他界したらどうでしょう。もっと親孝行しておけば良かった、もっと良い成績を

見せてあげれば良かったと泣いても親はいません。後悔のない生き方を模索してみましょう。動物の親子は、いつ子供が敵に食べられるか分かりません。それでも細心の注意を払って必死で守り育てている姿を見て、人間は動物よりも子育てにルーズではないかと感じる場合があります。君も大人になったら、人から信頼される子どもを育てる方法を考えてみましょう。

なお子供の環境について興味ある話があります。あとがきで紹介している函館大学専任講師の松下元則先生は、幼稚園児や小学生の頃疑問に思ったことは、全て母が町の図書館で本を調べて教えてくれた。また図書館になれば書店で探し求めて、読み聞かせをしてくれた。「調べれば何事も分かる…それは楽しいこと」ということを、身をもって教えてくれた。そのお陰で探究心が育ち、20歳後半の研究生活は将来の不安も感じなく集中して楽しく学べた。今日、研究者になれたのは母のお陰であり、とても感謝していると述懐していました。

## ②r 性格は能力の重要な要素 ～素直な性格は能力を高める～

性格は、能力の重要な要素と言われていています。昔から、物事を成し遂げる能力は、性格に大きく左右されるとも言われています。勉強だけでなく、スポーツでも職人さんの仕事でも、性格が悪ければ伸びないと言われてきました。結論として君が大学入試で結果を出すには、性格も左右すると言うことです。人は一人で山奥に住んでいるわけではなく、多くの人と関わり合って生きています。親が子に性格良く育てるには、誉めて伸ばすだけではなく、世の中の常識や我慢も教え、相手の立場に立ってコミュニケーションのできる人や目標を持てる人に育てることが大切と言われてきました。ここで、性格形成の原因と結果をよく表現したものとして有名なアメリカインディアンの教えをご参考まで紹介します。皆さんは、いろいろな環境をはね除けて、より素晴らしい生き方のできる人を目指してください。

- ・ 批判ばかり受けて育った子は非難ばかりします。
- ・ 敵意に満ちた中で育った子はだれとでも戦います。
- ・ ひやかしを受けて育った子ははにかみ屋になります。
- ・ ねたみを受けて育った子はいつも悪いことをしているような気持ちになります。
- ・ 心が寛大な人の中で育った子は我慢強くなります。
- ・ はげましを受けて育った子は自信を持ちます。
- ・ ほめられる中で育った子はいつも感謝することを知ります。
- ・ 公明正大な中で育った子は正義感を持ちます。
- ・ 思いやりのある中で育った子は信仰心を持ちます。
- ・ 人に認めてもらえる中で育った子は自分を大事にします。
- ・ 仲間の愛の中で育った子は世界に愛をみつけます。

(加藤諦三著・アメリカインディアンの教え・扶桑社文庫より)

## Ⅲ. 高校で学ぶ勉強の意義 ～勉強ができる人になるために～

### 1 始めに

このⅡの項目は、大学施設を見学する高校生・受験生にお話してきた内容です。多少、他のページと重複するかも知れませんが、君が勉強するうえで参考になると思うのでお読みください。

高校で学ぶ勉強は役立たない、大学で勉強したことは社会で使い物にならない、と発言するのを時々耳にします。このような人は、皆、高校、大学時代に勉強しなかった人達といわれています。高校や大学で学んだことは、幅広い知識や理解するための考え方が社会の仕事に生きるのであって、そのまま使えるわけではありません。例えば皆さんが肉を食べても、その塊がそのまま腕に付くわけではありません。右の腕と左の腕に、それぞれ牛肉と豚肉が付くわけではありません。頭に入れたことをそのまま利用できてメシが食っていけるならば、経営者にとって社員の採用よりもパソコンの方が安上がりになります。勉強は暗記と覚えてきた人は、社会人になっても大学で暗記したことは忘れ応用が利きませんので…役立たない…と言うわけです。この人達からはまともな仕事は期待できないでしょう。

一方、高校・大学で深く勉強した人は、高校・大学の勉強は社会で役に立つと言っています。それは理解型の勉強だから、理解力・思考力・応用力も優れ、思考回路もたくさん作られ、吸収する力も付きます。学問の基礎知識の底辺も広いので、皆、有機的に結びつき、更に良い仕事に結びつく発想の力が備わります。勉強はしないよりもした方



が良い、出来ないよりは出来た方が良い、とは昔から万人が認めるところです。無知と無教養を自慢するのは、日本の俗悪テレビだけです。欧米社会では狩猟民族型なので、結果重視・業績重視であって、その基礎である学問(戦略)を重視しています。学問・研究は、結果を出すための戦略を組み立てる基盤です。この考え方が国民性となり、欧米諸国では教育は国家発展の礎にしていますが、日本では残念ながら勉強を詰め込みと誤解したり、青春を駄目にする曲解したりしているわけです。子供に勉強法を正しく教える先生が少なくなってきたのが原因、また先生の言うことを聞かない生徒が増えてきたのが原因、との意見も聞かれます。鈴木メソッドではありませんが、誰でも少しの努力を惜しまずして、楽しく学べば、自分から学ぼうとする力が自然につき驚異的に伸びるのです。

#### ①<sub>r</sub> 開成高校の授業方針 ～勉強を通じて自立心を育て、理に適った勉強法～

開成高校は生徒数約4百人。その内、東大合格レベルは半数近くを数え、日本一の進学校です。皆さんもご存じと思いますが、エリート校の別格本山と思わずここに君たちが参考にしてよい勉強法の秘訣があります。全て何事にも結果の前には、必ずその原因の方程式が横たわっていると思ってください。結果の出る人には結果の出る方程式があり、出ない人にはそれなりの原因があります。この高校の方程式に注目しましょう。

最近の開成高校の心意気は、東大偏重ではなく、東大の文系学部は気前よく他校の生徒にお譲りし、その代わり一期校の医学部は戴きます、と言う感じです。またいきなりアメリカの大学に進学する生徒もいると聞きます。この高校の大学入試結果は優れた先生方が多いのがその一因でしょうが、一番注目したいのは先生と生徒との約束事です。それは、…

- **全科目必ず予習して授業を受ける。**従って、授業は早く進めるので2年生で授業は終了。3年では各自目指す大学・学部の受験勉強をする。
- 予習しない生徒はついて来られなくなるから、その時は予習をしなくてよい高校へ転校する。  
…という二つの約束です。更に…
- **宿題は出さず、生徒の予習を重視。**宿題を出すと生徒は受け身の姿勢になる、と危惧していると思われる(能動的に学び取る力がなくなる)。生徒は予習で基礎知識を入れてくるから、授業中は“面白い楽しい”の $\alpha$ 波で理解力が爆発。教科書を補う意味で先生が毎回素晴らしいレジメをたくさん用意。生徒に**能動的に学ぶ力(自立心)を育てている**。君の学校では、予習を先生方が期待しているのに君が怠けているのではないのでしょうか。ここが大きな違いです。私は、子供が入学した兄からこの話を聞いた時、実に理に適った勉強方法であると感心しました。私が考えた理由は、次の通りです。

#### 勉強ができるようになる理由

- a. 生徒が予習をして来るから、先生は繰返し同じ事を言わずに済む。
- B. その分幅広く深く良い授業ができる…内容の濃い授業が可能。
- c. 生徒もある程度理解して来るから、更により深く理解できる。
- d. 理解できると授業が面白くなり、心も開いて脳も開き、集中力も付く( $\alpha$ 波)。その場で授業内容が良く頭に入り、本当の応用力も付く。
- e. 学校にいる時間が有意義なたくさんの学びの時間となる。
- f. 授業が早く進められるから高校2年で課程は終わる。
- g. 3年生の1年間は普通高校の一浪と同じ…同学年の他校の生徒と比べ実力差が更に開く。
- h. この高校の一浪は普通高校の二浪と同じ…更に差は開く。

…素晴らしい循環を繰返している学校…と即感じました。結果も出るはずですが、しかし甥の話では、この学校の生徒は意外とガリ勉ばかりをしている訳ではなく、趣味が豊富で遊んでいる時間が多いようです。勉強の仕方が理に適っているため、その分余裕の時間に趣味を楽しんでいるようです。予習で高校の授業も充実するから、余裕の時間が持てるのでしょう。幾ら素晴らしい授業でも素晴らしい指導法でも、皆さんが予習しなければ悪循環は繰返され、結果は望み薄です。開成高校では、先生の内容の濃い授業内容を充分受け止める生徒の予習がマッチして、素晴らしい結果を出していると思います。しかし兄は、「子供がパソコンのソフトばかり作って遊んでばかりでしようがない」とぼやいていましたが、嫌いな国語は予習をしないので偏差値が46、他の予習をしている科目は東大合格圏内の70に達しているとのことでした(ここに注目)。アンバランスのようですが、同じ脳の結果です。

平成 20 年 10 月下旬、徳島市の高校訪問をしていた時のお話を紹介します。ある県立高校の数学の先生は、「科目によって予習重視と復習重視の科目があり、数学は復習重視の科目である」と主張されたので驚きました。公式を学校で説明して宿題をたくさん出されるようです。これでは、生徒は教室で本当に学ぶ楽しさとその場での理解が得られるでしょうか、勉強を通じての自立心が育つでしょうか、君ならばどう思いますか。一方、同じ市内の徳島市立高校で数学を教えている湊雅邦先生は、「数学こそ予習重視の科目であり、それでなければ学力は本当に伸びない」、「教師がうまく予習させないと、生徒の力を伸ばせない」と述べられましたが、素晴らしいご見識と思います。学ぶには、予習は必須、学んだことを定着させるための復習も大切、更に応用力と展開力、考える力、面白さ、などがご自分の指導のテーマとのこと。この先生はたくさん良い結果を出されている、と他県の先生からお聞きしています。

### <体験感想文>

都立南平高等学校 1年(2007.3.13)

○女子 先日中央大学の高梨さんの講演を聞いて、私がかつての絶好期に自信を持っていた予習重視勉強法(もちろん復習も定期的にやっていたが)が、ちゃんと正しいものだったことが証明された気分になり、感動してしまいました。ただその後、科目ごとに予習重視、復習重視に分けられることを本で読み、そのやり方に変えたため今はとても前のような結果は出せなくなってしまいました。これで安心して予習中心の勉強を目指せると思います！ また、私は進研ゼミをやっているのでも勉強テクは色々見ている方なのですが、知らないことをたくさん聞けて(ダメな人の特徴など)とても良かったです！

千葉県立松戸国際高等学校 1年(2006.10.20)

○男子 今回の大学見学をして、中央大学の高梨さんの話がものすごくためになった。予習をしないと授業が楽しくないというのは、本当にそうだったと思った。自分は中学の時、塾に通っていて、その時は予習をやっていたので学校の授業が良く理解できていたのを思い出した。これからしっかり予習をして授業にのぞみたいと思う。

都立東大和南高等学校 1年(2006.7.18)

○男子 今回の講演で特に印象強く頭に残ったことは、勉強は「暗記」ではなく「理解」ということと、授業の前に「予習」をするということです。自分の友達は、有名な私立の高校に行っているのですが、高校の入学前の宿題が教科書を予習することでした。やはり勉強ができる人は、予習しているという事が改めて分かりました。また、講演を聞いて、今の自分を変えなきゃいけない、という気持ちがより高まりました。中学の時みたいに、ノートにただ何も考えないで書いて暗記しようとするだけでは、全然駄目だと分かりました。普段の生活や態度も勉強に反映すると思ったので、今からでも自分を変えようと思いました。

都立上水高等学校 1年(2006.03.15)

○女子 今日はとても良いお話をありがとうございました。確かに、高梨先生の言う通り、成績の良い人達は、必ず予習をして学校に来ます。なので、とても納得してしまいました。今日の話聞いて、私も理解する勉強をするようになりたいと思いました。やはり勉強も楽しくなければ、頭に入りませんよね！ 本当に今日は先生の話聞いて、やる気ができました！ 本当にありがとうございました！

### ② 一浪は1千万円の損 ～最後の年収分に差～

大学入試を目指すならば、現役合格することを自分に課すことも大切です。高校時代は部活で遊んで過ごし、一浪して大学に入ればよいという考え方は、「1千万円の損」になることを知って欲しいと思います。団塊世代の受験競争激化の時代では一浪は当たり前でしたが、今になって皆後悔しているのではないのでしょうか。

あなたがキャンパス見学に来る朝、お母さんから貰った2千円のお小遣いを落したと仮定しましょう。君の心の内を想像してみてください。悶々として、あの2千円があればなあ、誰が拾ったのか、猫ばばしたのは誰だと恨むことでしょうか。寝ても覚めても勉強中でも、悔しい残念な気持ちが込み上げてくるのではないのでしょうか。落したお金は、例えば500円でも年を経ても何度も思い出すものです。ところが、一浪して就職した場合の初任給は同期の現役組と同じですが、定年が1年早まるので最後の1年分の年収に「差」が生じます。場合によってはその1年分が、取締役になって定年が伸びるかかどうかの問題も起きるでしょう。定年間際の1年間の差は退職金にも影響し、1千万円もの人

生最大のとんでもない大損が発生します。最低でも一日当たり3万円からの損失でしょう。今日落したと仮定した2千円の悔しさと、比較してください。ボヤボヤ居眠りしながら勉強してられる場合か、自分に言い聞かせましょう。

## 2 N・R君の変身 ～一浪偏差値45から二浪独学で東大合格圏内へ～

### ① 心掛けが変われば成績も変わる

勉強と成績は脳の出来具合ではなく心掛け次第、という実話をお話しましょう、実際にあった話です。

N・R君は一浪の時の偏差値45、その後二浪では正しい勉強の仕方を実践して、独学で代々木ゼミナール5教科6科目68.1(東大合格圏内)へ変身しました。私が、昭和62年の7月から5年間、広報課に勤務していた頃です。平成元年、年の瀬も迫った12月上旬土曜日の午後、中央大学お茶の水記念館に一浪のN・R君という受験生が訪ねて来ました。この時期は受験生も足が遠のく頃、私も充分時間があつたので90分間お話をしました。受験生が私の話を心から理解していただくには、こちらも相手の心を読みながら色々な角度から話をするので、この位の時間は必要です。私は職業柄この受験生の偏差値はどのくらいか、と感ずることが出来ます。相手に応じた話をしています。

N・R君は、勉強意欲はありそうですが、我が少し強く思い込みの多少強そうな受験生と拝見、その性格がブレーキになり伸び悩んでいるのではないかと感ずました。そこで90分間にわたり、勉強とは理解であり暗記ではないこと、各教科には理に適った勉強方法があり踏み外すと実力は伸びないこと、楽しくないのは勉強ではないこと、暗記主体の勉強は楽しくないからザルで水をすくうが如く忘れて結果が出ないこと、父母がいて自分がいること、子を思う親の気持ちに気付くこと、多くの人がいて自分が生かされていること、さらに、社会人になったらどんな生き方をしたいか、そのために大学時代にどんな本を読めばよいか等々の話をしました。一番大切なことは、「勉強を理解するには素直な心が前提」と話しました。そのN・R君に、お話しした内容を思い出して3年ほど前にまとめてレジメにして施設見学者に配布してきました。彼は私の話を聞き終わって、帰り際に自分の暗記の勉強を酷く後悔していました。

