

春告草

第162号 令和元年11月27日 進路指導部発行

お父さんお母さん…

聞いてください私の気持ち

センター試験まで50日ちょっと。6年生の皆さんは大学受験を前にして、今はどんな気持ちだろうか。いよいよ勝負だ！4月からは大学生だ！という気持ちはもちろんだが、不安な気持ちも、おそらくあることだろう。あって当然。全国の大学受験生も同じ心境だろう。まして高校受験を経験していないのだから、心境を察するに余りあるところだ。少しでも元気が出ればと、私が担任した三鷹高校64期の生徒に書いてもらった「受験に向かう今の気持ち」を紹介します。5年前の秋に行った保護者会の話題にと書いてもらったものだ。時間は経っているが受験生の心境はこういうものだ、ということが共有できればと思います。

5年前といえば、サッカー部が全国大会へ出場した年。東京代表に決まって「先生、俺たち受験どうしよう」と想定外の出来事に戸惑いを隠せない部員も多くいた。そんな状況の中、当時1年生だった今の6年生の皆さんが2学期の終業式の時に「受験頑張って！」のメッセージを添えて、クラスで折った千羽鶴を各クラスに贈ってくれた。全国大会への出場は2007年度86回大会に次ぐ2回目だったが、「僕たちは終了間際の悲劇を乗り越えて強くなった」と、後にサッカー誌（サッカーマガジン・ゾーン2005年2月号）に掲載されたように、前年、前々年と帝京高校相手に後半ロスタイムの失点による逆転負けで全国大会への出場が断たれていた。そして3年目、三鷹高校最後の年に全国大会へ出場できた。12月30日、広瀬すずさんが先導した開会式直後の開幕戦では、強豪東福岡と対戦した。あれもこれも「俺たち上を目指していますから」と、黙々とトレーニングに励んでいた三鷹チームに「サッカーの神様」が味方をしてくれたのだと今でも思っている。

受験本番が刻一刻と迫ってくる。不安な気持ちはあるだろうが、ハートを強くもって、今できることを頑張ろう。最後の最後に「受験の神様」がみなさんの背中をポンッと後押してくれると私は信じている。

受験に向かう今の気持ち



ポジティブ派

手応えを感じられて楽しい／やる気に満ちあふれている／辛いが前を向いて頑張る／三鷹の名前を背負うため、気を引き締めて勉強している／心を無にして取り組んでいます／頑張るぞ／努力して本番までに少しでも学力を上げる／ここまで来たら目標を下げることはできないので強い気持ちで臨む／どんどん良くなっているのでセンターで8割とれるように頑張る／第一志望に合格できるように頑張る／辛くても合格すると信じて日々頑張っています／自分のできることを全力でやるだけなので、日々努力を怠らないようにしようと思っている／中間テストが終わって、また受験勉強に集中できる時期がきたので気合い入ってます／絶対第一志望に行く／目標を明確にし、モチベーションを上げたい／不安一杯だが最後まで諦めずに頑張りたい



ネガティブ派

心が折れそう／うかるか心配／うかる気がしない／妥協してしまう時がある／ストレスで夜眠れない その結果昼夜逆転する／不安な気持ちでいっぱいです／逃げたい、現実が重い／模試結果が出ず不安／絶望の予感／やる気をお金で買いたい／どこもうかる気がしない 不安

受験校の選択に関して、保護者の方に相談して良かった点や良くなかった点は？



良かった

自分の意見が通って、勉強以外の負担が軽くなった／会社の同僚の方にいろいろな情報を聞いてくれた／いろいろ調べてくれた／しっかり話を聞いてくれた／客観的な意見が聞けて良かった／コミュニケーションをとったから安心して



2学期終業式、小さな後輩5期生各クラスから、高校3年各クラスへ千羽鶴がプレゼントされた。冬休みは、教室にこれを下げて講習を乗り切った。彼等も今は社会人1年生。頑張っていますよ！ 撮影は2014/12/22、28

