

Tokai Fubokon Letter

高2学年懇談会ご報告

3月12日(土) 講堂にて高2 学年懇談会がオーケストラ部の生演奏とともに始まりました。コロナ対策のため座席間隔を空けながらですが、172名の高2父母の皆さまにお集まりいただきました。



高2学年主任の松本先生からは、高2の現状と、これから迎える受験期に向けての親の心構えとして、特別扱いしないで家の手伝いをさせる、願書は本人に書かせるなどの具体的な内容をお話いただき、いよいよ始まるのだという認識を新たにすることができました。

高3学年主任の黒川先生はZoomでの講演でしたが、レジュメの画面共有があり、音声は聞き取りやすく、今後の新たなモデルになりました。志望校選択は本人の意思を尊重すること、それを親が受け入れてあげることの大切さをお話してくださいました。中でも「自分に価値があると思える時に人は勇気を持てる」というアドラーの言葉から、親がどのように言葉をかけて、接していくと良いかについて考えることができました。

OB父母の宮川さんからは、志望校選択などで悩んでいたご息子に向き合う時、仕事が多忙で先回りできなかったことが、かえってご息子の自己決定を促せたのではないかと振り返っていらっしゃいました。

OBの西尾君は、基礎学習の重要性、部活を最後までやり通したからこそ切り替えて打ち込むことができた受験勉強について、永井君は志望校や併願校選択、自由にさせてくれた尊敬する親御さんへの感謝についてお話してくださいました。

高3の4~6月が休校となり、先が読めず不安をおぼえた時期、それでも仲間と助け合い乗り越えた受験。想定外を団体戦で乗り越えた先輩たちを誇りに思い、素晴らしいソトンをいただくことができました。

ここからは講演のまとめをお送りします

松本一成先生(高2学年主任)

修学旅行の楽しいエピソードに触れつつ、最近の生徒の様子について、受験に向けた勉強へと姿勢が変わってきているなどの印象が語られました。また、受験生と接する上でのアドバイスとして、



- ①将来一人暮らしをするので特別扱いしなくてよい
 - ②願書は自分で書くなど自分のことは自分でさせてほしい
 - ③ストレスは親子とも感じるが解消法はそれぞれなので、個性に合わせて適度な距離感で接してほしい
 - ④リフレーミング(物事を見る角度を変えてポジティブに捉える)によってプラスの言葉をかけると、行動が変わり、習慣が変わり、運命が変わる
- の4つを提示されました。

黒川先生(高3学年主任)

「高校3年生を迎えるにあたって」

(ご息子の写真を紹介しつつ)親になってわかったことは、子どもの幸せを願って、「良い〇〇」を手に入れてほしいと期待してしまうこと。その思いが強いゆえに、本人の意思を置いてきぼりにしてしまうことがある。すると誰にとって「良い」のかわからなくなってしまうので、そうならないように気をつけたい。

① 私達、親にできることは何か?

①—1 大学入試は「選択肢の幅と数」が膨大。本人がいろいろな選択肢の中で「自分で選ぶ」。自分の意思が大事。面談で出てきた生徒の声を紹介する。



まず、「勉強したくない」生徒には、「今まで支えら

れて生きてきたことに感謝して、早く社会に出て働くの良いのでは？ でも働くのは大変だよ」と話す。高2担任時に2名退学者がいたが、面談では「受験勉強ではない時間に充てたい」と意思表示があり、確信に満ちた顔をしていて、全くブレなかった。いろいろ苦勞するだろうけれど乗り越えていこうと思う。藤井聡太さんは、高卒の肩書きよりも将棋を選んだ。藤井さん「だから」ではなく、そういう選択をする人だからこそ藤井聡太になっていくという順番。「自分にとってこれだ!」と選んでいるのが大事。

二つ目は、「特にやりたいことはないが、大学生にはなりたい」という生徒には、「大学生になりたいのだったら入りやすいところがいいのでは？ でも、自分がやりたいこと、学びたいことがある方が幸せだよ」と。「好きなことは何？」よりも、「何をしている時が好きなのか？」という聞き方で、「している」動詞に注目することを促している。どういうことをしているのが好きなのかの中身を具体化すると見えてくるものがある。

三つ目に、「〇〇大学がいい」「浪人はしたくない」「現役合格したい」と多くの要望をいう生徒には、「これだけは譲れないというものを決めておくと良い」と優先順位を決めることをアドバイス。勢いでではなく、これは一番譲りたくない、を元を選んでいけると良い。

