

集中こそすべて

- どうしたら勉強がよくできるようになるかを考える -

開倫塾

塾長 林 明夫

1. はじめに - どうしたら勉強がよくできるか

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

「開倫塾の時間」では、どのようにしたら勉強がよくできるか、つまり効果の上がる勉強の仕方についてお話をしています。

2. 集中こそすべて

(1)先日、中学部の塾生の皆さんとお話をしたところ、「勉強ができなくて困っている」という声が多くあがりました。よくよく話を聞くと、勉強ができるか否かの前に、落ち着いて机に向かうことができないという状況にある方もいらっしゃるようになりました。いろいろなことに注意がいきまわり、落ち着いて勉強ができないようなのです。

ですから、落ち着いて勉強することができるということも、勉強ができることに入ると思います。今日は、そのお話をさせていただきます。

(2)よい成績を取ることは、もちろん勉強ができるということです。しかし、その手前には、腰を据えて机に向かい教科書や参考書、問題集などを開いて一つ一つの文や問題を目で追いながら、何が書いてあるのかをよく理解したり実際に解いたりする行為があります。これは精神が作用するゆっくりした行動ではありません。これができなければ勉強に取りかかれません。ですから、椅子にじっと座り落ち着いて机に向かう習慣がまだついていない方は、その練習をしたほうがよいと思います。

(3)学校や学習塾などで先生から授業を受けるときは、椅子にきちんと座って先生のほうを向き、先生の目を見ながら、つまりアイコンタクトをとりながら先生の説明が「うんなるほど」と腑(ふ)に落ちるように・よく理解できるように努めることが望めます。これができるのは一つの能力です。反対に、先生がお話をしているのに横や下を向いたり、目をつぶって寝たりしていたのでは、勉強ができる状態になりません。

(4)ですから、一番大事なことは心を落ち着かせて、授業中であるならば先生のほうを向いて目を見ながら、先生が何を説明して下さっているのかをしっかりと聴くことです。自分で勉強する場合も、椅子にきちんと座って勉強すべき教材(内容)を机の上に置き、その一文字一文字をしっかりと理解し、一問一問をゆっくり解いていくことです。これも勉強ができることに入ります。落ち

着いてゆっくり机に向かう時間を 1 分でも長くする練習をすることが大事であると思います。これは能力です。

(5)では、この能力を身につけるにはどうしたらよいのでしょうか。集中することが必要になりますから、座禅が一番よいかもしれません。座禅をして下さる禅宗のお寺は、この放送をお聴きいただいている栃木県にも群馬県にも茨城県にも、そして埼玉県にもたくさんありますので、ぜひお勧めいたします。心を整え、身を整えて「ひとつ」「ふたつ」と数えながらゆっくり息を吐いていきますので、精神の集中が図れます。

(6)それがなかなかできないときは、meditation(メディテーション、黙想)、つまり心を落ち着かせて雑念をはらう練習を少しでも多くしていただきたいと思います。

(7)それも難しいという方がいらっしゃるかもしれません。しかし、スポーツをするとき、例えば野球でバッターボックスに立ちヒットを打つためには集中しなければなりません。また、茶道や華道などの習い事は静かな雰囲気の中で行います。ですから、落ち着いて、また集中して臨まなければならないことをするときにはどうしたらよいかということも少し考えていただければと思います。

(8)このように、落ち着いて机に向かう習慣、能力を身につけることにまずは励んでいただきたいと思います。成績を上げるのはその次ですね。よく考えてみれば、机に向かう習慣・能力を身につけさえすれば、あとはやり方次第でいくらでも成績を伸ばすことができます。

(9)これを難しい言葉で「自律的に生きる」と言います。「じりつ」の「りつ」は自分自身を「りっする」というときの「律」です。「自立」という言葉もありますが、私がここでお話しているのは、自分自身を律しながら活動するという意味の「自律」です。

3. おわりに - 選挙に行こう -

(1)最後に、間近に迫った衆議院議員選挙についてお話しします。8月30日(日)が投票日ですので、立候補者の中からこれぞと思う方を選んで投票していただきたいと思います。投票する方を選ぶ場合は、多くの情報を集めてこれからの日本をどのようにするかをよく考えた上で決めていただきたいと思います。

(2)言うまでもありませんが、衆議院選挙で選ばれた方々は国会に戻って内閣総理大臣を決めます。内閣総理大臣は行政の長として、今後の日本を引っばっていきます。国会議員は、その総理大臣を選ぶと同時に、内閣がきちんと政治を行っているか監視をしたり大切な法律をつくったりします。

(3)ですから、衆議院議員選挙に大いに関心を持ち、いろいろな方々の意見なども参考にしながら、これからの日本をどのようにしたらよいかという観点で自分の考えに最も適した方を選んでいただきたいと思います。

(4)大切な選挙です。選挙権を持っている方は棄権せずに行使して下さい。当日にどうしても都合のつかない方には、不在者投票という方法があります。お忙しい方は事前に不在者投票を行い、自分の大切な参政権(政治に参加する権利)の一つである投票権を行使なさるようお願いいたします。

- 2009年8月22日 -