勉強できる／迷っている時アドバイスしてくれた／一緒に考えてくれたり、気づかなかったことを教えてくれたり…／自分が決めた道
を後押ししてくれるので、勇気をもって前へ進める／親身になって聞いてくれる／一緒に考えてくれるので心強い／自分の行きたい
大学に行くようにとの言葉に素直に受験校を決められた



良くなかった

自分の意見が認めてもらえず困っている／受験について一緒に考えてくれるが、口うるさがり倍以上になった／昔の価値観で
大学を判断する／志望校のレベルを上げると言われるようになった／言われたくないことを言われたりする／「あの大学は昔は…」み
たいに昔の価値観で大学を判断している／相談というより、こちらからの説明になっている

受験について相談した時、意見が違った場合、どうしてももらいたいですか？

昔の自分たちの代のことを今と同じと思わないで欲しい／自分の希望に合わせて欲しい／一方的に話さないで欲しい／自分の人
生なので自分の意見を尊重して欲しい／あまり賛成ばかりされても困る／強制されると「うるさいな」となるので、「こういう考え方もある
よ」くらいの一つの意見として言ってくれれば、波風立たずに話せると思う／考え方が違う時も話を聞いて欲しい／話し合っ
て自分の道が分からなかったら応援して欲しい／アドバイスして欲しいが、自分のことなので自分で決めたい／話し合う、話を聞いて欲しい／
否定的なことは言ってほしくない

受験本番に向けて、親に期待していること

コッソリ応援して欲しい／暖かく見守って欲しい／今のままで良い／そんなに神経質にならなくていいよ／励ましてほしい。応援し
て欲しい／励ましよりも突き放してくれた方が良い／もっと圧力をかけて欲しい／お金さえ用意してくれればいい／大学受験は自分
の力で突破しなければいけないので、今まで通り環境面でサポートして欲しい／リビングで勉強するときはテレビを消してほしい／ブ
レジャーかけてばかりいないで、時々には褒めて欲しい／おいしいご飯を作ってください／グチを聞いてください／時々には褒めてくだ
さい／おいしいご飯が食べたい…。ご飯がおいしいのは、と一っつも救いになる／私の好きなものを作って／勇気づけて欲しい

親へのメッセージ

多分受かるから心配するな／絶対に合格します／不安で仕方がないが頑張ります／見てみる、化学1位だぞ／故意にテレビの誘惑
してくるの止めてください／いろいろ迷惑かけてごめんなさい／部活頑張ります／俺、頑張るよ！／最後まで諦めません／現役で受
かるぞ／お金使わせていただきます／俺は大学いけるでしょうか／協力してくれてありがとう。あと少しよろしくお願いします／お弁当
いつもありがとう／塾代ありがとう／これから頑張るので応援よろしくお願いします／受験終わったら、一緒に買い物行こう／家のこ
とを手伝わなくて悪いなと思います／後ろ向きの発言を我慢して聞いてくれてありがとう／浪人したらごめんね／いっぱい受けます

先輩保護者からのアドバイス

受験生の親として…

受験生本人はもちろんですが、保護者の方のご心労も大変な時期となってきました。以下の文章は受験情報サイトから
の引用で、先輩保護者の経験談です。何よりも親御さんが、どっしりと落ち着いていられることが、受験生の気持ちの落
ち着きにつながります。もうしばらくの間、ご家庭でのご支援をお願いいたします。

保護者の方へ

♥**子供が「SOS」を出した時、周りの人みんなで支えました** センター試験の結果が良くなかったのか、試験後は落ち込
んでいました。数日間は勉強が手につかなかったみたいです。いつもは明るい子なのに、このままでは合格は危ないと思い、単身赴任
の父親や大学生のいとこなどに連絡して、電話で励ましてやってくれないかとお願いしてみました。父親は「失敗を恐れず気楽にやれ
ばいいじゃないか」と言ってくれました。いとこは「合格したら一緒に海外旅行に行こうよ」と言って、やる気にさせてくれたみたいです。親
の力では勉強面のサポートはほとんどできませんが、精神的な面では支えられる力は大きいはず。普段はできるだけ平常心を装
い、子供が「SOS」を出したら、周りの人たちが支えてあげれば良いのではないのでしょうか。