### ② ビッグバン・大変身

平成3年4月に入り早々一本の電話が鳴りました。「もしもし高梨先生ですか、N・Rですが覚えていらっしゃるでしょうか」、「私はもう一浪して独学で勉強し、昨年の第6回代ゼミ模試5教科6科目で偏差値68・1、全国92番、東大合格圏内の成績になりました。たまたま親戚の人が入学していたので、一橋大学商学部を受けたら合格しました。これは高梨先生のお陰なので、是非お会いして一言お礼を述べさせていただきたい。お会いして下さらないでしょうか」との報告電話でした。今よりも受験生が5割も多い時代の話です。

彼はその電話の1年前、多摩校舎に受験に来た時、試験終了後広報課に訪ねて来て再度話をしたのを思い出しました。電話の翌日、当時私の住んでいた中央線武蔵境駅の改札で6時に待ち合わせをして、電話を切りました。疑うわけではありませんが、私も嬉しくなり代ゼミの知人に電話をしました。模試の成績と一橋大学商学部の合格は事実でした。

### ③ N・R君の言葉を君に伝えたい

久し振りの対面です。武蔵境駅改札で1年ぶりにお会いし、当時北口にあった炉端焼き屋に入りました。アルコールは体質的にダメというので、大いに食べてもらいました。彼は二浪までしましたが憧れの大学に入学でき、ホッとした顔をしてとても嬉しそうでした。ここで、是非皆さんに彼の言葉を伝えたいと思います。彼の言葉が、君の学力向上のヒントになると思うからです。

N・R君は、一浪までは勉強は「暗記」と思い込んできたとのこと。そのために覚える後からどんどん忘れ、偏差値45。自分の頭はとても悪いのではないかと悩み、人生灰色どころか真っ暗であったとのこと。一浪の暮れに高梨に会い、勉強は暗記ではなく「理解」と聞いて、自分の勉強の仕方が非常に悪かったことにショックを受けたとのこと。…が、もう時間がない。翌月の1月に父を亡くし、2月に中央大学法学部法律学科と経済学部、商学部を受けたが、60～70点足りなく箸にも棒にもかからなかった。もう一度人生を賭けてまともな勉強をしたくなつたが、母に塾の費用の迷惑をかけられないので独学で勉強した。始めは理解するのに大変であったが、段々分かりかけてくるととても勉強が楽しくなった。「高校の日本史の教科書がこんなに面白いとは思わなかった。高校の日本史の教科書だけで、東大は合格できると思った」、「試験中数学の公式を忘れたら解けないではなく、忘れたら机にしがみついても自分

で公式を作って解こうと思った」、「一浪の時は人生真っ暗であったが、二浪ではバラ色に思った。勉強がこんなに面白いとは思わなかった」、「気がついたら、代ゼミ模試で東大合格圏内に入っていた。受験勉強が楽しかった…」と嬉しそうに話してくれました。

そしてN・R君は、最後に、「自分は学生の身分なので、高梨先生には何もお礼が出来ませんが、自分が将来どんな職場に就いても、そこに中央大学の卒業生がいたら、必ず大切にさせていただきます。それがせめてもの恩返しです」と言われ頭を下げられた時は、思わず目頭が熱くなりウーンと唸って、嬉しくて溢れ出る涙を抑えるのに必死でした。1年ほど前にお会いした時は、自分に精一杯で余裕の少なかった印象の青年とは大違いです。彼は卒業の時も挨拶に来られ、「体を鍛える意味で、お遊びサークルのバスケット部に入って少し遊びすぎましたが、成績は中とトップの間くらいでした」と笑顔で報告に来ました。失礼ながら、一浪の時偏差値45であった人の言葉です。この実話は、世の中で頭の悪い人は誰もいない、という証ではないでしょうか。正しい方向で勉強すれば、頭も筋肉同様に鍛えられる証です。皆さんも私の話を聞いて1ランクも2ランクも上の希望の大学に合格したら、将来職場で中央大学の卒業生がいたらフレンドリーに接して欲しいと思います。

### 向上心の源

実は、初めて彼に会った時、彼の心を大きく揺り動かした私の言葉があります。それは「ある女子学生との思い出」(28 ページ掲載)で述べていますが、父母が学費捻出のために一生懸命に働き儉約している姿の話です。「わが子のために働く親の後ろ姿を、のほほんとして勉強している時に思い出してみたことがあるのか」と目を見て前述のN・R君に言いました。すると彼は目の回りを真っ赤にして、今にも泣き出しそうな顔をしてうつむいて黙って聞き入っていました。心のコアに父母に感謝の心が宿ると、人間はとて穏やかな素直な心になります。心に父母がいないと迷える子羊、自分本来の生き方を見失い、やがて路頭に迷うこととなります。永年の感ですが、これが勉強でもスポーツでも飛躍的に伸びる基となると思います。彼の泣き出しそうな真っ赤な目を見て、「心に父母が宿った」とその時内心喜びました。これで彼は将来飛躍するであろう、と予感しました。素直な心、穏やかな心は宇宙のビッグバンと同じだと思います。無から無限のものが生まれます。素直な心が、勉強でも、スポーツでも、仕事でも、研究者でも、大きく飛躍するため、とてつもない大きな力になるのは昔から万人が指摘していることです。君にもし怠け心が起きた時は、頑張る父母の後ろ姿を思い出してください。自己中心の思考回路では、努力の二字は消え、怠け心が蔓延するだけです。

## 3 高校生が勉強をするうえでのポイント

N・R君に話した内容をレジメにして高校生に配布したものの一部ですが、参考まで原文のまま掲載します。

### ① 各科目の「理解」につながる勉強法を捜せ

先生と親に耳を傾け、その経験を聞き早期に考えよう。例えば…

- i 英語が苦手なのは、知っている語彙数が少ないため…英文に目がハレーション。解決策は語彙を増やすこと。長文や英会話を訳し、覚えたい単語はその成り立ちを考え、MDかipodに10分程度に200単語ほど入力し、月～土曜まで通学時に1日10回、計60回を聞く(聞流し)。熟語は文章も入れる。1ヶ月4週で800語、年に9,600語。それに今知っている分が+α。1万語では何でも読め、英文を見ると楽しくなり更にアップ。理解して耳からの繰返し…幼児が言葉を覚えるのと同様な方法がベスト。
  - ・ 文法、読解、英作文はパターンで覚えよう。長文は一日20分間、声を出して読む。反復継続は英語の王道。
  - ・ 単語は、中学で900、高校で3,000語が教科書の範囲。受験英語には7～8千語は必要。単語と熟語の知っている数が増えれば、楽しく自然と文章は読め、文法の吸収も早い。単語は、夜中居眠りしながらスペルを書いて覚えるものではなく、耳から繰返して覚えるもの。語彙が増えれば、英英辞典にもチャレンジする気が起きるもの…真の理解、楽しさ倍増、学力アップ。
- ii 現国は、大意を掴み、作者の心と文の行間を読むように努力しよう。訴えるものとそれを浮かび上がらせるものを分類して考えよう(白い紙に雪達磨を書く例、バックを黒く塗れば幼児でも分かる)。日常の勉強と問題の解答は、自分がこう思った(我)ではなく、なぜそれが正解か、その理由・思考回路を学ぼう。時間がないうときは、赤本を読破するのも短期促成によいであろう(大学・学部により出題傾向あり)。

- ・ 漢文、古文は、定評のある本を1冊に絞って、繰り返しで学んでみよう(試験の配点にあわせ、勉強時間に工夫を)。
- ・ 漢字の書取りと現国・古文等は、配点に応じ、時間配分して勉強しよう。漢字の書取りは、手を抜くと10~15点と損をする。
- iii 日本史・世界史は、怒濤のような川の流れと同様でその帰結である。為政者や歴史上の人物になった気持ちで、何故その事件が起こったのか国の興廃の理由と物語を考え、理解につながる方法で読んでみよう。事件と年号の暗記ではなく流れと背景が大切。
- iv 数学は、公式を暗記ではなくレンズとして考え、応用問題をレンズを通して見て理解しよう。公式を忘れたら、その場で作れるような理解が大切。そのためには、「何故だ」の心構えの理解中心の勉強が常に必要。

## ② 勉強中に注意すること。

- i 背筋を伸ばせ…脳の働きを活発にするのに大切、気合いも入り、眠気・近眼防止。内蔵を圧迫しないので健康にも良い。
- ii 早寝、早起き・・・「心」が自分の肉体の主人公になろう…感じる心が増え…学力増進。
  - ・ 朝は4時に起き勉強、夜は10時に寝ること。10時に寝ると思えば、夕方帰宅しても即、自分の机に向かうことになり、有効な時間配分ができる。朝の登校前に3時間近く勉強出来れば、登校中も英単語の20や30語は歩きながら覚えようという迫力もでる。授業中も、その場で覚えようとする迫力もでる。寝ぼけ眼(まなこ)で登校するのは時間のロス、自宅の机にしがみついている時だけが勉強ではなく、登下校の時間も勉強時間。その分、時間を作って遊ぼう。
  - ・ 自分の都合を並べての勉強では、結果は出ない。夜12時過ぎでの勉強では、翌日午前中は頭が働かない。夜中の2~3時まで起きていたのでは、朝からボケ状態で昼間は居眠り。結果として時間の無駄。大学入試は昼間にあり、夜型の脳ではポカミスの原因。合否ラインでは、1点で全受験生の1%近くがひしめいている。5~6点のポカミスは命取り。

### 補足説明。

#### ○ 英語の勉強について

英語は急には上達しなく、積年の努力がものを言う科目です。単語の数で言うと、中学で9百、高校で3千と言われています。一般的には高校3年生になった時、3千語を知っていれば良い方かも知れません。しかしこれでは、3年生で過去問題の赤本を読むと目がハレーションを起し、絶望的になるわけです。皆さんが進学したい憧れの大学の問題を解くには、7~8千語は必要と言われています。知らない単語が山積では、β波が起り悪循環になるわけです。1~2年の時にせせと単語や熟語の数を増やしておかなければ、3年生で泣くことになります。多くの受験生はこれで困っているわけです。

英語のできる人は知っている語彙が豊富です。出来ない人は少ない、これがヒント。英語の読本をどんどんチャレンジして、語彙数を1年生から増やしてください。時々文章をおさらいして読めば、忘れた単語の復習にもなります。単語や熟語の覚え方ですがこれも方法があると思います。まず英語の不得意な人は、夜中に自分の机に向かい一生懸命スペルを書いて「暗記して」覚えようとしてます・・・楽しいですかという質問に、「つまらないです」という答えが必ず返ってきます。気の毒ですが、つまらないから頭に入りません。

私はいつも生徒さんに、「アメリカの幼児はなぜ英語が話せるか」という質問をします。「ハイ、そのような環境にいるからです」という答えが胸を張って返ってきます。私は、「ブー」と言います。正解ではないと思うからです。赤ちゃんはまず眼で見て「理解」します。ママ、パパ、ミルク、ジュース、ケーキ、クッキー、等々、そして母親から「耳から」と「繰り返し」で覚えるわけです。これを分かり易く言うと、眼で見て…「認識・理解して」、「耳から」と「繰り返し」で覚えるわけです。目と耳に障害があればどうでしょうか。幾らそのような環境にいても、話すこと聞くことは不可能だと思います。また、アメリカの幼児がよる夜中お父さんの机を借りて、「暗記だ、暗記だ」と言ってスペルを書いて覚えているのでしょうか、笑ってしまいますね。暗記は楽しくない、つまらないから頭に入らないわけです。英語が面白くなく、嫌いになるわけです。つまらないと心が閉じて、頭が閉じます。実際は、気がついたらいつの間にか自然に覚えているのが母国語であり、これが赤ちゃんや幼児の学習スタイルです。理解して耳からの繰

返し、そして少しずつ口で真似る…バブバブ、ブーブー。このことが語学の上達の基本と思います。

#### ○ 通学時間は宝の山 ～馬鹿面して通うは愚…～

そこで提案。なるべく長文を訳して、覚えたい単語や熟語は辞書を見て、スペルとアクセントと意味を単語帳に書き、熟語は英作文を書き、1週間に2百語程まとめます。それを週末に小さなマイクを買ってもらい、MDなどに10分程度吹き込んでそれを毎日10回、月曜から土曜まで60回、覚えようとしなくて繰り返して聞き流して聴いてみましょう。通学時間、歩いている時、電車やバスの中、休憩時間、犬の散歩、買い物の時に繰り返すのです。必死で覚えようとする苦痛になるかも知れません。交通事故にも遭わないように歩くときは気を付けましょう。また電車やバスの中では、居眠りしながら聞き流すのも良いでしょう。「門前の小僧習わぬ経を読む」の喩えです。文章や辞書を「見て」、文章を訳して「理解」して、そして「耳」からの「繰り返し」です。平成4年9月に実際にあった話ですが、母の入院で家事全てをまかせられ勉強時間のなくなった女子生徒さんが、「一週間にカセットテープで3百語を覚え、1ヶ月後におさらいしたらほとんど忘れていなかった」と喜びのお手紙を送ってきた生徒さんがいました。3百語、私も驚きました。成せば成る、ですね。

1週間で2百語ならば、1ヶ月四週で8百語、1年で9千6百語、・・・これではほとんどの文章が読めるでしょう。あなたもこれだけ知っていれば嬉しくなり、心が開き脳も開き、英語のお宅族。授業時間は楽しいこと間違い無し。ここから本当の力を付けるためには、文法がしみじみ大切だと気付きます。その文法も覚えるのが楽しくなり、後は飛躍的に伸びます。良いことは続くもので、英語の単語も6～7千語になると、英和辞典から英英辞典に興味に移ります。英英辞典の方が本当の言葉の意味が分かるので、面白いなあと思ってその場で覚えられるようになるでしょう。英英辞典で言葉の本当の意味が分かれば、半端でなく飛躍的に上達します。こうなれば、MDはオサラバです。苦もなく楽しく覚えられます。皆さん、そんな努力をしてみたことがありますか。歩きながらや電車やバスの中の工夫をしたことはありますか。通学時間も勉強時間、しかも楽しく覚える、足を引きずり馬鹿面して登校するのは愚の骨頂、通学時間は宝の山、自宅の机に座っている時は背筋を伸ばしもっと効率的な勉強を考えましょう。

なお、語彙が増えると興味が増し、ヒアリング力も格段に向上します。知っている単語の数が乏しければ、何をどう聴いてもいつまで経っても会話を理解することは至難の業です。これは道理と思います。私の娘は高校2年の10月、都内の平凡な高校で成績は中の少し上でしたが、その1年後の3年生最後の駿台模試で、英語と国語が偏差値70、大学受験の時は知っている単語の数が1万語を超えました。単語の数が増えれば横文字が苦でなくなり、文法も楽しく学べ、英訳和訳も正確になり、真の実力が付いていきます。幼児が言葉を覚えるのと同じような方法がベストと思います。ここを分かって、勉強方法を考えて欲しいと思います。もっと他にも良い方法があるかも知れません。半端でなく勉強した先生や両親に素直に耳を傾け、固定観念を捨て、自分にあった勉強方法を探してみましょ。なお、彼女は大学では海外留学と駅前留学はしていませんが、卒業時のTOEICは9百点を取りました。自宅では、テレビの有線放送で楽しく外国放送を聴いていました。

