

ご家庭で出来る学力アップのお話
(保護者様向け)

1) 「できることを、手を出さずに見守ってやらせる」

少し前のお話です。既に中間テストが終わった子とそのお母様、お父様からうれしい報告を受けました。理科のテストで「**99点を取りました！たぶん学年1位です！**」とのこと。後に100点だった子が学校に2人いて学年3位だったのですがかなりすごいことですね。「あんなにできなかったのに本当に伸びました！ありがとうございます！」ともお言葉を頂戴し、僕もかなりうれしかったです。

入塾時はどれくらいだったかという、3科目偏差値で32(中学1年時 8月)でした。それが3年生1学期の理科で学年2位、今回の中間テストは学年3位と躍進したのには**私の中でかなり意識をしたことがあります。**

それが今回、お伝えさせていただく「**できることを、手を出さずに見守ってやらせる**」です。

勉強が苦手な子の特徴として「**自分ができるともやらない**」というのがあります。これには本人なりの理由があります。それは、分からないことが多く嫌になっているため、わかるところもわからないと思いついて、ということ。しかも、こうした思い込みを外すのはかなり難しいことです。

またもう一つあります。「**できないといえば流してもらえ**」です。これもかなりやっかいです。確かに分からないところはあります。しかし、全部ができないかといえばそうではありません。でも、学校の先生に、親に「わからなかった」といえば“それは仕方なかったな”と思ってもらえるのでそこに甘えてしまうケースです。このケースがやっかいなのは、本当にわからなかったのか、適当にわからないと言っているのかの区別をつけるのが難しいということです。区別をつけるには、その子の何ができて何ができないのかを把握していないとできないからです。

しかし、塾ではそうではありません。少なくともフレンズアップではありえないことです。山根の目が黒いうちは「**自分ができるともやらない**」も「**できないといえば流してもらえ**」も**通用しません。(笑)**こちらでしっかりその子ができるとできないことを把握しているからです。たとえば本人が「できない。」と言ってきても、本人ができることならば教えたりしません。

この方法には、コツがあります。まず年数をかけて徐々に「俺、私できるかも」という逆の思い込みをさせることができれば、できないフィルターを外すことができます。褒めて褒めて褒めまくる作戦です。でもまだこれだけでは実は足りません。俗にいう「根拠のない自信」で止まってしまうこともあるからです。次の一手は「間違えてもいいからまずやらせてみる」です。そして**行動したことを褒めつつ、一緒に軌道修正**します。この**行動に移す**ということが何よりも大事になるのですが、実はここが一番難しいと考えています。そして**本人が行動に移すときにはそばにいて見守ってあげることが大切です。**この「褒める→できるかもと思う→間違える→褒める→行動に移す→褒める→次また行動に移す」の繰り返しによってできたときに「できた！」となって、次の行動のエネルギーを充電してくれます。そして本人が自分でできるところとできないところを区別して認識できるようになり、質問が変わります。「先生、ここがわからない」です。これはもう大丈夫です。「ここが」という具体的に自分で認識できているところが素晴らしいですね。成長した証です。

こうしたことは訓練です。誰もが「わからない」といえば見逃してくれる、やらなくていいということになればみんなこの魔法の言葉を使うようになります。だからこそ普段から、ご家庭でも何か一つお手伝いでも、家庭内ルールでも本人にできることをやらせてみて、それを見守ってあげてください。きっとお子さまが著しく学力も生きる力も成長する土台となります。

山根

2)

「よい刷り込みを子どもにする」

「あなたはできるですよ。」「いい子だね。」「えらかったね。」「よくやったね。」

など代表的な子育てのセリフがあります。

こうしたセリフや言葉も確かに頻繁に使って、大切なことは間違いないのですがこのセリフを使う際に「いいことをしたらつかう」「よくやったらつかう」など条件がついてしまうと、あたかも「取引」のようになってしまいます。

そうしたくなってしまうお母さんの忙しさや気持ちも十分に伝わってきます(何度言っても繰り返す、何回行っても直らない、するんじゃないかなと思っていたらやっぱりした)が、心理学的、コーチング的、そして量子力学的な(笑)子育てでは、こうしたことから少し違うアプローチになります。