♥**子供がやりたいように見守ってあげました** すべては本人のペースに任せることにしていました。親は心配してつい口を
出したくなりますが、じつところできるようにしたのです。こうした親の態度が子どもに合ったのか、成績は常に安定していました。年が明け
てからも家庭環境を少しでも良い方向に保つこと、いつも優しいまなざしで接することを心がけていました。でも受験が近づいてくると、
子どもはなぜか携帯電話で友達と電話ばかり。私も気になって、つい「それでいいの？」と言ってしまいましたが、本人にとってはそれが
最大の息抜きになっていたようでした。電話をしていない時は、頭を切り替えてじつと机に向かっていましたから。結果的には、それが一
番よかったみたいです。受験は本人の頑張りにかかっていますが、親は信頼して見守ってあげることが何よりも大事だと思います。

♥**食事を通して親子のコミュニケーションを図りました** 息子は12月の初めに夜型から朝型に切り替えました。私も息子
が生活のペースをつかみやすいように、毎日の食事を決まった時間に作っていました。私が息子の受験のために特別にしてあげたこ
とは、食事作りくらいですね。受験が迫ってくると、風邪をひかないように栄養価の高いものをと考えながら作っていました。そのせいか受
験も順調だったようです。息子も「僕が合格できたのもお母さんのご飯のお陰だな」と言ってくれました。食事のことで良かったと思うの
は、それにより息子とのコミュニケーションが図れたことです。受験勉強が忙しくなると親と話をする時間は少なくなってしまうので、
食事時には努めて話をするようにしましたが、お互いに考えていることが分かり合えたと、息子もよい息抜きになっていたようです。

12月からの完璧コンディショニング術

センター試験まで残すところあと1か月あまり。

最後の伸びや本番のパフォーマンスを左右する最大の要因となるのが、心身のコンディションだ。無理をしがちなの時期こそ最終調整を意識し、ベストな状態に仕上げよう

以下は、蛭雪時代12月号掲載記事（監修・健康科学アドバイザー福田千晶医学博士）を元に編集した。

心身の状態が意欲・集中力、パフォーマンスを左右！

勉強でもスポーツでも、心や体の調子が良くないときは、意欲も集中力も低下し、結果的にパフォーマンスが大きく低下する。受験する日までベストな状態で走り続け、絶好調で試験に臨むには、これからの直前期はガリガリと勉強することよりもむしろ、心身のコンディションを完全に整えることに意識を向けるべきだ。

心と体は表裏一体で、心の不調は腹痛や食欲のムラ、不眠、肌荒れ、腰痛といった体の不調となって現れる。

また、風邪をひくなどして体調が優れないと、気持ちもふさいでしまう。不調を放っておくと、本番を迎える頃に悪化して最悪の事態を招きかねない。勉強スタイル、メンタル、食事、睡眠、生活リズムなどをもう一度見直し、普段からメンテナンスしておこう。

きちんと心身のメンテナンスができていると、そのこと自身が自信につながり、気持ちに適度なゆとりが生まれる。このゆとりこそが、直前期に固まりがちなの心と体をほぐし、日々の勉強、そして本番に集中するのに最適なコンディションを生み出すのだ。

勉強スタイル 試験本番の疑似体験で まずは、普段の勉強スタイルを試験**勉強スタイル 不安・緊張を解消** 本番に向けた調整モードに切り替えよう。特に重要なのが1日の時間の使い方だ。長時間の勉強で息切れしないよう、休憩時間も含めて勉強の計画を立て、意識的に休みをとろう。休日にはセンター試験と同じ時間割で勉強（過去問などの予行練習も効果的）し、試験日の時間感覚を体に覚え込ませるとよい。人間は新しい状況に対して無意識のうちに不安・緊張を感じ、これがパフォーマンスを低下させるので、本番を疑似体験しておくことがとても重要になる。