#### <体験感想文>

神奈川県立茅ヶ崎北陵高等学校 1年(2008.10.09)

○男子 高梨先生の話は、一つ一つとても具体的で、分かり易くやる気を引き出す効果があったと思います。実際、僕はあの話を聞いて、勉強の形式を予習中心にしてみました。今までと比べると、遙かに理解力が増したと思います。何故か、予習していない問題に対する理解力も劇的に上昇しました。また、「通学時間は宝の山」という先生の言葉に強く印象を受けました。あれから、毎朝電車の中で英単語を聞いています。今までの電車の中では、携帯電話を毎日のようにいじってました。かなりもったいないことをしていた、と今では後悔しています。でも、あの講義を受けなければ今でもそうしていた、と考えると、見学して良かったなと思いました。

○女子 先日はたくさんのお話を聞かせていただき、有難うございました。高梨さんの「頭の良くなる方法」のお話は、とても印象に残っています。高梨さんが仰しゃっていた英単語を録音して通学中に聞くという方法を次の日からやり始めました。今までは書くだけで覚えていたので、発音や強弱が全く分かっていませんでした。でも高梨さんの方法だと、それらも理解できるようになりました。また、授業に集中するというのも実践しています。以前は、ウトウトしながら授業を受けていましたが、次の日からは授業中だけは集中しようと心に決め、

今でも頑張っています。授業中に新しく習ったことが理解できると、家で「何でこうなるの？」など分からなくなるのが無くなり、家での学習が以前よりはかどるようになりました。受験勉強でも高梨さんの話を参考にして、自分の希望する大学に進学できるように頑張ります。とても参考になるお話をしてくださり、ありがとうございました。

#### IV. 高校時代に知って得する大学での学び方

##### 1 大学生活 ～3年間で勝負は決まる、勉強、就職～

大学は4年制ですが、在籍期間最長8年までいられます。5～6年かかる人もいますが、それでは無駄な授業料で親に迷惑をかけることになります。皆さんは大学4年間とお思いでしょうが、3年の終わりから就職戦線ですので、勝負は3年の秋までで決まります。1年から3年までの学んだ内容で勝負です。勿論、幼児期から形成された性格も良くしなければなりません。大学は実質3年制と思った方が良く、4年間と思っただけのんびりしていると就職で慌て後悔することになります。多くの大学生や社会人を見て考えさせられることですが、自分の能力を高めて社会人になる「準備」をしてきた人と、そうでない人の「差」は「正社員」になって年を経るにしたがい、恐ろしいほど差が開きます。

大学での学び方は、当然高校と同様に全て予習が前提です。…でなければ、真の学力、思考力は付きません。中学～高校と復習中心(暗記)の勉強方法では、能動的に学び取る力はつかず、大学で専門書を真に理解することは難しく、挫折することになります。ここが大学での勉強のポイントです。安易な大学生活を送って、大学の勉強は役立たないと社会に出て暴言を吐く人を信じることは、自分が将来後悔することになります。

##### 2 感じる心が文章上手、学力向上

この大学3年間は、真面目に勉強に取り組めば驚くほど成長します。若い頭脳が可能にさせるのでしょう。しかし遊べば、頭の中身は時間が止まったのと同様になります。毎日遊んでいても成長する、と幼児期のように思い込んでいる大学生も見受けられますが、後で就職活動の時に後悔することになります。

私は、平成2年から5年にわたり「HAKUMON ちゅうおう」の編集を担当したことがあります。取材担当の学生記者で、「俺がこう思った、私はこう思う」と非常に強い我がが出て、読み難い文章を書いていた学生記者のE君とN君がいました。初めのうちは没原稿です。私見が多く読めたものではありませんでした。

文章の苦手な人は、文章の上手い人を「生まれながらに上手」と思いがちです。これは思い込みで、遺伝子との因果関係は無縁です。努力で幾らでも向上します。超一流の作家ならばいざ知らず、それ以外の人は後天的に興味を持って努力して上手くなると言われていました。文章は、「感じる心」「観察する目」が大切です。その目が養われれば文章は自然と上達すると思います。「てにをは」がポイントではなく、「起承転結」でもないと思います。それらに始めから縛られると、書く気がなくなります。つまらないから心も脳も閉じてつまらない文章になる。大切なのは感じた心の発露があるか否かだと思います。タイトル倒れの内容ピーマンでは、中身もなく面白くないので誰も読んでくれません。皮(標題)だけ読んでも意味がありません。多少拙い文章でも訴える内容、参考になる事柄が豊富であれば、人は感激するでしょうし興味を持って読んでくれます。それが本来の文章だと思います。「てにをは」と「起承転結」は、読み返すごとに後から自然に上手くなります。

学生によく話したケースを紹介します。白い画用紙に白いクレヨンで雪ダルマを書いて下さい、という問いかけです。禅問答ではありませんが、これでは誰も雪ダルマとは見えません。しかし、雪ダルマが少々雑に描いてあったとしても、バックを黒く塗ればどうでしょう、幼児でも「あっ、雪ダルマ」と声を上げるでしょう。訴えるものと、それを浮かび上がらせるもの、この二つを大きく区別して、色々な角度から見える光景、訴える内容、微妙な部分を観察すればどうでしょうか。説得力溢れた面白い文章が書き上がると思います。この様な観察方法と思考回路を積み重ねていけば書くのが楽しくなり、工夫を重ねて分かり易い文章と訴える内容が優れていくと思います。しかし皆さんは小学校時代、書き始める前から「起承転結」で書きなさい、「てにをは」に気を付けなさいと先生から何時も注意され続けたので、文章を書くのが嫌いになったのではないのでしょうか。自分は何を感じたか、どう思ったか、何をしたいか、何を訴えたいか、どんな言葉を使ってみたいか、たくさん感じた事を箇条書きにメモして、後から四色で色分けすればどうでしょうか。起承転結で立派な文章の筋書きになります。足りない部分は、後からの継ぎ足しでオッ

ケーですね。これで頭の中で書きたい内容の筋書きが整理され、君らしい個性豊かな生き生きとした文章になるのではないのでしょうか。それによって作文が好きになり、本を読んでも色々な表現方法に興味を持ち、更に素晴らしい感性ある文章能力が培われるようになると思います。最初に躓くと心が閉ざされ、先に進む気力もなくなり、文章力は育たないと思います。

というわけで、3年間の努力でE君は読売新聞、N君は朝日新聞に記者として採用されました。E君は、スクープと素晴らしい角度からの取材で、20歳台で3回も読売新聞の局長賞を受賞しました。その一つは、オウム真理教の麻原教祖が逮捕される直前、山梨県上九一色村のアジトを取材したとき、土産物屋さんのご主人の話から「オウム」の実体をあぶり出した記事でした。オウムの惨さを百万回繰返しても人には伝わりにくいですが、ご主人の逃亡した元信者の悲惨な実話から麻原教祖の残虐ぶりをあぶり出したのです。私も、その表現方法にウーンと唸ってしまいました。雪ダルマを描かずしてバックを黒く塗りつぶし、分かり易く表現したのですから。大学生の頭脳は若いです。文章表現をパターン化し、幾つかの表現方法が掴めれば、3年間で驚くほど上達します。記者になりたいという強い意欲が、3年の歳月で大きく成長を遂げたと思います。

### 3 資格試験に合格する人、自然消滅する人 ～高校生も知って得～

大学時代の勉強が身につく人と身につかない人がいますが、これも高校時代に正しい勉強の仕方を身につけたか否かに左右されます。大学は各種国家試験合格を目指す専門学校ではありませんが、専門的な勉強を積み重ねた結果のご褒美として合格する人が多いのも事実です。どのような勉強方法の人が勝利して、どのような人が挫折するのか、高校時代に考えるのも大切なことです。これは、脳細胞の出来具合ではありません。資格があれば、呆けなければ80歳になっても高収入で仕事を続けられます。資格試験の話を通して、結果の出る勉強法をお話しましょう。

ここで女子高校生は、大学卒業後、就職、結婚、家庭に入り子育てを経て、自分が40歳台でもう一度働こうとしたときを想像してください、皆さんの町にどのような仕事が見つかるでしょうか。一般的にはスーパーのレジのおばさんの仕事かビルの清掃等の答えが安易に帰ってきますが、他に大学を出たに値する仕事と収入は見つかるでしょうか。しかし資格があれば、高収入を得て有意義な仕事を再び続けることが出来ます。男の人でも定年までどんなアクシデントが起こるか分かりません。と言うわけで、大学で学ぶことは資格試験にも通じ、人生設計の出発点にもなります。人気の高い資格試験を少し列挙しました。他にも山ほどあります。先生や父母にも聞き、興味を持って調べてみましょう。

#### ① 司法試験

判事、検事、弁護士になるための登竜門の試験です。司法試験の毎年の合格者数は、十数年ほど前までは5百人程でしたが、今では5倍の約2千5百人が合格しています。18歳人口の減少を考えると大変な広き門です。皆さんは、ラッキーな年代に生まれています。

私は学生時代からこの試験を目指している先輩、友人、学生を見てきました。合格する人と途中で挫折する人には、共通のパターンがあることに気付きました。それは、高校時代の理に適った勉強法が参考になると思います。勉強は理解して深く考えることが大切だと思うタイプと、極端に言いますと暗記だと思ふタイプの差ではないかと思ひます。理解の大切さは頭で分かっていても、いつの間にか暗記に走っている人が多いと思ひます。私の経験上ですが、予習すれば授業は楽しく理解できますが、授業の後から本を読んだのはいつの間にかつまらなくなり暗記に走ります。また挫折する人の中には、自分はこんな詳細にまで色々知っているのだと、細部まで暗記して覚えている人がいます。問題は、リーガルマインドを掴むことだと言われています。そのために法律用語の一言一言を自分の言葉で表現できるように理解し、本質と体系を掴んで覚えることが大切だと言われています。在学中に合格した人は、基本やポイントを良く押さえ全体像も把握していますが、細部には余り分け入っていないと思ひます。

受験科目の「刑法総論」の本を読んでも、「愛」という字はありません。法律の本を読んでも面白いわけがありません。いきなり読んで面白いのは漫画本だけです。しかし事前に教科書を読んで授業に出ると、理解に直結しても面白くなります。できる人は必ず授業を大切にします。大切にしているから予習をします。予習をしなければ、先生の講義について行けないことを知っているからです。知らない専門用語が頻繁に飛び交いますので、どんな漢字で書くのかと思っている間にまた先に進み、先生の講義に自分の頭が追いつかなくなるのです。挫折です。



大学では、予習をしないと高校時代より更に難しくなります。大学の勉強をきちんと理解するには、怠け心では太刀打ちできません。適当にお遊びサークルで遊んで、テストの時だけ試験対策をただけでは、大学で学んだとは言えません。大学生とも呼べませんし、社会で役立つ知識は得られません。これでは「大卒」とは言えません。頭の中に確固たる思考回路が育たないので、高校卒業時と大して変わらないでことになります。

各種試験に合格するような人は、予習をするので授業が楽しくてしょうがなくなります。楽しいからその場で頭に入ります(α波の発生)。図書館で勉強している時も、楽しく一心不乱で集中でき一睡魔を寄せ付けず、勉強姿勢に迫力が加わります。ですから確実に頭に入り、応用問題にも対応でき、試験に良い点が取れるようになり、良い循環が廻り、最後に合格するようになります。

逆に、どうせ授業でやるからと予習を面倒くさがると頭に入らず、後日教科書を読んでもつまらなく、いつの間に脳細胞が暗記に走ることになります。教科書を読んでもつまらなければ、必ず心が閉じて脳も閉じ(β波発生)、いつの間にか睡魔が襲ってきます。この繰り返しの果てに合格する自信がだんだん色あせてきます。その結果、こんなことで合格できるのかと疑問と不安がわき、受かりもしないのに無駄な労力を費やしているのではないか、勉強よりも遊びの方が楽しいのではないかと怠け心が台頭します。そして、図書館から“自然消滅”するわけです。これは自分の「脳」の質の問題ではなく、勉強方法の手順の問題と思うわけです。「予習」を全てに優先すれば良かったのです。何事も原因はシンプルで簡単です。このことは、高校の勉強、大学の勉強、将来の仕事、全てに通じることです。なお、司法試験に興味のある方は、法務省のホームページをご覧ください。

## ② 公認会計士試験

企業会計をチェック、診断、監査をする職業です。会社の粉飾決算を暴く役目もあります。公認会計士試験合格者数も、毎年250人規模から、平成20年度では3千625人の合格者を数えています。これも広き門になりました。やはりこの勉強方法も同様、予習をきちんとして大学の講義を聞くべきです。受験対策の資格試験予備校もたくさんありますが、テクニックだけでは仕事に就いたとき底辺が狭いので苦勞する人が多いようです。これも司法試験同様、幅広い勉強が後で役に立ちます。18歳人口の減少と合格者数の激増から、とても受かりやすい試験になりました。中央大学でも、今年全国最年少合格者(2年生)を2人出し、総数で160人を越えました。前年度では、会計学科4年生の姉と3年生の弟が2人揃って合格し、微笑ましいニュースもありました。

平成17年度から5科目を3年以内に合格すればよいことになりました。以前は1科目でも及第点に満たないと永遠に不合格でした。君たちにとってラッキーな時代になりました。合格すると大手の会計事務所に勤務となります。そこで経験を積んで独立する人もいます。税理士の資格も同時に取得できるので、税務事務も併せて行えば高収入で面白い仕事と思います。合格すると初任給は年俸で550万円ほどと言われています。定年制もなく80歳過ぎまで活躍出来ます。大卒で3百万円に満たない人もいる時代ですので、チャレンジ甲斐はあるでしょう。商学部だけではなく経済学部の学生も大勢合格しています。経済学部のカリキュラムでも充分対応できます。最近では、法学部、文学部の学生も合格してきました。この試験については、公認会計士・監査審査会のホームページをご覧ください。

## ③ 弁理士試験

日常的な仕事の内容は、発明・考案・意匠(デザイン)・商標(トレードマーク、サービスマーク)を保護するための特許権等の出願・登録までの業務を行い、争いのある時は法廷に立つこともあります。弁理士試験の合格者数は、過去70人規模から平成20年度では、574人の合格者を数えています。内、女性合格者は97人。年収は800万円から1千200万円、2千万円以上の収入の人も多数いるとのこと。独立している私の友人は、皆、都心の一等地の事務所を構え半端な収入ではないようです。

特許庁が増大する外国特許に対処するため、現在特許関係で仕事をしている人の数、6千人から1万人体勢にしようと合格者数を増やしています。内訳は、理工系の合格者が7割、文系の合格者が3割とのこと。仕事柄、理工学部卒業生が有利なようですが、文系学部の人は合格後に理工学部の夜間部に学士入学して、必要な科目の履修を1~2年ほど受講すれば仕事に対応できる、という友人の弁理士さんの声を皆さんに伝えます。特に良い成績も卒業証書も必要ありませんが、必要な理系科目の基本的なことをそこでしっかり学ぶ必要はあるでしょう。彼は、大学受験勉強の1、5倍の勉強をすれば、合格圏内に入ると述べました。従って、在学中の合格は充分可能です。なお、特許