①—2 親や教員ができることは「**勇気づけ**」。アドラー心理学でよく使われる言葉。アドラーは、「自分に価値があると思える時にだけ、勇気を持てる」と述べている。自分に価値がないと思っている人は、「頑張れ!」と応援されると、ますます頑張れなくなる。なぜなら、頑張ってできなかった時に、いよいよ自分には価値がないのを認めることになるから。それが怖い。傷つくことを恐れて、逆に頑張ればできるという「可能性の中に生きる」道を選んでしまう。受験生が不安になることは多々ある。「ああ、受験まで何日、模試の結果が悪かった、無理なんじゃないか…」そういう時の声かけが大事。

① 私達、親にできることは何か？

勇気づけ

・アドラー心理学でよく使われる用語。
岸見一郎氏（『嫌われる勇気』著者）によると
個人心理学を模倣したアルフレッド・アドラーは
「自分に価値があると思えるときにだけ、勇気を持てる」
と語りました。この勇気は仕事に取り組む勇気です。



私たちにできることは、「『自分に価値がある』と思えるよう援助すること」。勉強に

取り組む勇気を持てるよう援助すること。「ありがとう」と声をかけると、相手は「いま家族の中で貢献している」と感じられ、自分に価値があるという思いにつながる。達成できていないことに注目する言葉は避けたい。「頑張ったね」は達成できたことに対する承認なので、良い声かけになる。頑張れと頑張ったね、似たような言葉だが、受け取る側は全然違う。子どもが頑張っているのだから、周りもこれぐらい気を遣っていい気がする。

①—3 下心があると相手は見抜く。心の底から「やったね」と言ってあげたい。褒めて相手を思い通りに動かそうとすると、恐ろしいほどに伝わる。態度も同様で、「好きな大学、学部を選べばいい」と言いながら、目が据わっている時など、別のメッセージが伝わる。

アドラー心理学は実践の心理学。なるほどと思ったら、ぜひ実践してみてほしい。実際に行動してみると、「ちょっと違うなあ」と思った時、なぜ違うのかを考えていく。それが次の自分なりのスタイルにつながる。

② 1年間の流れの確認

1年間の流れはすでに配布済みなので、今のうちに見直しをもっておくと安心していただけるかも。

③ 今後注意すべきこと

担任して気になったこと。

③—1 外部模試。模試はたくさんあるが、受ける目的がはっきりしていないと害になることもある。模試は一日仕事。受けたら振り返りの機会が必要。毎週模試では体力が持たず、インプットの機会がなくなる。更に、そんなに良い結果ばかりは出ないので、自分に価値がないと思ってしまう。なぜ受けるのか（例えば、緊張した空間を経験したい、大学別の模試で形式に慣れたいなど）目的をはっきりさせて受けてい。「とりあえず受けておけば…」は気をつけていただきたい。

③—2 体調管理はとても大切。睡眠と食事。勉強にエネルギーを注ぐあまり、本人がおろそかにしがち。勉強時間にこだわって、猪突猛進して体調を崩すことも。気にかけてあげてほしい。入試前には、試験開始時間の午前9時に万全の状態になるように日頃から整えたい。受験の当日を「非日常にしない」こと。

③—3 受験は団体戦。入試は個人戦だが「団体戦」でもある。試験を受けるのは自分ひとり。しかし、受験期の1年は山あり谷あり。その過程で同級生の存在は本当に大きい。コロナ禍で人とのコミュニケーションが分断されがち。学校に来ていると同級生の顔が見られるので、励まし合える。また、部活の上下関係も大きい。先輩の成功例は不安になりがち。受験生には大きな力となる。

③ 今後注意すべきこと

・入試は、「個人戦」と同時に「団体戦」でもある。
東海の大先輩たちが経験してきた情熱が大きい。
「高校3年まで部活動をしてきて現役合格した」
「ずっと模試の判定が悪かったが逆転合格した」
などの成功例が身近にあることは、とても嬉しい。
また、一層に頑張る受験生の存在も大きい。
共に闘い、共に励まし合うから頑張れる。



③—4 情報を鵜呑みにしない

今後いろいろな情報がくるだろうが、ご子息にとってそれが本当に良いことなのかを考える必要がある。推薦は小論文・面接の対策がたくさん必要。出願書類の作成が大変でうまくいかないことや、多くの課題をやらなくてはいけない場合も。「推薦＝早くて楽」のイメージが先行しているが、失敗した時の切り替えが相当大変。国公立推薦だと、合否判明から2週間で二次試験本番になる。