また、勉強の不安解消のためにも、「マイノート」をつけるのもおすすめ。自分が苦手な事項や不安が残る部分を1冊のノートに書きため、折に触れて見直そう。「あれ、なんだっけ？」という感覚は不安やモヤモヤにつながるの、気になったことは何でも書きだしたい。試験会場での最善の見直しアイテムになるので、本番対策としても有効だ。

食事 頑張る頭と体にエネルギー補給！ 勉強を頑張る**炭水化物に偏らないよう、バランスを意識** 抜くために、

頭と体の活力源となる食事にも気をつけたい。まず、いろんなものをバランスよく食べるのは鉄則。おにぎりやパン、ラーメンなど手軽にとれる食品は炭水化物に偏りがちなので、ビタミンや食物繊維が豊富な野菜や、体温を上げ、体を作るたんぱく質を意識して摂ろう。サプリメントやスムージーなども悪くはないが、栄養素はできるだけ食品から摂り、しっかりと噛んで食べることが望ましい。噛むことは脳の良い刺激にもなる。

これからの試験直前期、特に意識して摂りたいのが、風邪予防や疲労回復の効果のあるビタミンA・C・E（「エース」と覚えよう）だ。さらに、脳と腸の状態は連動している（脳腸相関）ため、腸内環境を整えることも大事。そのために、乳酸菌と食物繊維（善玉菌のエサになる）をセットで摂っておきたい。

また、眠気覚ましに夜食を食べるとき、野菜を切ったり果物の皮を剥いたり、自分で準備をするのもおすすめ。包丁を使う際には自ずと手元に集中するので、目が覚めるのだ。



令和2年度センター試験時間割

試験日	試験教科	試験時間
一日目	地理歴史 公民	2科目受験 9:30~11:40 1科目受験 10:40~11:40
	国語	13:00~14:20
	外国語	【筆記】 15:10~16:30 【リスニング】 17:10~18:10
二日目	理科①	9:30~10:30
	数学①	11:20~12:20
	数学②	13:40~14:40
	理科②	2科目受験 15:30~17:40 1科目受験 16:40~17:40

国公立大文系志望者は地歴公民2科目受験が基本。センター初日、開門時刻の8時からリスニング終了の18時過ぎまで、10時間以上拘束される。丸2日間センターと同じ時程で過ごすことは、本試験前の良いシミュレーションになるはずだ。



勉強から離れてストレス解消！ リラックス&リフレッシュで心の疲れを早めにケア

睡眠や食欲にムラが出てきた、今まで楽し

めていたことが楽しめなくなった…というのは、心に疲れが蓄積してきたサイン。プレッシャーや焦り、不安、過度な勉強などによるストレスが要因だ。つい頑張ってしまうがちなこの時期だからこそ意識してほしいのが、ふっと力を抜くこと。1分1秒が惜しいと、移動、お風呂、食事などの時間も勉強していないだろうか。これから本番に向けてストレスが強まる

時期には、ボーッと風景を眺めたり、お湯にゆっくり浸かったり、好きなものを味わうなど“感覚を使う”時間を大切にしよう。1日の生活の中でリラックスできる時間をもてるかどうかで、勉強時のパフォーマンスも変わってくる。

メンタル状態の改善には、体を動かすこと（ダンス、筋トレ、ストレッチなど軽い運動）も非常に有効だ。血行が良くなることで頭も気分もスッキリし、ストレス発散になる。また、休日など1日自宅で勉強する日も、きちんとした服に着替えて身支度を整えること。気持ちに張り合いが出て、ダラダラを放

睡眠 生体リズムを活かして快眠！

朝起きて16時間後に就寝、8時間睡眠が理想的

睡眠は心身のコンディション維持に不可欠であ

果たしている。だから、睡眠時間を削って勉強しても良いことは何もない。適度な睡眠時間は人により異なるが、一般に高校生であれば7～8時間は確保したいところだ。なお、睡眠のリズムは、光の影響を受けやすい。ヒトの体は、朝の光を浴びて約14時間後に体内でメラトニンという物質が分泌され、その2時間後に眠くなるという仕組みになっているため、朝起きてすぐに陽の光を浴びることが重要だ。