庁は合格者を増やそうと大学院生や論文合格者に対し有利な条件を打ち出しています。

この試験も司法試験同様、論文記述式の表現に慣れる必要があります。なお噂ですが、将来民事訴訟法の科目が必修科目になれば、法学部の学生には有利になるかも知れません。ただこの仕事は、外国特許を扱うので語学力が勝負です。高校時代に正しい文法をしっかりと学び語彙数を増やしてください、というのはこの仕事に携わっている人の話しです。正確に翻訳出来ないと、誤解が生じ、とんでもない事件が発生する可能性があるとのこと。英語の文法は正確に訳すために必要ですので、高校時代は文法の授業をしっかり頑張りましょう。なお詳細は特許庁のホームページをご覧ください。

#### ④ 税理士試験

公認会計士試験が難解であった頃、税理士に進んだ人が多かったです。5科目の受験科目のうち、毎年1科目ずつ合格していけば資格が取れます。大学時代の友人は鶴見市で税務事務所を開き、医療関係の仕事も開拓して若手の税理士3人を採用、総勢30人程で手広く税務事務所を経営しています。仕事以外でも常識円満、人への配慮も深くとても人望の厚い友人です。これも定年がなくやりがいもあり面白い職業です。リストラも年金の心配もありません。合格者は、平成20年度で1千14人、内女性は315人、ここ10年くらい1千50人前後で推移しています。開業しての年収は4百万円から2千万円程度と言われ、億以上の人も多数いるようです。開業3~4年で1千万円も夢ではないと言われています。詳しくは、日本税理士会連合会のホームページをご覧ください。

#### ⑤ 司法書士試験

土地や建物の登記などが代表的な仕事です。業界の話では、平均年収1千4~5百万円。仕事に携わっている友人の話では、弁護士さんでも及ばない2~3億円の収入を上げている人もいます。彼の話によると、最近では家庭裁判所の名簿から選ばれてお年寄りなどの後見人となったり、将来呆けた場合にそのお年寄りの後見人となる契約(任意後見契約)を締結することを業としている人や、人の代わりに裁判をしたり、裁判外で和解することを業としている人もいます。いずれも以前は弁護士しかできない仕事でしたが、内部研修や認定試験に合格すると一定の範囲内で弁護士と同様の業務ができるようになり、中には登記業務をほとんどしない司法書士もいるとかで活動範囲が飛躍的に拡大しました。いわゆる職業後見人は、介護サービスが契約となったことと少子高齢化によりその需要が急速に拡大し、また特にお年寄りに対し細やかな対応が求められるという意味で女性に向けた職種とも言われ、社会的意義が大きく将来性の高い仕事と言われています。仕事等の詳細は、日本司法書士会連合会のホームページを参照してください。これも定年がないので魅力的な職業です。平成20年度の最年少合格者は20歳、最高齢は70歳、合格者数は931名、内女性は240名でした。試験の詳細は法務省ホームページをご覧ください。

#### ⑥ 行政書士

法律コンサルタント、許認可業務、契約書の作成、会社設立業務、公的融資などの申請業務などの仕事があります。高校卒業でこの試験に合格した人が新聞に報じられていました。平成19年3月上旬フジサンケイビジネスアイによりますと、高校卒業後28歳まで10年間フリーターをした人が、結婚するとのことで小規模の会社勤めをしたが、続かなく退職。その後この試験にチャレンジして33歳で行政書士になり、5年後の平成18年の年商が3千万円まで達した人がいると報じられました。自分の仕事を「会社設立」に特化して、ホームページでお客さんを開拓して成功したようです。他にも中途退職し、資格で起業して成功した人も多そうです。私の大学時代の1歳上の先輩も30歳代後半で退職、試験に受かり独立し成功しました。なお平成20年度合格者数は、4千133人を数えています。興味のある方は、日本行政書士試験研究センターのホームページをご覧ください。

#### ⑦ TOEIC ~大学の通学時間も宝の山~

「語学力」は実社会に出て役立ちます。文章読解力が優れ、また会話能力から収集する情報量が違ってきます。司法試験や公認会計士試験に合格しても語学力があれば、アメリカの弁護士資格や公認会計士試験にもチャレンジする気持ちが出てきます。その後の仕事に大差が付きまします。駅前留学での会話教室は高額ですが、各大学にある会話教室を利用しましょう。中央大学では、メディアラボ教室で6ヶ国語の初・中・上級コースが多数用意され、受講料半期(半年)5千円です。3~10万円の大学が多いですが、利用しない手はありません。通学時間はipodやMDなどで音楽を聴くのではなく、会話の時間に充てましょう。4年間で半端でない会話力が付きまします。

#### ⑧ その他の試験

私の小学校時代のクラスにとっても優秀な生徒がたくさんいましたが、その中に、慶應義塾大学医学部へ進学し都内の大病院で心臓血管外科医として活躍している五味昭彦という友人がいます。彼は小学校時代も勉強を理解して興味を持ち、楽しく学ぶ少年でした。私の質問(今日の医療事故が多い原因)に対し、彼は「医者が自分の専門分野は勉強するが、関連する周辺の勉強をする人が少なくなった。勉強不足が原因ではないか」と述べていました。「医者には人の命を預かっているのだから、体の隅々まで勉強だ」、と述べていました。彼は、中高年になったクラスメートばかりではなく、数々の著名人の主治医として有名です。彼の勉強姿勢は、高校、大学時代はもとより社会人になっても重要なことと思います。君もこの気持ちを持てば、どんな難関な試験をも突破して、将来良い仕事ができる人になれると思います。

#### 4 大学の勉強には仕方がある ～実際にあったS・Y君の話～

大学の勉強には高校同様仕方があります。知ると知らないでは、結果は天と地に開きます。平成18年4月に入学した国際企業関係法学科S・Y君のお話をしましょう。

##### 遊び人から勉強三昧

彼は早稲田大学も合格しましたが、中央大学の伝統とスクールカラーが好きだというので本学に入学しました。入学早々広報課を訪れ、キャンパスツアーの学生に応募してくれました。高校からの見学やオープンキャンパスの時に、キャンパス案内をする仕事です。また一方、彼は入学早々お遊びサークルのバンドに入ってエレキギター片手に、茶髪で穴あきジーンズスタイルで毎日登校する学生でもありました。入学早々からツアコンを引き受け愛校心溢れる学生でした。頻繁に入学センターに来て一生懸命やってくれるので、5月10日頃昼休みに学食に誘いました。

彼は食事中に、「マクロ経済学の授業は、レジメも板書もなく淡々と話しているだけの単調な授業でつまらなく、友達もこんな授業にはもう出席しないと言っている」と不満そうに話しました。大学ではこんなつまらない授業もあるのですね、という驚いた感じです。もっと至れり尽くせりで、面白い授業ばかりと思ったようです。私はすかさず、「授業の前に教科書を読んで出席したのか、読まずに出たのか」と尋ねました。彼は意外な質問に困ったような顔をして、「読まずに出た」と言いました。当然と言わんばかりです。そこで私は、「教科書を読まずに授業に出て何が分かる」と一喝しました。「読まずに出て、授業の批判は百年早い」と言いました。更に、「いきなり聴いて面白いのは、落語と漫才だけだ」と諭しました。そこで彼に、大学での基本的な学び方について話した内容は次の通りです。これは、高校の勉強の仕方と全く同様です。参考にしてください。

##### ① とにかく予習が大切 ～高校も同様です～

○ 予習は理解するために全てに勝るベストの方法。

山ほどある専門科目には、それぞれたくさんの専門用語がある。それを事前に読んで理解し、ストーリーをある程度掴んでおかなければ講義についていけなく、正しい理解はできない。授業中に正しく理解しておかなければ、後からでは無理で非能率的。後から教科書を読んでもつまらなく挫折するだけ。能率的に理解するための「予習」と後から読む「復習」とでは、月とスッポン程の差が出る。授業が理解できるとα波が発生して、相乗効果でまた楽しくなり更に授業中の理解が深まる。理解するパターンの思考回路が幾つも形成されていく。

○ 後から教科書を読んだのでは、暗記に走る勉強に陥る。

授業中は理解できなく、後から読むとつまらない。これでは自然に、脳の働きの暗記で覚えようとするようになる。理解できない科目は試験直前に山を張るようになり、頭に入ったつもりでも試験が終われば3日で真っ白。その結果、いつも脳細胞が暗記に走る。思考回路は形成されず、負のスパイラルに陥る。

○ 日々予習をして行けば(時間的にも少なくなる)それだけ授業中の理解度が増し、知的好奇心も育ち、集中力も付き、教室の景色も一変し、授業が面白くなり、良い循環になる。授業時間が百パーセント生き、良い成績に結びつく。この様な勉強を積み重ねれば、司法試験も公認会計士試験も射程距離に入る。プラスのスパイラルと言える。

##### ② 教科書の読み方 ～知ると知らないでは大差～

○ 節や章の「はし書き」は当たり前のことが書かれていると思わずに、何十回も読んで自分の言葉で表現できるようにする。試験ではこのはし書き部分を数行書いた後、設問に答える。同じ答案内容でも評価は高くなる。

○ このはし書き部分をレンズとして考え、レンズを通して節や省の内容を常に読むようにする。新聞を読めば、大

きなテーマの記事には必ずはし書き(導入)がある。これを手で隠して詳細部分をいきなり読めば理解しにくい。はし書き部分を読んで詳細を読めば、誰でも理解が容易。これが教科書の理解の仕方と、合格答案の書き方。

- 初めて教科書を読むときには、自分が重要と思った箇所にはいきなり赤や青鉛筆の線を引かない。Bの鉛筆で行の外に小括弧、中括弧、大括弧の印を付けるのみ。授業の後でまたは読み返すごとに、理解に応じ大切と思うポイントが変ることがある。Bの鉛筆ならば綺麗に消して修正できる。理解度に応じて大事な部分の印が変る。消えにくい赤鉛筆の誤った線は後日目障り極まりない。また下手に線を引く習慣は、線を引くことに終始しその部分の文言の暗記に走り、本来の理解の勉強から遠ざかる危険性がある。
- 参考資料のコピーがあれば、関連するページを付して教科書に挟める。これにより教科書がより整理される。

余談ですが、私は平成6年5月父母懇談会で仙台へ行きました。父母に15分ほど話の後、懇親会で経済学部四年生の父母から合掌され、「どうか私の子供を卒業できるように指導してください」と懇願されました。帰京して本人に会いますと、ウェルター級ボクシング選手O君です。中学は柔道、高校からボクシング一筋、トップレベルの選手です。成績を見たら、体育実技と他に少々修得しているだけでした。彼に、専門科目の勉強の仕方と父母への感謝の話をしました。それから彼は毎日授業に出席するようになり、二年間で自分の力で見事卒業しました。卒業式の日は満面笑みを浮かべ、アルバイトをしていた都内のジムを廻り、卒業証書を嬉しくてみんなに見せて歩いたそうです。スポーツ選手でも勉強の仕方が分かれば、必ず卒業できます。過去にも、司法試験択一合格者から「目から鱗とはこの事か」と喜ばれたこともあり、また通信教育部の地方試験で通教生にもお話しして無事卒業出来た人もいます。今でも年賀状を頂いています。誰でも努力の仕方が分かれば、意欲もわき目的を達成出来ます。

### ③ 結果のでない勉強法 ～大学受験も同じです～

ご参考までのお話です。平成20年6月下旬、学生時代の友人に会いました。彼のご子息も同じ中央大学法学部法律学科の卒業です。息子さんは、お茶の水にある法科大学院をこの春卒業しましたが、33歳になっても司法試験は合格出来ず、薬も必要な鬱の状態になったとのこと。もうタオルを投げようか、思案しているとのことでした。親としての苦悩はいかばかりか量り知れません。私は彼に質問しました。①息子さんは、学生時代から教科書を読まずに授業に出たのではないかと、②教科書に赤い線、青い線、黄色のマーカー等で賑やかな教科書を使っているのではないかと質問しました。友人はととても驚いて、何故それを知っているのか、とあつけにとられて驚かれました。理由は皆さんも分かりますね。本人も気がつかないうちに暗記の勉強法に陥り、ブラックホールのようにハマり込んでいったのです。教科書を読んでからの授業ではないので理解が不足、合格したい気持ちはあっても興味が湧かない、気持ちだけが焦って悪循環の繰返し。後日線を引いた箇所を知らず知らずのうちにその文言を暗記する勉強法に落ち込んでいったのです。これでは応用力は付きません。高校の勉強も全く同様なことが言えます。

### ④ 予習をして授業を受けたS・Y君の感想

以上、大学での勉強の仕方をS・Y君に話したら、翌週、授業終了後に嬉しそうな顔をして私の所に来ました。彼は予習をして授業に臨んだ感想を、感激して次の通り述べました。

- ・ 先生が素晴らしい授業をしてくれていたことが、始めて分かった。
- ・ とても良く理解で、面白かった。授業が楽しかった。心が晴れ晴れとした。
- ・ 板書やレジメが無くて、事前に予習して行けば必要ないことが分かった。
- ・ 板書やレジメを気にするのは(予習をしていないから)授業内容が分からないすら、カタチあるものにすがりたい気分から起きることだと分かった。
- ・ 集中して聴くために一番前の席に座ったが、授業を聞くには特等席だと思った。
- ・ 大学の授業を初めて理解でき、知的好奇心が刺激された。
- ・ 大学での勉強の仕方が分かった。
- ・ これからも全科目予習して、授業に臨みたいと思った。

予習をすると授業が面白くなり、知的好奇心が育ち、興味が膨らみ、集中力が増えます。脳の学者は、脳内の活動状況を調査すると前頭葉が活発になっているのが分かる、と述べています。良いことだらけです。この前頭葉は脳内各部の脳の中でも一番遅れて発達し、12歳以降から発達するようです。君の頭の良くなるチャンスはこれからですね。

中学生以降に勉強を暗記と思い込むと、前頭葉が育たないようです。気がつかないことは恐ろしいことです

### 変身をはじめたS・Y君

…という嬉しそうな笑みが溢れる感想でした。それからの彼は、常に全科目予習して授業に臨んだことは言うまでもありません。そして2ヶ月後の7月10日頃、私のデスクの所にやって来て、「今後どの様に勉強すれば司法試験が合格できるか分かったような気がする。この夏休に司法試験の予備校に通い、基本3科目(憲法、民法、刑法)の入門コースを受けマスターしたい。これから司法試験合格を目指してがんばります。」と笑顔で私に誓いました。私は、勉強の本当の面白さに触れた彼に、心の中で「おめでとう！」と思いました。大学で学ぶ意義に目覚めたのですから、本当にめでたいと嬉しくなりました。こんな当たり前のことを知らずに、卒業する学生が余りにも多いですね。