今日の話も鵜呑みにしないでいただきたい。できるだけ多くのみなさんに当てはまる話をしたので、個別最適化の話をしたわけではない。自分にとってどうなのかを、ご家庭でお話いただければ。

OB 父母 宮川明子さんのお話

宮川颯馬君の保護者、宮川明子さんにお話をいただきました。フルタイムのお仕事をお持ちで、時間的余裕が取れない中、どのように節目節目を見守られたかを語っていただきました。



息子は福井大学医学部の1年生。一人暮らしを心配していたが、今ではハンバーグを作って冷凍もするほど。福井での生活にも慣れて車であちこち出掛けている。いろいろ送ってあげたいが、仕事が忙しくて、本人も「大丈夫」と言うので、(お金の)仕送りが中心。

振り返ると、中高時代は2度大きな転機があった。中学は卓球部。高校は山岳部と卓球部。友達にも恵まれて、楽しい学校生活だった。医学部を希望していたが、高2で成績が伸び悩み、自信を無くし、農学部

に変えようかという話を高2の夏に聞いた。面談でも厳しい言葉があり悩んでいた。本人は未知の分野の研究をしたいので、応用生命でも良いかも、と。そんな時期に、オープンスクールから帰って開ロ一番、「やっぱり医学部に行かないと僕、後悔する」と言った。本人の意思に任せ、苦手な物理を生物選択に変え、二次試験の配点も考えて志望校を選んだ。家にいるとゲームが大好きで、成績も急激には上がらず、不安になっていたが、本人はそれなりに頑張っていた。

次の転機は、高3の4、5月の休校中。私は仕事でコロナ対応に追われ、本人は姉と毎日過ごしていた。学校が始まって顔つきが変わってきた。2ヶ月悩んで、学校で友達と会って、やっぱり医学部に行こう!と思ったようだ。でもコロナ休校で、ひとりでコツコツやることは苦手だとわかった。1年でも早く医師になりたい、と。やるだけのことをやって、結果がよくなかったとしても後悔しない。何もしないで失敗すると後悔するので、やるだけのことはやってみたらと励ました。この段階で福井大学に決め、共通テスト逃げ切りを決めた。親としては送り迎えと試験の宿泊場所の確保ぐらいしかやってあげられなかった。希望のところに合格したのは、周りの友だちに支えてもらったことが力になった。

2学期末の個人面談は仕事の都合がつきそうになかったが、「受験校を決めるのは僕だから、来なくていいよ。共通テスト後にはひょっとしたら頼むかもしれないから、その時は都合つけてほしい」と言われた。「いいの?」と何度も聞いたが、「決めるのは僕、行くのは僕」と言ったので、本人に任せよう。たまたま本人の希望通りに行ったが、親としてもっとやってあげた方が…というはある。でも振り返ってみると、いくつかの転機の時に、アレコレ先回りして「ここはの方がいいよ」などとしなかったのが良かったのかもしれない。大学でいろいろな人と出会って、刺激を受けて、一人暮らしもして。本人が決めて行ったことが大きい。

いろいろとご心配もあると思うが、ご子息の意志を信じて見守っていただけると良いのでは。一番後悔していることは、下宿先探し。合格した翌日に行ったが、条件の良い物件は少ないので、早めに下宿先を決めておくと良いと思います。

西尾彰紘君(京都大学医学部1年)



高2の2月まで普通に部活をしていた(オーケストラ部部长)。定期演奏会がコロナで延期になったため、3月から受験勉強を始めた。どうやって受験に向けてシフトチェンジしたかを話したい。

部活を最後まで続けることは、受験をやり遂げる中で生きてくる。最後の演奏会が実現できなかつたら、区切りをつけられなかったモヤモヤが残っていたかも。

受験勉強を始めてからは、大好きだったクラシック音楽を一切聞かなかつたり、SNSをセーブしたり。コロナ禍の休校期間には、LINEで1日数回友達とやりとりしてリラックスするのは、精神的にも大事だった。

塾は高2の最後から。各科で大事なものは、基礎の徹底。僕の場合、数学は青チャートをひと通り解き直し、英語は単語帳やアップグレードの文法問題を再確認。物理は基礎的な部分をやるのが大事。化学は学校のテキストが非常に良い。東海のテキストだけでほぼ基礎を固めた。学校を大切にしてほしい。電車内は英単語帳を見たりして隙間時間の活用を心掛けていた。