まず、上記のセリフや言葉は**どんな時でも使います**。どんな時でもです。**条件はありません**。成績が良かったとか、お手伝いしてくれたからとか、おとなしくしてくれてくれたからとか、もちろんそうした時にはたくさんたくさん褒めてあげてほしいのですが、普段から何をしても「えらいな。」「よくやっているね。」「大丈夫。」「お母さんはね、信じているよ。」「ありがとう。」という言葉かけをどんどんしてほしいのです。

心理学的には、自分の味方だと条件なしに思える人には、この人を困らせたくないと思って自制心が働きます。またコーチング的には安心感を覚えることによって、自己肯定感が高まり、自分を卑下しなくなり、そうした自分を卑下するような行動を取らなくなります。最後に量子力学的には、言葉そのものにエネルギーが乗っているので、場の空気が良くなります。また脳科学的には、脳は誰が発したかどうかのセリフは区別がつかないので、そう言ったお母さん自身の脳が、自分が褒められたと勘違いして喜びます。そうするとそういったお母さんもうれしくなるので、こうした行動が続けられます。

そして、山根的には(笑)実はどんな時でもというのは、誇張でもなく、本当のことだと心底思っています。どうということかと、申しますと具体的には子どもたちには塾に来るだけで「えらいな、よく来たね。」と伝えていきます。これはたとえ遅刻でも、宿題をやっていなくても、休みたい、遊びたい、そういう気持ちがあっても目の前に塾に来てくれているその子がいるので、「えらいな、よく来たね。」と伝えられます。それが、風が強い日、雨が降っている日、寒い日、暑い日、部活で疲れている日、友だちとけんかしてしまった日、気が乗らない日、いろんな条件の中でも塾に来てくれたのです。だから本当に「えらいな。」「よく来てくれたね。」と思えるのです。

人を見るときは、その人の背景まで見る、想像する。と学んだことがあります。人一人が今まで生きてきた以上、たくさんのストーリーがあります。なにかそうせざるを得ない背景があるのだと思うのです。だからこそ、山根的アプローチでは、子どもたちには今、目の前にいてくれるだけでありがとう、よく来てくれている、いろんな塾がある中で、わざわざフレンズアップに通ってくれていて本当にうれしい、と思えるのです。

最後に、山根の脳のお話をします。ご存知の方もいらっしゃると思いますが、山根の左脳は大きな穴があり欠損していて、数学ができる部分がありません。医学的には障がい者で子どもの時は養護学校に通うことになるそうです。それが判明したのは、フレンズアップを立ち上げる直前のことでした。脳外科の先生曰く「そんな君が、障害もなく、数学を解き、ましてや数学の先生をしているとは驚きだ。」とのこと。母に感謝しました。母は「私は学がないので、子育てで教えてもらったことを愚直に実践した。」とよく私を褒めて育ててくれました。いかに子育ての際には言葉かけが大事か、身をもって実感いたします。ありがとうございました。 山根

3)

「こちらから子どもを尊敬する」

今回は、どんな言葉かけをするかが子どもの学力向上に大切か、またその子の可能性を引き起こすきっかけとなるかについてお話させていただきました。

今回は、以前から山根が信条としている「子どもを尊敬する」ことについてお話しさせていただきます。2017年に取材があり、2017年12月号の月刊コロブスという全国誌に山根が2ページにわたって掲載されました。こちらは経営者の方々が読まれる雑誌になっておりますので、全国誌ですが皆さまの目に留まることはなかったかもしれません。さて、その取材の中でのことですが、「山根先生の特徴として、生徒を尊敬する、というのがあります。どういうことですか。」とご質問がありました。是非この機会にお話させていただけたらと思います。

「目の前の相手をどのように観るか」ということについて前回の話の中でも自分ができないことをやっている人をただ尊敬していく、というような趣旨のことをお話させていただきました。これは2012年に「ニッポンの社長」で取材を受けた時にも詳しくお話しさせていただきましたが、学校で座学を6時間受けて、その後に部活をして、さらに疲れている中に塾に来る、そして塾が休みの日は宿題をする、大人でもできないことをやっているのだから尊敬する、ということだけではないのです。例えば、パソコンの操作を覚える早さにしても、プラモデルの作り方にしても、ゲームの操作や趣味の話にしても自分よりもできる年下の子を見つけることができます。でも私には、その代わりにこっちができる！という**比較はなし**です。単純に、**自分よりも相手の方がより優れている部分を見つけ尊敬する**ということが大切だと思っています。