彼は10月には、その予備校の渋谷校に所属し、東大、一橋、慶応の法学部生ととても良い環境でゼミをしているとのことでした。年度の終わりの2・3月も、彼は多くの学生がアルバイトや遊ぶ時間に勉強三昧、「法律書を読むことに何の苦痛も感じられなく、楽しい」の一言でした。ここまで来れば司法試験合格間違いなし。楽しさ溢れる勉強ですから、どんどん頭に入り理解度も深まり、益々合格に近づくわけです。皆さんもこの大変身は可能です。もちろん、茶髪は元の黒髪に戻りギターを捨て、六法全書に持ち替えました。また彼は、英会話も将来大切だと気がつき学内の会話教室に入り、2年生の6月にTOEIC 805点を取りました。秋には850点にもなりました。法科大学院が終わったらアメリカのロースクールを目指す、と言うまで二年間で成長しました。私の「予習」という一言から、将来楽しみな学生に変身しました。

ここで余談ですが、彼の中学時代は偏差値が30であったとのことでした。遊んでばかりの人は、「人の忠告に耳を傾けられない人」であることに気がついたそうです。自分は馬鹿でも人の忠告はきちんと聞こうと決意したとのこと、素晴らしい悟りです。埼玉県のある附属高校を360中、310番で卒業。在学中は学校のテストの点数ばかりを追い求めず、多少でも「理解」しようと思って勉強したそうです。実力試験では順位はもっと上でした、と笑っていました。ここが重要。学校の成績も大切ですが、実力試験で発揮できる勉強をするべきです。この勉強姿勢が後日、力になるわけです。浪人した時は塾の先生の話や良き聞き勉強し、実力が付いたとのことでした。一浪したので青春を取り戻すべき、エレキギターで遊ぼうとした時に私に巡り会ったのです。彼の今は、青春真只中、法律の勉強が楽しくて仕方がない、という青年になりました。

## V. どんな生徒でも、必ず学力アップは可能

### 1 成績低下の悪循環を断とう

勉強が不得手でもオートバイや車に詳しいあなた、ファミコンやテレビゲームに熱中して攻略法がずらずらと頭に入るあなた、宇宙や恐竜のことなら何でも知っているあなた、乗り物のことなら何でも知っているあなた、芸能人の事なら何でも知っているあなた、そういうあなたは優秀な頭脳を持った人です。あなたは立派な頭脳を持っていることに気付いて欲しいです。自分は頭が悪い、と長い間呪文を唱えてきたのではないのでしょうか。自分の興味のあることを一度で覚えられるのは、勉強にも通用する素晴らしい能力の持ち主の証拠です。たまたま勉強方面が不得手だっただけ、何も頭が悪いわけではありません。

前述のN・R君のケース(35ページ掲載)をもう一度思い出してください。彼は、一浪の時は偏差値45でしたが、二浪独学で一橋大学商学部合格し、お遊びサークルで少し遊びすぎてもトップと中間の間の成績で卒業しました。成せば成るとはこのことでしょうか。彼は一浪の段階では勉強は暗記と思いこんでいたから、ザルで水をすくうが如く忘れ、二浪で再挑戦して「理解型」に切り換えたら楽しく頭に入って来たわけです。12歳以降の脳細胞では暗記では思考回路が育たないので、上手くアウトプットできなくなります。最近の研究では、考える力の前頭葉は12歳以降に発達するようです。これから鍛えれば間に合います。君は今までの勉強方法を少し変えれば良いだけです。遊ぶ時間もスポーツも大して損なわれる訳ではありません。成績低位の人は、これから大いに伸びる楽しみもあります。

### 2 学力はきっかけが掴めれば一気に伸びる

勉強方法を変えても、数ヶ月でクラスの下位からいきなり学年トップの成績になることは難しいかも知れません。でも私の経験上、1学期でクラスの10番前後のアップは充分可能です。1年も経てば、下位からトップ集団の仲間入

りも可能です。模試の成績でいえば、放物線上に成績は伸びるのではないかと思います、一気に伸びる人もいます。自己流のマンネリな勉強方法ですと結果は難しいでしょう。そこで君がひと工夫すれば、上位の友達と肩並べることが可能です。

心掛け一つで、前述の司法試験を猛然と勉強したS・Y君、端書きの経済学部特待生のM・S君、そして一年間で英語がクラスの中から駿台模試偏差値70、知っている単語の数が一万語を越えたT・Y子さんのケースではありませんが、何でもない生徒が突然変異するケースがあります。皆、①家事を手伝い親孝行…「素直な心」、②「予習」を欠かさず、③「理解」、という三本柱の勉強スタイルの結果です。このことを高校時代に身につけて大学に入れば、有意義な大学生活が保証されます。今、家庭の事情で大学に行きたくとも進学できない高校生が全国に大勢います。途中でやむなく退学する人も多くなりました。大学に進学できるあなたは、その人の分まで頑張るべきです。

以下の反響から、多くの高校生の体験を通じて、あなたが共感するものが見つかります。そこから、自分でこれからの最善策を考え実行してください。

## VI. 目覚めた生徒さんの反響

私は学校単位でキャンパス見学に来る生徒さんに、約60分から90分お話しています。「予習」は大事だよと一言いわれて即予習をする生徒さんは、東大合格レベルの生徒さんかも知れません。普通の生徒さんには時間をかけて話せば必ず思い当たる節があるので、このくらいの時間が必要だと思います。色々な角度からお話していくと、小学校時代、中学校時代の得意教科不得意教科を思い出し、その理由に辿り着き私の話に納得されます。皆一様に面白かった、集中して楽しく聞けた、成績が低迷していた謎が分かった、自分では珍しく背筋をピンと伸ばして尊敬して聞けた、半信半疑で始めたお手伝いをした後は驚くほど集中力・理解力が上がった、との反響を後日学校から戴(いただ)いております。自分にも思い当たることを感じたからなのでしょう。ここが大切です。またある都立高校では、「うちの子がお手伝いをよくするようになった、夜10時に寝て朝4時に起きて勉強したが一体どうなってしまったのでしょうか」と母親から担任の先生に心配(喜び?)の電話がかかってくるようになりました。わが子の真っ当な勉強を祈る両親は、手を取り合って喜んだことでしょう。先生からも、「生徒が予習をして授業に臨むようになった」と大喜びの学校が増えました。残念ながら生徒全員とはいえませんが、予習を確実にする生徒は大幅に増加したようです。この都立高校は新設校ですが、ランクがかなり上がりました。

プールサイドで昼寝をしている生徒から、理に合ったトレーニングをする生徒に変身すれば、誰でも結果は伸びます。また勉強の仕方の差は、昇りのエスカレーターに乗っているのと、降りのエスカレーターに乗っているほどの大差が出ると思います。人生、恐ろしい程の差になります。ご参考までに、次に生徒さんの反響を掲載しました。多くの高校生から素晴らしい反響を戴きましたが、この中から自分に当てはまるケースをたくさん見つけて参考にしてください。そこから自分に合った勉強スタイルを確立してください。取り敢えず、家事手伝いと予習を一週間続けてください。原文のまま掲載しました。

### ① 多摩市立鶴牧中学校 2年(2006.10.27)

○男子 高梨さん、中央大学の皆さん、お元気ですか。この度は、僕たちのために時間をとっていただき、ありがとうございました。一番印象に残っているのは、高梨さんのお話です。高梨さんから教わったのは、予習するとよく頭に入るということと、少しの時間お手伝いをするだけで勉強がはかどるということを知りました。さっそくためしてみたところ、本当に勉強がはかどりました！百マス計算で実験してみたところ、何と20秒ぐらい早く解き終わりました。本当にいいことが聞けたと思います。

### ② 多摩市立鶴牧中学校 2年(2008.11.28)

○男子 私は、大学に行ったことがなかったので、敷地の広さにも学生の多さにも大変驚きました。お忙しい中、高梨様が中学生である私達にお付き合い下さって、たくさんのことを教えて下さいました。例えば、高梨さんに言われたこと(家事手伝い)をやりました。そうしたら、いつもより2時間も集中して勉強に取り組むことができました。これからも高梨さんに言われたことを忘れず取り組みたいと思います。中学時代は幅広く学んで、やりたいことを見つけていきたいと思っています。

○男子 訪問の際に高梨様から言われたとおりに家に帰ってからさっそく掃除をしてから勉強を始めたところ、いつも

なら5分も勉強しないのに、その日はなぜか一時間も勉強できました。それに予習をしてから授業を受けると、面白いように頭にすんなりと入って行くのに驚きました。今回の訪問を通じて僕は今まで高校や大学に興味なかったのですが、中央大学に行きたいと思うようになりました。

- 男子 先日の上級学校訪問では大変お世話になりました。訪問の際教えていただきました頭の良くなる裏技を家でためてみました。家ではいつも手伝いをしているので、今度は手伝った後勉強してみました。そうしたら本当に意欲的に取り組むことが出来ました。いつもは行く前にあわててやっている塾の宿題も一週間分を20分で終わらせることが出来ました。

### ③ 東京・私立国本女子高等学校 1年(2005. 11. 21)

- 私は、今回の中央大学の講演会を聞いて、とても自分のためになることをたくさん学びました。大学に入るためには、日々の予習がとても必要だということや、「理に適った勉強」をするということ、理解することが大切だということを知りました。予習をしないと、授業がつまらない、わからない、暗記に走る、試験が終わると忘れてしまう、3年生になったときに慌ててしまう…という悪循環になってしまう。逆に予習をすると、授業が楽しい、面白い、勉強に集中できる、幅広く深く学べる、覚えたことを忘れない、しっかりと理解できる、…というとても良い循環になるということを知りました。そしてそれと同時に予習をすることは「理に適った勉強」にもつながることも知りました。私は今回の講演会でのお話を参考に、毎日予習することを心掛けようと思いました。登下校の電車やバスの中、自宅でのした時間でも、予習の時間に使いたいと思います。

そして、「家に帰ったら20分間お母さんの手伝いをする」というのを今日帰ってきてから早速試してみました。高梨さんがおっしゃっていたように、本当に心が穏やかになり、気持ちも安らいで、自分の意志で机に向かい集中して勉強することができました。自分でもすごく驚きました。今日は、本当に良い話をたくさん聞くことができ良かったです。

- 私は、今まで何度か大学の教授のお話を聞いた事があるのですが、今回のお話は、とても具体的でよく分かりやすいお話でした。聞いていてとても楽しかったです。先生のお話の中に、「授業を効率良く受けるには、予習が大切」と言うお話がありました。予習をすると、理解力が増し、集中力も上がると聞いて、予習をすることはとても大切だと思いました。私は今まで、予習はしなくても復習さえしていれば大丈夫だと思っていたので、少しびっくりしました。私の学力がいま一つ伸びないのも、きっと予習をして授業にのぞんでいないからなのだと思います。全ての授業が予習を前提にはじめられていると聞き、今までの授業がとてももったいなく感じられました。これからは、この様なもったいない時間を過ごさないように、予習をきちんとやっつけようと思います。

お話の中に、もう一つとても気になるお話がありました。それは、「好き嫌いが多くと大学に入ることは難しい」と言うお話です。私は典型的な文系で、理数系の科目がとても苦手です。好き嫌いがあると選択肢がせまくなってしまおうと聞いて、今の自分は、選択肢がせまいなあと思いました。まだあと2年あるので、苦手な科目も一生懸命にがんばろうと思います。今回、お話を聞いてとてもよかったです。

### ④ 都立東大和南高等学校 2年(2006. 07. 18)

- 女子 高梨先生のお話を聞いて、自分の勉強に対する考え方が間違っていると改めて感じました。私は、最近まで「予習」より「復習」が大事!とっていました。でも今日の先生の講演を聞いて、いかに「予習」が大切なのか、すごく納得できました。「予習してから授業を受ければ、授業では確認するだけだし、その科目の面白さというものにも気付く」確かに、と何度も思いました。勉強は「暗記」ではなく「理解」!「心と頭(脳)を開いてやる!」今日からこの言葉を念頭におきながら勉強したいと思います。これからは、全教科、予習して授業にのぞめるように努力したいです。

先生が最後の方でおっしゃっていた、家事のお手伝い。私は一番上なので、大体いつもやっているのですが、やっぱりどうしても、テスト前になるとやりたくない気持ちが出てきてしまいます。前に一度、この気持ちに負けた時、時間はあったはずなのに、あまり頭に入っていなかった気がします。逆に、この間テスト期間中で嫌々ながらも手伝いをしたら、すごく気分がリフレッシュして、勉強がはかどりました。こんな事でも気分転換になるんだ!と実感しました。確かに、親(家族)とつながっている時って、心も体も、健康そのものだなあと感じます! 心が落ち着くから、勉強をやる姿勢ができる、また、理解しようという気持ちが高まる。α波が出る☆ お

手伝いもこう思うと、テストに直結している気がする。

あと、「頭のよくなる裏技」7の必ずできる！理解できる！覚えられる！は、今の自分に一番必要な言葉だと思いました。私は、得意不得意がはっきりしているので、ついつい好きな科目ばかり予習して、不得意科目を、テスト前までためがちです。だからテスト前になって、「暗記」なんて事になり、「覚えられるかな、忘れるかも…」という不安がでてきます。多分、心のどこかで少しあきらめていた点があったからだと思います。先生の言う「忘れたら」がありませんでした。

でも今日この講演を聞いて、すごく勉強をやりたくなりました。すぐ教科書とノートと、あと「自分の心と脳」を開いて！いかに「予習」が大切なのか、よく理解できました。最後に高梨先生がドアの側にいらっしやっただけで、お礼を言った時、「予習は大事だよ」と言われて、遠くから(私の席は、後ろの方だったので)聞いているのと、目の前で聞くのとでは、何か響くものが違いました。ハッとした感じがしました。一番前の席で聞く事は、前に先生しかいないという事だから、よく授業に打ち込める特等席だと思います。ありがとうございました。

○女子 高梨先生の話から、予習の大切さが分かりました。「勉強ができる人は予習している。授業が楽しい」という事を聞いて納得できました。確かに私も予習している英語は面白いけど、予習していない数学は、つまらないです。他にも、「嫌いな教科はテスト前だけ教科書を開くので、暗記するだけになるから、すぐ忘れる」という事も、よくあります。テスト前は覚えたつもりでも、テストが終われば、真っ白。そんな事が積み重ならないためにも、予習と同じくらい復習をしっかりと、学力を確実に身につけたいと思います。

また、私は今、7時半に起きて3時半に寝る、という生活をしているので、夏休みの間に、4時に起きて10時に寝る、という習慣をつけたいです。今日は、貴重なお話をしていただき、本当にありがとうございました。

○男子 勉強は、やればやるほど力がつくと思っていたが、それは実は違うということに気付かされた。「予習」「理に適った勉強」をしない限り、力はあまり伸びない。これを聞いて、自分の事を言われている気がしてあせった。今まで自分は、「予習」とか「理に適った勉強」を全くと言っていいほどしてこなかったもので、高校生になってから急に学力が下ってしまいました。

#### ⑤ 都立上水高等学校 1年(2005.06.11)

○女子 高梨先生のお話の中に、「足音一つで人の内面(心のコア)が見えてくる」というお話がありましたが、私はあの話を聞いた帰りに、駅で足音に耳を傾けてみました。高梨先生のおっしゃっていた通りでした。私は人を気遣うことのできる、心のコアがきれいな人になろうと思いました。