また、寝つきが悪い、眠りが浅く深い睡眠に入りづらいという人は、寝る1～2時間前の軽い運動や入浴などで体温を上げることを意識してみよう。上がった体温が下がるときに眠くなるので、1～2時間後にスムーズに寝つけるのだ。さらに、布団の位置や向き、寝具などを変えてみるのもおすすめ。ちょっとした音や光の加減や肌の感触で眠りの質が変わることも少なくない。本番までまだ時間がある今こそ、こうした環境整備をしておこう。

生活リズム 試験当日の起床時刻を軸に組み立てる！ 無理に完璧は目指さず、自分に最適なリズムを確立

これからのセンター直前期は、普段から試

験本番を想定したリズムで生活すると良い。当日は、何時に試験が始まり何時に自宅を出るのか、そのために何時に起きればいいのかを逆算し、普段からその時刻に起きるよう習慣づけよう。起床時刻が決まったら、「朝の光を浴びて16時間後に眠くなる」という人体の仕組みから、おおよその就寝時刻が決まる。夜更かしはせず、この起床・就寝時刻をできるだけ一定に保つようにしたい。また、昼間は意識して体を動かそう。移動時に早歩きをする、階段を使う、椅子に座りながら足を持ち上げるなど、ちょっとしたことでいい。血行が良くなりコリなどの不調が解消され、気分転換にもなる。座りっぱなしはNGだ。生活リズムは、崩れてしまったときの対処法も大切。とはいえ、一度崩れても気にしすぎず「また今日から元に戻せばいい」というおおらかな気持ちでリカバリーしよう。完璧を目指しすぎると長続きしない。この時期に、自分や家族にとってベストなリズムを確立しておこう。



試験まで良好なメンタルを保つには

- **勉強以外の時間を大事にする**
「ながら勉強」はやめ、食事、入浴、趣味、家族との会話…といった勉強以外の時間を大切にしよう。音や香り、味、喜びなど、感覚や感性を働かせることがポイントだ。
- **体を動かす**
心が疲れたときは、適度に運動するとスッキリする。筋トレやストレッチをしたり、好きな音楽をかけて踊ったりと、勉強の合間に室内でも手軽にできる運動をやってみよう。
- **現実や自分の気持ちと向き合う**
志望校との実力差が大きすぎたり、自分が本当に行きたい大学でなかったりすると、そのギャップに苦しめられる。定期的に最後のチャンス。目を背けず、向き合ってみよう。
- **お気に入りの服を着てみる**
なんだか気持ちが沈んでいたり、どうも気持ちに張りがないと思ったら、お気に入りの服やものを身につけて、鏡の前に立つてみよう。明るく前向きな気持ちになれるはず。

ケース別・睡眠の悩み解消法

- **なかなか寝つけない**
寝る1～2時間前に軽い運動や入浴をしよう。ここで上がった体温が下がるときに眠くなるので、寝つきやすくなる。また、運動不足で体が疲れていないために寝つけない場合もあるので、体を動かすことを意識しよう。寝つけないからとスマホを見るのはNG。脳が覚醒して、余計に眠れなくなってしまう。
- **眠りが浅く、夜中に目が覚める**
眠りが浅い人は、布団の位置や向きを変えてみよう。ちょっとした音や光の加減で眠りの質が変わることも少なくない。また、枕や布団などの寝具を変えてみるのも一つ。なお、試験前夜など緊張で眠れないときは、「気にしない」こと。睡眠不足よりも、それを気にすることのデメリットのほうが大きい。
- **朝、スッキリ起きられない**
十分な睡眠をとっているのに朝が苦手だという人は、起きてすぐにカーテンを開け、太陽の光を感じるようにしよう。また、自分が食べられるものでいいので、必ず朝食を摂ること。脳のエネルギー源になるだけでなく、体温を上げ、胃腸を動かし、噛む刺激で脳を覚醒させ、心身を目覚めさせてくれる。