ここからさらに山根節でお話させていただけるなら、**相手を尊敬することと、自分をどれだけ理解して大事にしているかは同時であるということと同義である**ということなのです。

お母さまにしましたら、毎日の洗濯や食事の用意、そしてパートのお仕事、子どもの相手、ご主人との会話など母、嫁、妻、そして娘として一人で何役もされているわけです。これがどれだけすごいことか！私にはできません。しかも、それをしたからといって特に評価、特別に感謝されることはないのを知っているにも関わらずです。無償で相手のお世話、聞き役をしてくださっています。業者にお願いしたらとんでもない金額がかかります。(笑)ご主人は冷や汗ものですよ。

お父さまにしましたら、朝から晩までお仕事をし、その中で自分の不本意なことでも頭を下げたり、内省したりしながらやっとの思いで家に帰ってきます。その後には、仕事人としての役割から父として旦那として、または息子としてのご家庭での役割があります。そんな中で働いて稼いだお金を全部、奥様に渡すのです。正気とは思えません。(笑)

そして「ほら、俺は(私は)こんなにやっている」相手に理解してもらいたいとして表現するのは構いませんが、もっと大事なことは自分でどれだけ大変なことができたのかと認識して**自分をほめてあげられているか**です。自分で自分をほめるのです。そうすることで自己肯定感が高まり、気持ちに余裕が生まれます。そうすると自分との比較ではなく、目の前の人のことをそのままに認めていけることにつながります。自分で自分をほめる、これはとても大切なことです。山根も毎日「今日もよくやった。ありがとうございます。」と自分自身に向かって言います。だから、相手を尊敬することと、自分をどれだけ理解して大事にしているかは同時であるということと同義である、と思うのです。是非、まずご自身がなさっていることがどれだけすごいかをしっかり認識して、自分で自分をほめてみてください。きっと、こちらから子どものことを尊敬できるようになりますよ。 山根

4)

「となりに一緒にいてあげる」

前回は、親自身が自分で自分をほめてあげられているかで、自己肯定感が高まり子どもにいい影響をもって関わっていける、という内容でした。その上で目の前の子どもをありのままにみることができて、尊敬できるようになる、とせんえつながらお伝えさせていただきました。

今回はかなり分かりやすいと思います。このお話は有名ですからね。「学力の経済学」の著書で有名な教育経済学者の中室牧子先生も、そのご著書の中(p58～)で、横について見ただけで学習効果が上がることを書かれています。さらに親でなくともおじいちゃんやおばあちゃん、またはその子にとって身近な人であれば学校の先生でも塾の先生でもいいと書かれています。ここでは母親が女の子に「勉強しなさい」と言うとかえって学習時間を増加させる効果が下がることまで書かれています。男の子に言う分にはほんの少し効果があるようで、父親が女の子、男の子に言う分には母親よりも効果的であることがグラフによって読み取れます。

私の経験をはさむのは恐縮ですが、学力を伸ばすのに「ただそばにいてあげる」というだけで効果があることをたくさん経験します。またその際に、“よくやっているな、頑張っているな、この子は必ずできるようになるな”と思いながら“観る”ようにしています。その方が“ああ～なんてやり方しているんだ、それはできるようにはならんな”と思いながらいるよりも効果的であることを実感しているからです。

このことは量子力学的にも証明されています。電子は観測されるとその振る舞いを変えることが実験により確認されています。このことがどういうことなのか、かの有名なアインシュタインをはじめ世界の物理学者も大いに頭を悩ませたのですが、ここでは科学的な観点はおいておいて、その結果から「いかに観るか」ということが物質そのものに大きく影響するということを学ぶことができます。