○男子 僕は、先生の話聞いて、今までの自分を改めようと初めて思いました。今までの僕は、テスト前に単語を丸暗記するというひどく効率の悪いものでした。しかし先生のお話になった単語の覚え方を聞き、こんなやり方もあるんだ、と思わせてくれた先生と先生の素晴らしい講演に感謝しています。先生の講演は、効率的で簡単にできて、しかも効果も高そうです。どんなに年を取っても、勉強するときは先生の言葉をルートにして、いつでもいい点を取って見せます。機会があれば、また先生の話聞いてみたいと思っています。

○女子 「理に適った勉強スタイル」を知り、授業での集中力が上がりました。特に、背筋を伸ばして受けるようになって、先生の話理解できるようになりました。今後は、早寝、早起きをできるようにしたいと思います。また、各科目の勉強方法を学べて、とてもよかったです。なかでも、英語は何をどう勉強すれば良いのか全然分からなかったもので、それを学べて本当に良かったです。ありがとうございました。

○女子 就職の面接で、ドアを入った瞬間に人を見抜いてしまうというのを聞いて、その場しのぎでは駄目だと思いました。勉強も含めて、毎日少しずつ少しずつ積み重ねていき、やっと、本番で活かせるという事、改めて大事だと思われました。高校1年生としては、とても貴重なものでした。実際に、大学の方のお話を聞かせてもらい、自分のしたい事を伸ばしたり、見つけたりできるのが、大学なのかなという印象を受けました。本当に貴重な時間を有難うございました。

#### ⑥ 都立上水高等学校 2年(2006.03.15)

○女子 今回、高梨のお話が、とてもタメになったと思いました。私は、今まであまり予習をしたことがなかったので、勉強を楽しむためには、予習が大事だと教わりました。その夜、成績の良い友達とメールをしていて、「予習は大事だよ」と言われました。先生が言われたことは正しいということを感じました。なので、これからは予



習を実践していこうと思います。そして勉強を楽しもうと思います。ありがとうございました。

○女子 先日の話は、とても参考になりました。私は現在、東京芸術大学をトロンボーン専攻で受けたと思っていますが、先日先生がおっしゃったことがトロンボーンを含め、あらゆることの「勉強法」に通じていたことに驚きました。私は、4月に早くも部活を引退し、受験に向けて練習を始めますが、先生が教えて下さった方法で上手く気持ちを盛り上げながら、楽しく練習していきたいと思っています。本当にありがとうございました。

○女子 私の学校は、過去にたくさんの先生を招いて講演を聞いていますが、高梨先生のお話が一番具体的で心に残りました。これからは、自分の勉強しやすいように楽しく方法を工夫したり、予習したりしようと思います。きっと、勉強法を工夫することも勉強になると思います。また、私の家庭は円満ではありませんが、勉強を通して私が円満にしていけるよう努力しようと思いました。恥ずかしいですが、素直に生活を改めます。今日はありがとうございました。

○女子 今回のお話の中で、一番印象に残っていることは、“我慢強い人が勉強できる”ということです。私は、今まで全然家の手伝いをしてきませんでした。「洗い物をして」と言われても、勉強しているから無理と断ってきました。断った後、罪悪感が少しありました。そして、その罪悪感があるので、勉強もなかなか集中できませんでした。高梨先生のお話を聞いて、今までの考え方が変わりました。明日から家の手伝いをしようと思いました。

○男子 「楽しくなければ頭に入らない」、この話の内容の悪循環はまさに私そのもので、聞いていても驚きを隠せませんでした。苦手な教科は興味もわかない。なによりやる気が出ない。「これで3年になっても良いのか」と不安な時に、今日の講演があり、私を救ってくれたみたいです。私もこれから予習を頑張って、苦手教科を克服したいと思っています。そして勉強人生をバラ色にしたいです。

○女子 今日は貴重なお話をしていただき、ありがとうございました。私は、テスト前に皿を洗えといわれ、やる前はすごく嫌だったのに、した後はイライラどころかすがすがしい、というようなことを体験したことが何回かあったので、先生のお話を聞いて、ああ、ああいう気持ちで勉強すれば良いのかと思いました。なので、家に帰ったら家の手伝いをしようと思います。あと、足音もたてないように、気をつけたいと思います。

○女子 今日は本当にありがとうございました。一番印象に残ったのは、ポイントが「予習」ということです。言われてみれば、「予習」をした時の授業はとても楽しくて、理解できた気がします。逆に、怠けていた時の授業は、追いつかず、自分が指されるのをビクビクしていました。また、理解の勉強ができるように、楽しく勉強したいです。これから、先生に言われたことをして、本当の学力を手に入れ、受験に臨みたいと思います。

○男子 言っていること全てに説得力があって、本当に神様がお告げを言っているかのようでした。そして言ってくれたこと全てが、すぐ実行できることだったので、すぐ実行しようと思いました。本当に予習は大切だと思いました。話を聞いて、「できない人組」にいることが分かったときはショックでしたが、頑張ろうと思いました。

#### ⑦ 東京・私立神田女学園高等学校 1年(2006.12.11)

○ 私は高梨先生のお話を聞いて、「今日、ここに来なかった人達は損したな。」と思いました。なぜなら、正しい勉強方法を教えて下さったからです。それは私の知らなかった方法で、簡単にできそうで、「すぐにやってみよう。」とやる気がでてくるお話だったからです。私は今、食器洗いをした後に勉強をしています。先生のおっしゃった通り、家事手伝いをした後に勉強すると集中力が上がり、前まで3時間かかった教科を1時間で終わらすことができました。その他にも、教わったことを実行してみると、勉強がはかどりました。先生のお話を聞いて損することは一つもありませんでした。中央大学のキャンパスに行き、本当に良かったと思っています。

○ キャンパスツアーに行った時、私は高梨さんのお話をお伺いして、一つ一つの言葉が心に残りました。「予習は復習よりも大切」とおっしゃっていましたが、最初は何故大切なのかよく分かりませんでした。しかし、「予習は授業の中で内容を理解するのに役立つ、復習だけでは頭に残るのは一時的なものになる」と言う言葉に、私はとても共感することができ、先生のおっしゃったことが理解できました。今まで、時々予習をしたり復習をしたりしていましたが、復習をした次の日よりも、予習をした次の日の方が、教室で内容をしっかり覚えることができ、授業も楽しいと感じました。それに頭も冴えていました。

「勉強をする前、20分くらい家の手伝いをすると勉強に身が入る」ともおっしゃっていましたが、私は家の手伝いをするくらいなら、勉強に時間を取った方が良いのではないかと今までずっと思っていたので、不思議な

気持ちで一杯でした。「手伝いをした後は親にお礼を言われたりして、優しい気持ちになることができ、自然に机に向かい勉強する気になる」と言う言葉が、普段あまり手伝いを進んでしない私に、グサッと刺さったような気がしました。そして、私は甘えていただけだったのだと気付きました。周りの子が手伝いをしているのに、自分にできないわけがありません。親に負担をかけてばかりだったことに、すごく後悔しました。これからは高梨さんに伺ったことを参考にして、全ての教科の予習を怠らずに、勉強する前にはきちんと手伝いをしていこうと思います。ありがとうございました。

⑧ 都立南平高等学校 1年(2007.03.13)

○女子 私は、今まで予習よりも復習の方が大切だと思っており、復習の方に力を注ぎ、予習は必要な時以外はやっていませんでした。しかし、今回高梨さんのお話を聞いて、私は中学3年生だった時の自分を思い出しました。私は、3年生になったのを機に心を入れ替え、予習をする様になりました。それまでは苦痛でたまらなかった数学も、予習をしていた事によって授業を理解できるようになり、理解できた事によって問題が解けるようになり、解けたことが喜び、自信につながり、試験の点数もぐんぐん伸びてきました。今回、やっとこの良い循環は予習によって生まれたと言う事に気付きました。中央大学で講演を聞かせていただいた事で、私の意識が大きく変わりました。今から本気で大学受験に向けて頑張ってみようと思いました。

○女子 高梨さんの話には本当に納得してしまいました。勉強というのがどれだけ大切かを改めて知ることができました。私は予習より復習が大事だと思い込んでいたために、授業中分からなくても、「今日復習すればいいやー」って思って、でも結局後で何もやらなかったり、やったとしても、理解できないんだから意味がなかったり…。それで後で先生に何度も質問して手間がかかってしまう…というパターンが多かったです。でも、予習をすれば、予習で分からなかった事を授業で確認するだけなので、効率的で良いと思いました。高梨さんのおっしゃっていた事は全てその通りだ！と納得したし、早く勉強したくなりました。家に帰ってからも、言われたとおり母の手伝いをしました。それで、母は「めずらしいね」と言いながらも誉めてくれて、やっぱり感謝されるのは気持ちよくて、心もリラックスした感じになったのでめずらしく勉強したくなりました。こういう気持ちを忘れないでこれから頑張っていきたいです！

○女子 予習が大事だということは、前々から私も実感していたことでした。例えば、英語の授業がある前の日に、ある程度自分なりに訳をしておく、と、分らない所も明確になり、翌日の授業でそこを理解しようと一生懸命先生の話の聞き、ある程度の内容も分かるので、授業が楽しくなります。しかし、訳もしていない、単語の意味さえ調べていない状態で授業にのぞむと何が何だかさっぱりで、授業は大変つまらないものに感じます。こういう体験を既にしてはいるのですが、勉強嫌いな私はなかなか机に向かおうとしません。勉強をしても頭に入らず、自分が惨めになるから今まで勉強を“嫌って”きました。しかし、高梨さんの「お手伝いをすると勉強がはかどる」というお話を聞いて、ハッとしました。私は普段からお手伝いを全くしません。故に家の人に叱られ、それでイライラして勉強しても全く頭に入らない…。きっと、こういう悪循環が起こっていたのでしょう。まずは、お手伝いを始めるところからスタートして勉強を好きになれるよう努力しようと思います。そうしたら、予習もするようになると思うし、自分にも自信がつけばいいなと思います。

○女子 昨日、高梨さんのお話を聞いて毎日の生活に対する心構えが変わりました。あの日、家に帰ってからお店の手伝いをしました。疲れ果てて勉強出来なかったのですが、心穏やかな自分がいるのを実感しました。私は、高校に入って燃え尽きてしまい、中学の頃程勉強に「本気」になれません。今回の話を聞いて、私のやっている事は高梨さんの言っている事の半分も出来ていないと思いました。高梨さんのアドバイスを根底に置いて、来年度の勉強を頑張ってみようと思います。また、お話の中で「興味のある事はすぐに頭に入る」というのを聞いてものすごく説得力のある話だと思いました。それを聞いて、私は自分の今の生活は「好きな事」だけで成り立っていて、非常に楽な生活しかしていない「苦勞知らず」の愚か者だと思います。生活習慣を改め、勉強と母の手伝い、部活の全てにおいて向上できる人間になりたいと思いました。私も父のように中央大学に行ける程度の力を身につけたいと思います。

○男子 先日、高梨さんのお話を聞かせていただけて良かったと思います。予習の大切さが身に染み、二年になってからは毎日予習しようと思います。家に帰ってから母の手伝いをしました。母がハッサクをむいていたので一緒に

むきました。私の家では、何時も母がむいていました。一緒にむいてみて、その大変さと難しさが分かりました。その後、母に「有り難う」と言われ、本当の家族になれたと思いました。

⑨ 埼玉県立松山高等学校 1年男子(2007. 12. 21)

- 今回の高梨先生の進路講演会を通じて、僕は勉強に対しての印象が変わったような感じがしました。僕は、これまで勉強を受け身でやっていた部分があって、正直なところ勉強があまり楽しく思えないでいました。しかし、今回の進路講演会で、高梨先生が予習をして授業に臨めば、授業の内容が良く分かるようになり勉強が楽しくなる、とおっしゃったのを聞いて、僕はこれから全ての教科に対して予習をし、授業に臨もうと思うようになりました。勉強をすごくやりたいと思うようにもなりました。

また、今回の講演会で、高梨先生がおっしゃっていた20分間の家事手伝いをした後に勉強をするというのを今回の講演があった日の後の2日間で実際に行ってみました。すると、今まで勉強をやっていた時よりも時間を忘れて勉強に集中することが出来ましたし、この時英語をやっていたのですが、英単語が頭にスムーズに入るようになって、長くて覚えにくい英単語を簡単に覚えることが出来ました。家事を手伝うことで、ここまで集中力が上がることはとても驚きました。これからも、勉強に入る前に家事を手伝うようにしようと思います。

- この間は僕たちのために講演をしてくれてありがとうございました。いつもの僕なら、講演の時必ずと言っていいほど寝てしまうのですが、高梨先生の話は「寝たら絶対に損をする」と思いながら、聞き入っていました。僕は、本当に高梨先生の話に共感しました。そして、帰ってからいつもはしない手伝いをし、親に誉められてから勉強を試みたら、誉められたうれしさと、自分がこんなに熱心に勉強しているという感じがして、とても気分良く勉強でき、はかどりました。そして、予習して行ったところ、その日の授業が良く分かるようになり、早く違う問題を解きたいという気持ちになりました。

- 高梨さんの話を聞いて、勉強をするにはただやるのではなく、効率的にするというのを学びました。その一つの例として、20分家事の手伝いをしてそれから勉強する方法です。確かに勉強すると静かになり時間を忘れてしまいそうな感じがしました。ちょうど実践した日の次の日にテストがあるということでテスト勉強したら、自分では30分くらい過ぎたかなと思ったところ、1時間が経過していたことに驚きました。集中すると時を忘れる、正にこのことだと思いました。

講演会の中で、勉強は暗記ではなく理解だと言っていました、その通りだと思います。高校受験の時に、理科の覚えるところを暗記していましたが、テストはできなく、何でだろうと思っていましたが、講演を聞いて、謎が解けた気がします。高校に来て、わざわざ講演をしてくださりありがとうございました。

- 私は今回、1学年進路講演会ということで、中央大学の高梨さんのお話を聞き早速帰ってからお手伝いをしようと思ったのですが、親がその日は飲み会で家にいなかったのも、次の日にしようと思いました。そして、次の日は夕飯を食べた後皿洗いを手伝おうと思ったのですが、またその日もたまたま弁当だったので、しかたなく夕飯の後父親の肩をもんであげました。そして終わった後の父親からの「ありがとう」を聞いた後は、何だか気持ちがすがすがしくなり、そのまま勉強に入りいつもの時間より1~2時間多く集中して勉強することができました。そして私は、やはり家の手伝いというものは、今までの意識よりも更に大切と身にしみて感じました。これからも家の手伝い等小さなことから改善し、大きな成功を手にしたいです。

- はじめに、進路講演会ありがとうございました。改めて勉強の重要性が良く分かりました。自分も先生に相談してきた人と同じく、将来への目標がうまく定まらないため、大学や就職、勉強にいまいち感心が持てませんでした。しかし、先生の話聞いて、目標が定まってから勉強を始めるのは遅いと気付かされました。「目標が定まったらいつでもその方向に向かいやすいように、今の内に勉強をしっかりしておく」という目標をかかげ、早速、先生が自分達に教えてくれた親への手伝いを20分程度行ってから勉強をするという方法を実践してみました。すると、以前自分が行っていた勉強よりはるかに上回った充実感を感じました。やはり良いことをすると気分がいいし、予習はとても勉強に新鮮味があることに気付かされました。しかも、普段はとても難しく感じる授業が、予習をすることで理解しやすくなりました。これから自分は毎日この勉強方法を行うよう努力して行きます。

- 私はこの講演を聞いて良い勉強になりました。教えてもらった方法を家で実践してみると良く勉強に集中することができました。最初は半信半疑でしたが、だまされたと思いながらやってみようと思いました。普段は家の

手伝いなどをやらないで生活していました。講演を聞いた後、親にいきなり手伝いをしたいと言うと親は驚いていました。それから理由を話して食器を洗うことになり、普段全くやらないのでかなり手際が悪くて怒られたけれど、良い気分になりました。この状態でα波が出ているのだと実感しました。その状態で勉強してみたら、頭にどんどん情報が入ってきました。そして翌日の予習を試してみたら、授業の内容がかなり分かるようになりました。

○ 他に家事手伝いをした後の感想

- ・ 今まで時間をかけていた問題が、頭で理解しやすくなって、面倒くさいという気持ちが一気に消えて、自分でもびっくりしました。
- ・ 家事の手伝いは思った以上に疲れたけれど、その後の勉強がはかどってやる気がどんどん出てきて、難しい問題も頑張って考えられるようになって、いつも以上に勉強が楽しく面白く感じられました。
- ・ 今までの勉強は受け身で、楽しくありませんでした。家事手伝いの後の勉強は、時間を忘れて集中することができました。長くて覚えにくい英単語が、頭にスムーズに入り簡単に覚えることができました。
- ・ 予習をして行くと、今までよりも分かりやすく先生の話が聞えてきて、集中力も高まり、その日は今までのように授業中に寝てしまう、などということがありませんでした。これはなかなか良いと思い、次の日は少し家事の手伝いも取入ってみました。これをやると家庭での勉強が今までより集中できて、少し楽しく感じられるようになってきました。
- ・ 親から「珍しいね。」と言われただけでしたが、なぜかいつもより3ページぐらい進みが早くなりました。次の日は、10時半ぐらいに寝てみました。そしたら、目覚まし時計なしに4時半ぐらいに目が覚めたので学校に行く前2時間ぐらい集中して勉強できました。正直言うと、あまり信じていなかったのですが、やってみてとてもびっくりしました。
- ・ 部活で小道具係りを担当しています。ぼさぼさになったカツラを見つけ、友達と手や櫛で結いました。終わって軽くですが、先輩にほめられました。その時の気持ちは、なんとなく文字とか言葉に表せませんが、友達と「今、α波出ているね～」と笑ったのを覚えています。この感覚を無くさずに勉強すれば良いと思いました。

⑩ 都立翔陽高等学校 1年(2008.07.02)

○女子 私は今回の一日体験を通じて、自分の進路について以前よりも真剣に考えるようになりました。私はいつも「できない」とか「無理」とか決めつけて、あまりやろうとしませんでした。でも努力をすれば、自分からやろうとすれば、どんなに時間がかかってもできないことはないのではないかなと思うようになりました。高梨先生のお話を聞いて、今諦めかけていた夢を絶対に実現してみせる！という強い気持ちが生まれました。今まであまり仲の良くなかった両親から、先生のお話されていた「お手伝い」を毎日するようになり、「ありがとう」と言われるようになりました。高梨先生のお話は何だか不思議な力があるように思えました。今まで出会ったどんな先生より私の心を大きく動かして下さったと思います。またいつか高梨先生のお話を聞ければ嬉しいです。

○男子 先日は私達翔陽生のために貴重な時間を割いていただき本当にありがとうございました。先生のおっしゃった通りで、ほめられた後に勉強すると、とても集中できますね！最初は半信半疑でしたが、実際にやってみると、すごく勉強がはかどり、いつもなら予習もまともにできないくらい集中できなかったのに、予習どころか復習も少しだけできるまでになりました！それと逆にムカムカしている時は、親の頑張っている姿を想って勉強するようになりました。このように高梨先生のお話を聞く前と後では、まるで別人のように生まれ変わりました！これからも高梨先生のお話を忘れずに、このことを続けて行きたいと思います！！

○女子 高梨さんのお話でお手伝いの話が出ましたが、その影響で最近犬の散歩や夕食づくりを手伝うようになりました。今まではダラダラとテレビを見たりして、気が向いたらやるような感じでしたが、勉強の間の気分転換にもなることに気がつき、このまま継続できるように頑張りたいと思っています。あと実感したことは本当に教え方がうまいということ。大学の授業は今までの倍の90分間やったりして「大丈夫なのかな…」と心配したけれど、高梨さんの話は説得力があって、あっという間に時間が過ぎたように感じ、「早く自分の興味のことを大学で勉強したい！」と改めて思われました。

○女子 私は、受験前は集中して毎日10時間勉強し、この翔陽高校に合格することができました。これからもこの集中

力を絶やさずどんどん学力を上げていくぞと思っていたのですが、合格後勉強しない日がでてきたり、勉強しても集中することができなくなりました。そんな中、高梨先生の講演、しかも内容が今の私にぴったりの話を聞くことができました。まず私は先生の言った通り、本当に足音を立てて歩く人はそれなりの格好をしているのか見てみることにしました。なんとびっくり、本当に頭の良さそうな人はすたすたと歩き、逆にそれなりの人は足音を立てて歩いているのです。私は恥ずかしくなり、まず自分の歩き方を見てみることにしました。するとやはり音を少し立てて歩いているのです。だからすたすたと歩ける様、毎日気を付けるようになりました。すると可笑しいものです。勉強する時、少し集中できるようになりました。不思議ですね。先生の講演、とてもためになりました。

○女子 自分は、予習をしよう、という意欲はあったのですが、なかなか続かず、どうしたものか悩んでいたところだったのです。今回、最前列にてお話を聴かせていただき、学校から帰宅した際お手伝いをすればα波が出て、その後の勉強も捗る、ということを実践したところ、まるで魔法でもかかったのかというくらい集中できました。それまでは夜遅くなってから勉強してもすぐ眠くなって寝てしまうので、これからは帰宅後すぐに勉強しようと思います。正直疑心暗鬼だったのですが、ここまで捗るということに驚きが隠せないでいます。そのことを母に話したら、「その調子で中央大学に行けると良いね！」と言われました。頑張ってみようと思います。

○女子 高梨先生の話聞いて、私の勉強に対する姿勢が変わりました。今までの私の勉強方法は、ただひたすら問題を解くだけで、理解をしようとしていませんでした。そして、母の家事手伝い実践してみました。そしたら、先生の言っていた通り、母の「ありがとう」という笑顔を見たら、とても幸せな気持ちになりました。自分の部屋に戻ってからも、自然に私も笑顔になりました。私はなかなか忙しくて、あまり母の手伝いができませんが、これからは、少しでも時間があればでも手伝いしてみようと思います。

○女子 高梨先生の講演の「成績が伸びるか伸びないかは、父母に感謝しているか、していないかが関係している」というので、私は中学の時を思い出しました。中学の時は、高校受験の為に1年生から塾に通わせてもらっていました。その3年間の塾のお金は、家族の中で一番費やしている金額でした。父や母が働いて稼いでくれたお金を、家族の中で中学3年生の私が一番遣っていたということは、とてもショックでした。でも、それを勉強するという事に向けました。その時、私が出来た親への恩返しは、都立高校に合格するという事だったからです。でも、高校へ通わせてもらっている今も、まだ私は頑張らないといけないんだ、と先生の講演で思いました。予習の大切さ、親へ感謝する大切さ、今回の講演で他にもいろんな事を学びました。本当にありがとうございました。

○男子 一番印象に残ったことは、バカな人は人の言うことを素直に聞けない人だという話です。親に指摘されたりするとイライラして聞く耳を持たなかったりしていたので、これから変えようと思いました。

○男子 高梨先生の講義はとても魅力的な内容で、帰ってからもすぐに実行してみました。皿洗いをした後に予習を試みたらスイスイと頭に入ってきて、驚きました。私は部活でエースとして活躍しているので、とても忙しく、家に着くと8時半を廻ってあまり勉強する時間がないのですが、高梨先生がおっしゃったようにα波を出して学習するようにしています。

○女子 私は高梨先生のお話を聞いて、勉強へのやる気が変わりました。私は高校受験が終わってから、全然勉強をせず遊んでばかりいました。高校に入ってから、部活にも入らずダラダラと過ごしていました。そんな中で、中央大学の一泊体験がやってきました。講義を受けると聞いていたので、最初は「めんどくさい」などと思っていましたが、実際に話を聞いてみると、すごく自分の為になることばかりでした。高梨先生のおかげで、今までダラダラしていた自分の勉強への取り組み方が変わりました。これからは頑張る中央大学のような大学に行きたいです。

#### ⑪ 茅ヶ崎北陵高等学校 1年(2008.10.09)

○女子 先日はとても面白いお話をしてくれて、有難うございます。私が印象に残ったのは、勉強できる人とできない人との差です。私はいつも地理や歴史は暗記ですませようとしていました。受験でも、社会は暗記、と思って勉強していました。そのため、今ではもう受験勉強で覚えたことはほとんど忘れてしまいました。理由が分からずっかりしていましたが、やっと理由が分かりました。だから、もう一度勉強しよう、と思えました。

所で、先生は、家事を手伝うと良い、と言っていたので実践してみました。そしたら、勉強がはかどる気がしました。家に帰って、「あー疲れた」と言ってそのままテレビを見てしまうより、家事を手伝う方が気持ちが引き

締まるんだな、と思いました。中央大学は自分の家から遠くて、毎日通うと時間がかかるけど、その時間を利用して勉強できると気付いて、中央大学に行きたいという気持ちが高くなりました。先生に教えて貰ったことを一度に始めることは出来ないだろうけど、少しずつやっていきたいと思いました。良いお話を聞けて本当に嬉しいです。

○男子 高梨先生の講演の中で「あたり前のことだが…」という言葉が強く心に残っています。私は「あたり前のこと」を聞いたのに、初めて聞いたかのような驚きを感じていました。例えば、「授業を理解するために予習をする」や、「予習をしない人は暗記に走る」などです。これらのことを「あたり前」と考える人は勉強ができる人と実感しました。私は「あたり前」と思うことが出来ませんでした。なので、高梨先生が仰っていた勉強ができる方法を利用していき、できる人間になりたいと思います。

現在、私は二つのことを実行しています。一つ目は、家事を手伝うことです。高梨先生は「家事を手伝うとα波が出て、勉強に集中できる」と仰いました。確かにその通りでした。これは続けられると思いました。二つ目は、「通学時間は宝の山」ということです。昔の私は、通学時間は何もせず、時間を無駄にしていました。最近は、様々な教科書を読んだりしています。本当にためになりました。

○女子 高梨先生のお話をお聞きして、その日から今日まで、勉強の意欲が無くなりません。今はテストが近いので予習は出来ませんが、授業関連範囲を自主勉強していて、毎日授業が楽しいです。英語も、MDを聴きながら発音を気にするようになりました。私はハンドボールのマネージャーで毎日部活が忙しく、疲労がすごいです。先生の話をお聞きしてから、毎日短時間ですが勉強しています。電車の時間も、次の英単語のテスト範囲をチェックしています。私は小田原市民で、とても遠い茅ヶ崎に通っています。入学してから慣れないことばかりで、生活のリズムが崩れ、どう勉強すれば良いか常に考えていました。しかし、高梨先生のお陰で分ってきました。また中央大学の良いところが分かったので、これから進路の視野の中に入れておこうと思います(入学して悩んでしまったら、高梨先生に御相談できるので)。これからも、私のような生徒さんが来られて大変だと思いますが、頑張ってください。高梨先生によって元気になれる人がたくさんいらっしゃると思います。高梨先生は元気の源です。

○女子 先日は大学や勉強に関するお話をしていただき、ありがとうございました。今回のお話を聞いて、将来何をしたいのか、自分は何になりたいのかを、良く考えるようになりました。家で新聞を見つけたら読んでみたり、前より家事も手伝うようになりました。これまでは、何度もたくさんの人からアドバイスをもらっていたのに、何も実行せずに終わっていましたが、今回はしっかり実行して自分を変えたいと思っています。

「通学時間は宝の山」、この言葉は今でもしっかりと覚えています。私は自転車通学なので、英単語や漢字のテキストは見る事ができず、通学中に勉強するのは諦めていました。ですが、今回のお話の中であった、「単語を自分で吹き込んで録音したものを聞く」、これを是非やってみたいと思います。今まで通学の20分間を無駄にしていたので、これからはしっかり活用していきたいです。

## ⑫ 広島新庄高等学校 2年(2008.12.10)

○男子 大学体験訪問の中で私の印象に残っていることは、「家事を手伝うと頭が良くなる」ということです。正直、信じられませんでした。そこで私は家に帰って家事を手伝い、その後、勉強をしてみました。すると、何かいつもとは違い集中することができ、2時間あっという間でした。この勉強法はすごいと思いました。また、これからの自分の人生を自分の力で生きていくためには、勉強し、目指す大学に入り、学んだことを活かせる職業に就くことが必要だと強く感じるようになりました。

○男子 私達は高梨先生のお話を聞き、勉強に対する考えが大きく変わりました。例えば、授業重視の勉強をすることで。私達は今まで、復習重視の勉強の考え方で日々の生活を送っていました。しかし、今回のお話を聞き、予習をして授業を充実させることで、効率よく学習ができることを感じました。これからの進路実現に向けても、このことを意識して一日を無駄に過ごさないように勉強や部活を頑張っていきたいと思っています。

## ⑬ 中央大学経済学部(キャリアデザイン授業) 1年(2008.01.11)

○男子 先生の話から、自分はこれまでの勉強法を改めなくてはいけないと感じました。予習よりも「復習」中心の学習をしてきました。予習をして臨むこともあるのですが、それが習慣になっていません。確かに予習するのとはしないのでは、授業に対する理解度もかなり違ってくるはず。これにプラスして、学校の勉強、資格勉強な

ど何をするにしても、集中してかつ学ぶということが「楽しい」と感じるのも大事かなと考えます。後期の授業が終わり試験に向けて「復習」中心の学習になってしまいますが、2年次からはより専門的になってくるので、「予習」を習慣付けていけるようにしていきたいです。

○女子 最近自分の勉強方法が間違っていると感じていたので、高梨先生のお話は聞くことができるとてもよかった、と講義を受けている時から思いました。最近では出来もしないのに暗記ばかりで、何で私はこんなに覚えるのが苦手なのだろうと思っていましたが、根本的に暗記に頼ることが間違っていたとは、まったく気がつきませんでした。高梨先生がたくさんのお話を重ねてきて、その学生たちも本当に参考になることばかりだったのだと思います。これからもうテストですが、先生の話をお忘れずに、そして2年になっても勉強するために大学を最大限に活用して、良い大学生生活を送りたいと思います。