つまり「ご家庭で出来る学力アップのお話」でいうと、お子さまが勉強している時に、「となりに一緒にいてあげる」だけでお子さまが“みてもらっている、自分のことを気にしてくれている、認識してもらっている”と感じ、「安心」するのだと考えています。やはり**気持ちが安心していないと、頭に入る情報量も限られてきます**。というより心が不安で落ち着かないと頭の中は別のことでいっぱい勉強どころではないですね。このまず**「安心を与えること」が大切です**。さらに、「よく観る」ことによって、量子力学的にも山根の経験的にも、心身にさらに安心の波動を与えていけることによって学力アップにつながります。

もっと効果的な方法があります。**「お子さまのとなりで一緒に勉強する」**ということもやってみてほしいです。勉強するというのは、勉強をみるということではなく、自分の勉強をするということです。“となりにいると子どもから質問されて答えるのが面倒…”という気持ちがわいてきてしまうのは仕方のないことです。今まで少しでもしたことがあるなら、それがどれだけストレスになるか、職業的にもよくよく理解できます。相手の考えていることを詮索し、相手が理解できるようにこちらが話す、というのは実はとても難しいことでこれは技術です。そうしたことは学校の先生や塾の先生に任せていただいて、はじめから「隣にいてあげられるけど勉強はもう見てあげられないからね。ごめんね。」と言っておいて、子どもが「わからない」と言ってきたら「どれ？うーん、難しいね。今度先生に聞いてみようか」と返してあげてください。またそこで親がその場で一緒に勉強している姿を見せていけば、子どもが「わからない、わからない」とならず、“お母さん(お父さん)も勉強しているのだから、僕も(私も)また少し頑張ろう”という気持ちになります。これもまた安心を与えていくことです。

是非、「となりにいて本を読む」だけでも効果がありますので試してみてくださいはいかがでしょうか。

山根

5)

「いいとか悪いとか判断しない」

アリさんのお話をご存知でしょうか。

アリさんは全体で、よく働くアリが2割、普通に働いているアリが6割、さぼっているアリが2割となっています。そしてなんと2割のよく働くアリが全体の8割の食料をもって来るそうです。

そこで、全体をよく働くアリだけで構成するとどうなるのか。なんと、そうすると今まで全員がよく働いていたのに、やはり2割がよく働き、6割が普通に働き、2割がさぼるようになるそうです。

では逆に、さぼっているアリだけにするとどうなるのか。なんと不思議なことに1部が働き始めて、2割がよく働き、6割が普通に働き、2割がさぼったままになるそうです。

ウィキペディアによると、北海道大学の長谷川先生という方の研究だそうです。

「一見さぼっているように見えるアリの存在が、アリのコロニー全体の存続に大きな役割を果たしている。一生ほとんど働かないアリもいるが、そのようなアリがいる一見非効率なシステムがコロニーの存続には必要」とのことです。

なるほど、こうなるとやはり全体で一つということなんだなと思うのです。

確かに、お父さんは完璧によく働き、お母さんは完璧に家事をこなし、子どもは完璧に勉強をする、なんかそんなことが一番いいのでは、とも思いがちですが全然違うということですね。生物学的には。

みんなが完璧だと、全員が同時に疲れ果ててしまい、長期的にはその組織は存続できなくなることが分かっているそうです。

だから、いいとか悪いとか判断しないということ。言い換えれば、いいとか悪いとかないということですね。**さぼっているように見えてもそれは「役割を果たしている」ということだからです。**

しかも、それが本人の都合でというより、あえて組織全体のためにさぼっているともいえるからです。

驚愕の事実ですよ。私がこの話を知ったのはもうずいぶん前になりますが、驚愕でした。

私としてはよく働く2割のアリのつもりでいましたので(笑)、全体の8割の食料をもってきてその私の恩恵をうけてみんなが過ごしている姿をみると「もっと働けよ！」とツッコミたくなる気持ちが満載でした。しかも何か損をしている気持ちにもなっていたのです。前職の会社でもそんな気持ちはありました。人の倍は働いて、結果出して、給料が同期より少し上なくらいなら、仕事が半分で結果出さなくてよくて給料が少ししか下がらないならその方がいいや、と思ったことがありました。違ったんですね。役割だったのです。