○女子 今回がキャリアデザインの最終授業でした。しかし、これから大学生活、というか勉強の方法を教えてください、本当に良い授業でした。高梨先生のお話を聞くまで、私はテスト前にノートをまとめて復習、という形で勉強していました。しかし、そうではなくて予習に力を入れる事、勉強だけでなく家事手伝いをしてα波を出すと効率があがることを教えていただいて、これからはそうした勉強方法でやってみようと思いました。この授業を受ける前に語学の先生が、日本人大学生の勉強に対する意欲やモラルが留学生に比べて低いとおっしゃっていました。なぜならば留学生は授業中私語を話さず、予習とそして復習をやらない人はいないからだそうです。

そして今回こうした予習の大切さや、頭の良い人悪い人の話を聞いて、このままじゃ、自分は遅れをとってしまう、ととても焦りました。今からでも遅くない、と自分を励ましつつ、これからの私生活や授業に対する姿勢を改めようと思いました。

#### ⑭ 大学職員及び高校の先生から

○女性 ざっと目を通し拝見した中で、「予習の必要性」が気になったのですが、「予習」と言うのは大事ですよ。私も今年に入ってから、ただ仕事と家庭の往復だけでは自分が成長しない、と思い、今年からは百冊本を読むぞ、という目標を立て、毎朝、1時間ほど早めに起きて本を読むようにしています。この本を読む際ですが、やはり、「なぜ、この本を読みたいのか。」「この本から自分は何を学びたいのか。」その目的を考えてパラパラと本をめくり、「予習」をしてから読むと、断然その本を読むのが面白くなり、頭に入る情報量もにわかには増えるのです。ですので、「予習」の大切さと言うのは非常によくわかります。

○男性 「中高生へのメッセージ」を一気に読ませていただきました。何故、本書を一気に読破できたのかを考えて見ました。その一つは、こうした手の書籍がたくさん出回っている中で、本書は身近な具体例をたくさん引用していること、それが高梨さんのこれまでの永年に亘る職員生活で得た事実に基づいていることからとても説得力があるからだと判りました。それがまた、単なる受験のための勉強方法ではなく、今日、問題となっている子供たちの躰の問題を加味しながら楽しく勉強できる方法を具体的に述べていることから、先生やお母さん方にも共感を呼ぶのだと思います。本当にトップレベルの生徒は別として、成績の上がない生徒、勉強方法が判らない生徒、指導方法で悩んでいる先生・学校そして躰がままならないお母さん方には是非読んで欲しいと思いますし、読んだらかなりの反響があると思われますね。

○男性(教諭) この内容はすばらしいと思います。学習内容を理解していくのに効果的な方法を具体的に説明してくれています。また、わかりやすく説得力がある文面ですから、次々と読んでいくことが出来ます。一人でも多くの中高生の心に響いてくれればと思いますし、理解して欲しいと強く願っています。もっといえば、その子ども達を指導する教員に読んでほしいと思います。こういった形にしてもこの勉強法が多くの人に触れ、実践する中高生が増えてほしいです。

○女性(教諭) 貴重なメッセージを、ありがとうございます！早速、校長先生や進路指導部、学年の先生に転送させて頂いた他、プリントアウトして自由に閲覧できるようにしました。今年度、受験学年を担当させていただき、一般受験に向けて、過去問を分析して類題演習を行ったり、(私の担当教科が数学なので) 数学的事実をどう記述するかについて補習を行ったり、様々な取り組みを工夫してきましたが、私のところに相談に来た生徒に、まず一番最初に伝えるのは、高梨先生が教えて下さった『勉強』についての考え方と方法、日々の姿勢です。受験に向けての数学の勉強方法を聞きに来たのにと、最初は不思議そうな表情を浮かべる生徒もいましたが、「この文章を

読めば、分かる」この一言に尽きます。

生徒だけではなく、受験生を支える保護者にも読んで頂きました。受験生に限らず、むしろ、受験学年を迎える前からこのメッセージに出会っていれば、もっと違ったのと思います。『苦しい受験勉強を、越えなければいけない障壁のように捉え、苦しい受験勉強を苦しいと認め、苦しいだけだよね、と、応援することが、過保護な態度に出る』陥りがちなβ波だらけの悪循環に陥ることに、私や父母が気付くきっかけとなったと思います。

今、書店ではたくさんの『成功の秘訣』という内容の本が並んでいます。私はそれらの書籍よりもずっと身近で具体的な高梨先生の『高校生へのメッセージ～理に適った勉強を考えよう～』を生徒や保護者に読んでほしいです。

○男性(教諭) 先日は中央大学体験でのご講演まことにありがとうございました。ご本を出版される予定であるとお聞きし、先生のファンの一人として大変嬉しく思いました。終わりの方で、何人かの方が言われていますが、先生のお話が生徒たちの心に響くのは、お話が体験に裏打ちされていて説得力があるためだと思います。また、単なるノウハウではなく、心のあり方の根本に踏み込んでおられるからだとも思います。貴重なファイルをお送りいただき、心から感謝致します。多くの内容を教職員で分かち合わせていきたいと思います。

○女性(教諭) 生徒たちがお礼状を書いたのが、中央大学を伺ってから1週間以上経っていたので、高梨先生の講演を伺ったときはほとんどの生徒が静かに90分間集中して聞いていたけれど、時間がたつとおざなりでないお礼状が書けるだろうかと心配していましたが、生徒たちは思いの外集中して心情のこもったお礼状を書いておりました。1週間以上の時間が過ぎても、高梨先生のお話はこんなにも多くの生徒たちの心に残り、しかも、少なからずの生徒たちが、家の手伝いと予習を実行していると分かり、驚きました。

私は、昨年度ある都立高校で3年生の担任をしていて、特に「生徒の心を捉え、生徒自らが動く勇気を持てるようにすることの難しさ」を痛感し、「生徒が『勉強が楽しい!』」と思え、学力が伸びるようにするにはどうしたらよいか」を模索してきたので、私にとっても高梨先生のお話に腑に落ちるものが多々ありました。まして、若い生徒たちは行動する勇気を与えられたのだと思います。ありがとうございました。

○男性(教諭) 40年余りにわたる経験の大作、大変勉強になります。我々現場の教員は、授業の内容を伝えるのには一生懸命ですが、勉強方法のアドバイスという視点は欠けていたように思います。上手なアドバイスができれば勉強への動機付けにもなるわけです。今後は意識して伝えていきたいと思います。その際は、先生のアドバイスを参考にさせていただければと思います。



## < あとがき >

この高校生達の反響から、学ぶ手順を改めてどのような発想で学ばよいか、ご理解戴けたと思います。高校生の皆さんはとても素直で、伸びる素質が充分あると思います。あなたも可能性百パーセントです。家事手伝い後の素直な心は、宇宙のビッグバンに相当するのではないかと述べました。自分本来の心の穏やかさに戻れば、聴く耳を育て、頑張る力を醸し出すと思うのですが、如何でしょうか。自己中心では誰も頑張れません。もう高校生は立派な大人です。自分の心を自分でコントロールし、楽しく頑張ってみましょう。今、身の回りで嫌な光景が展開していても、何時までも続くわけではありません。目の前の霧が晴れたときに対応できるように、正しい努力の積み重ねが必要です。理に適った能率的な勉強を実践し、後の余った時間は自分の趣味の時間に楽しく使しましょう。

最後に、私の後輩で研究者になった本学総合政策学部一期生、昨春から函館大学商学部の教壇に立たれた新進気鋭の研究者、若くして専任講師になられた松下元則先生のお便りを紹介して最後とします。

高梨様(08.01.18)

原稿をお送りいただき、ありがとうございます。子供の成長に果たす母親の役割の重要性について、肝に銘じます。前回の原稿は、すぐに読ませていただきました。2月末締め切りの原稿に追われており、落ち着いてから再度精読のうえ、感想をお送りさせていただきますが、私の学生に対する意識が変化する契機になりました。今、できない学生でも、意識が変ればできるようになる可能性があるというご指摘は、「現在の能力ではなく、潜在能力に注目して、それを引き出すことが、勤務校における自分の仕事だ」ということを気付かせてくれました。

早速、実践に移すべく、冬休みのレポート課題の出し方を変えてみました。試験の点数が低かった学生を対象とした課題だったのですが、「この学生の潜在能力を引き出すことができる課題を出してやろう」と工夫してみたところ、内容の濃い読み応えのあるレポートが出てきました。私の彼らに対する評価は、レポートを読む前と後で大きく変わりましたし、彼らもその後、真剣に授業を聞くようになりました。

高校までの成績が決してよくない学生が大半を占める勤務校において、彼らの意識を変えて潜在能力を引き出すというスタンスで授業に臨むことが、学生と教員(私)の双方にとって幸せな結果をもたらし、前向きな関係を構築するための要のように思えます。この点に気付いてから、気持ちに余裕を持って、学生と接することができるようになりました。高梨さんの原稿からは他にも学べるものが多くあると思いますので、教員生活の座右の書にさせていただきます。

続・高梨様(08.03.06)

函館は雪が舞っていますが、積雪はほとんどなくなりました。まだ最低気温は氷点下ですが、日差しが強くなり、ようやく春が近づいていることを実感できるようになってきました。改訂版をお送りいただき、ありがとうございました。「恐ろしいβ波の話」の光景はリアルにイメージがわきました。遅くなって申しわけございませんが、原稿を読ませていただいた感想をお送りさせていただきます。私の理解が間違っている箇所があれば、お許しください。

———【感想】———

改めて良い本だと思いました。この本で紹介されている学習方法は、大学時代はもとより社会人になってからも通用する、一生モノの学習方法だと思います。単なる受験テクニック本との最大の違いは、本書が質の高い学習をするためのコンディションを整えることの重要性を指摘し、その具体的な方法を詳細に述べたうえで、日々の学び方を論じている点にあります。ハウツー本としても十分に通用するくらいノウハウが詰まっていますが、本書が対象としているのはそのような表層の問題だけではなく、学習するという行為を取り巻く環境の整備にまで及んでおり、その意味では「学習の戦略を説いた本」だといえるかもしれません。本書が見据えているのは「人はどのように学び、生きていくのか」という非常に大きなテーマなので、本書から得られるメッセージは、読み手によってかなり異なったものになると思います。同じ読み手でも、現在と5年後、10年後とは異なったものになるかもしれません。その変化を自分自身が確認できることを、私も今から楽しみにしています。

(完)

ご参考

α波について([www.gungo.co.jp/arufaha.htm](http://www.gungo.co.jp/arufaha.htm))より抜粋

A波とは脳波の一種です。精神状態（焦りや緊張や安静）によって変化する大脳皮質の微弱な電気活動を記録したものであり、下表のように人の脳波は「α（アルファ）波」「β（ベータ）波」「θ（シータ）波」と大きく分けられます。さらにα波は3種類に分かれています。

周波数	脳波の種類	緊張度	集中度	意識と活動脳	活動領域
13Hz～	β波	緊張	分散	意識していて 左脳が全開	日常生活の領域
11Hz ～13Hz	α波（α3）	ややリラックス	集中	意識していて やや右脳が活動	落ち着いた人の活動領域
9Hz ～11Hz	α波（ミッドα）	リラックス	超集中	意識していて 右脳が全開	超一流選手や天才の活動領域
7Hz ～9Hz	α波（α1）	リラックス	うとうと	やや意識して 右脳が全開	眠りかけ
～7Hz	θ波	リラックス		無意識で 右脳が全開	こん睡状態

まん中のα波をミッドαと呼び、この脳波になった時は誰でもリラックスしながら超集中状態にあり最高の実力を発揮できるのです。禅の世界で、悟りを開いた状態を言うのでしょうか。ヨガや禅の瞑想状態の時、すなわち精神状態が、雑念や不安から解放され、安定した心理状態になったときは、血圧や呼吸数、心拍等も下がり、非常にリラックスした状態になる。脳波で言う、いわゆるα（アルファ）波が出ている状態になるのです。

この時は、記憶力、集中力も増し、ストレス、イライラを取り、リラックス出来、例えば受験時のアガリ、スポーツのプレッシャー、赤面、対人恐怖等の除去や、寝付きが良くなる等の状態になるのです。「精神一到、何事か成らざらん」、朱子語類に出てくる有名な句です。精神を集中して事に当たれば、いかなる難事でも成し遂げられないことはないと言った意味です。また、心頭を滅却すれば、火もまた涼しという言葉もあります。これは、無念無想の境地に至れば火さえ涼しく感じられると言う意味です。どんな苦難にあっても、その境涯を超越して心頭にとどめなければ、苦難を感じない意味と、広辞苑に書いてある有名な悟りです。

#### 右脳を活性化させるα波

人間の左右の脳についての記憶能力は1(左):100万倍(右)とされています。左脳は私たちが通常の読書や勉強をするように、理解を必要とするため低速で一度に覚えられる量も限られています。それに対し右脳はイメージ化して記憶するため、理解を必要とせず高速でしかも一度に大量に記憶できます。

コンピューターに例えれば左脳が、記憶容量が小さい低速の家庭用パソコン右脳が、記憶容量が巨大で高速のスーパーコンピューターといったところです。

	左脳	右脳
記憶能力	1	100万倍
入力スピード	低速	高速
記憶量	微小	巨大
入力方法	理解必要	イメージ化
脳波	B波で全開	α波で全開
意識	義務的・プレッシャー・緊張・イライラ	楽しむ・集中・没頭・リラックス
学習	一般的な学習。読書、仕事での記憶	速読・速解・速聴きによる右脳学習法
意識	顕在意識	潜在意識

脳波がα波状態でなければ、右脳のドアは開きません。α波のまま生活できたらすばらしいと思いますが、多くの人にとって、言う易く行うは難しとは、このことを言うのでしょうか。

仕事や育児、家族や友達といった人間関係や、騒音、不安なニュース、数え上げたらキリがないほど我々はいろんな関わりを持って生活しています。そして多くの方は毎日が同じことの繰り返しでなかなかリセットする機会がありません。

#### A波のメリット

A波状態の時、次のようなことが可能になります。

- 勉強・仕事・スポーツなどで集中力を持続させることができる
- いざという時、持てる力を十分に発揮できる
- 何事にも粘り強く取り組める
- ストレスや、睡眠不足を軽くできる
- 創造的な仕事や趣味で自由なひらめきができる
- 短時間に暗記学習を行うことができる
- 興奮状態である自律神経を正常な状態に促す

#### プロフィール

高梨 明宏 1945年5月17日生まれ

1968年3月25日 中央大学法学部法律学科卒業

1968年4月1日 学校法人中央大学に勤務、41年間在職し教学部門には通算26年在籍、2009年3月退職。

永年、大学施設見学や進学相談会での高校生や受験生にお話しやアドバイスをしてきた。また、地方の有名校訪問で進路担当教員と親交、現在に至る。また広報課時代数々の提案をし、平成元年5月朝日新聞の天声人語で、「受験生対応で、心温まるハートのあるアドバイスをしている大学」、また後日同新聞社から「国公立大学広報課の中で一番素晴らしい活動をしている大学」と評され立案してきた。他にカリキュラム等の改革でも数々提案。広報課時代、45歳で大手広告代理店(教育広報部門)から転職を勧められたこともある。生き方として、『坂の上の雲』や『三国志・諸葛孔明』のファンで、アイデアや戦略、手段を考えることに興味がある。

メール <mailto:buckie@tamajs.chuo-u.ac.jp>

メール、 [takanashi0517@hotmail.com](mailto:takanashi0517@hotmail.com)