でも私たちはアリではなく人間です。言葉がつかえます。組織全体で役割が決まる際に、それぞれの得意分野で人に任せてそれでいいということですが、役割を変えることもできると思うのです。

先の働かないアリでも、他のアリが働かなくなったら働き始めます。役割が回ってきたからです。つまり状況的にそうなったわけですが、もっと早いのはコミュニケーションをお互いにとって、お互いの役割を認めつつも希望や願いを伝えて役割を変更していてもいいと思うのです。そこで**大事なのはいいとか悪いとかは判断しないでコミュニケーションを取りながら自分は淡々と目の前の役割を果たしていく**、これが全体のためにも大事だったということですね。さぼっている姿を見ても心が動きませんように、願いを込めて。

山根

6)

「習慣にすると苦にならない」

今月は有名な詩の紹介です。

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
運命が変われば人生が変わる

実はいろんな方のアレンジがあつたりして、「態度」が入ったり、「人格」がなかったり、短くなつたりと、別バージョンを見たことがある方もいるかもしれません。ネットで調べたところ、上記の詩が原文らしく、1821年から1881年に生きたスイスの哲学者・詩人・批評家のアンリ・フレデリック・アミエルという方の詩だそうです。(Wikipedia 参照)

今日お話しするのは、上記の素晴らしい詩とそこに使われてる「習慣」のもつパワーについてです。脳科学によると、[脳は変化を嫌う](#)ようで、同じことの繰り返しや、過去にうれしかったことの追体験などが好きという性質があります。だから人が変化に弱いのは、脳科学的には当然のことなんですよ。また変化を嫌い同じことを繰り返してしまうことも脳科学的に納得です。

そこで、逆にその仕組みをうまく利用してしまえば強力な目標達成の武器となりそうです。人は、同じことの繰り返し＝習慣には苦痛を伴うことなく行動できます。例えば歯を磨くことや朝起きたらテレビを付けること、携帯をみること、など習慣になっている人は[ほぼ無意識に行動している](#)のではないのでしょうか。

つまり、[習慣にしてしまうと無意識に行動できる](#)という大きなメリットがあります。意識しなくても自分にとって良い効果の生む行動ができるのはとてもうれしいことですね。運動をする、筋トレをする、朝起きたら瞑想する、期間を設けて新しい知識を入れる、本を読む、そうしたことが習慣となり、自分の人生に彩りを与えてくれることを想像してみてください。なんて素敵なことなんではないでしょうか！

ではどうしたら、その肝心の習慣にできるのでしょうか。その秘密は上記ご紹介の詩にあります。「心が変われば…」となり最後は「人生が変わる」とあります。これは心から始まりパタパタと最後は人生にまでつながっていることを意味します。つまり **心＝行動＝習慣＝人格＝運命＝人生** とも、読み取れるわけです。

さあ、その秘密に迫りましょう。習慣を変えるというのは難しい。しかし、どれも全部「＝」によってつながっていますので、その他を変えられれば、習慣も変わるということです。では何を変えますか。人生？いやいや運命や人格は習慣以上に簡単には変わりそうにありませんね。では心？心は“コロコロ変わる”から心、と言われるくらい簡単に変わりますが、またすぐ変わってしまいます。答えは、そう！「行動」です。つまり[行動を変えることによって、心も変わり、習慣も変わり、人格、運命、そして人生まで変わる！](#)となります。

強力な「習慣」を手に入れ、素晴らしい「人生」を送るためには「行動」を変えていけばいいということが分かりました。では最後にどうしたらその善き「行動」が「習慣」になるまで続けられるのでしょうか。2つあります。1つは[これならできると思う簡単なことから始める](#)。もう1つは[楽しくなるまで繰り返す](#)です。1日、1ページの勉強、1回の腹筋でも、[それで良しとして](#)楽しくなるまで繰り返していただくことで必ず習慣となっていくます。山根

最低でも小山台!!

Friends Up ↑

フレンズアップ

〒144-0046

東京都大田区東矢口 1-17-11 蓮沼ビル1F 右側

電話:03-5713-1184

メールアドレス:info-friendsup@friendsup.jp

WEB:<https://friendsup.jp/>

Copyright © 2019 by 合同会社 Friends Up
(文章の無断転載はご遠慮ください)