志望を医学部に決めたまっかけは、中3で祖父を亡くしたこと。高1で京大や東大のオープンキャンパスに行き、入学後の進路も考えて京大に決めた。高2当時の成績では厳しいと思っていたが、目標を高くして、計画を立てて勉強することが自分としては良かった。

外部模試・校内模試を指標に、それまでにどれだけやるかを1ヶ月単位で決めて、そこから1週間、1日の量を逆算した。寝る前に、明日の数学はこれ、理科はこれ、と計画を立てて、次の日に実践。一日何時間ではなく、その計画を達成するようにした。短い時は6、7時間。毎日10時間やるのはきつい。どれだけのタスクをこなせば良いのか、受験において計画は重要。東海生は本番に強い。秋頃から過去問をこなしていくが、本番を想定して演習していくのが大事。例えば、数学だと、解答用紙が2020年から大きくなり、用紙に収まるように解答を書くことを練習していた。どうやって解答を作るか、本番を意識してやるのが大事。

勉強場所は人それぞれだが、休校期間中も自分は

自宅が集中できた。体力的にも楽。自習室や図書館など、自分が集中できる環境を見つけることが大事。

共通テスト初年度だったので、模試で本番を想定し、どんな時間配分が良いか考えた。数学IAは70分。見直しの余裕を持って、40分程度で解き終わることを目標にした。本番余裕が持てるようにするのが大事。

最後に、僕自身が保護者とどうつきあっていたか。3時に学校が終わって自宅に帰り、家で母とその日にあったことを話した。模試の判定がよくなかつた時に、悔しい気持ちを親に話した。僕の気持ちを受け止めてくれるのは親や先生だった。お子さんをあたたかく見守っていただけたらと、僭越ながら申し上げたい。

永井光洋君(京都大学教育学部1年)

まず、僕と両親について。父は一緒に住んでいなくて、母も働いている。振り返ると母は僕の受験にあまり興味がない感じだった。周囲は親に成績を聞かれることが多いと聞いている。間違い直しノートを親に提出するといった話



も。三者面談では、達矢先生から成績の紙を渡されても、「私よりはできるからたぶん大丈夫だと思います」みたいな感じで、成績を聞いてこない。なかなかないケースかもしれないが、今思えば「僕のことを信頼してくれていた」のかも。困ってそうにしていたら、声をかけてくれた。すごくいい親で、僕はちょっと「マザコン」かも(笑)。これからどうしようか…。自分の親を尊

敬しているし、そういう関わり方もありなのかなと思う。

次に、大学をどう選んだか。もともと教員が周囲にたくさんいて、教育行政の課題などをちょっとした愚痴のような形で聞く機会が多かつた。教員になるのも選択肢のひとつではあるが、教員養成系ではない京大教育学部に進学した。

併願校は、国際教養大学と同志社大学。国際教養は国公立だが前期日程よりも前に試験があつて、共通テストの比率が大きい。腕試しには良い。私立を受けるために東京に何回も遠征するという人もいるが、本当に行きたい大学があれば、そこに向けてしっかり

準備するのが良いのかなと個人的に思う。

僕は東海を「使い倒していた」。高1の時に、ある予備校で数学を受講。入塾テストで1番上のクラスになったが、進度が早くて、授業で扱うのも入試問題。授業に全然ついていけてなかった。僕もプライドがあって、下のクラスは嫌だったので、1年で辞めた。あまり身につかなかったのが実感。自分に合う授業を受けることと、西尾君と同様で基礎が大事。もともと学校の授業が大事で、それ以外をやるなら、自分がわかる範囲で受けるのが自信と実力につながると感じた。

卒業式の答辞を1年前に読んだ。「自分の歩む方向が前になると信じて」と格好いいことを言った(笑)。とある歌の一節で、この言葉を聞いた時にそうだなと思った。よく前に進もうと言うが、その「前」って、親と子で違う場合がある。自分の向く方向が前という意識を持った方が、今後生きやすくなると思うし、息子さんのこともわかっていただけのでは。いわゆる目指す大学に行けば、そこで出会える仲間や、そこで学べる内容もとても意味があるのだと思う。息子さんの希望、意向に応じて進路選択をしていただければ。

僭越ながら、アドバイスを2つ。まず、手を洗いましょう。東海生を見ていると、コロナでも手を洗わない人が多い。身を清潔にしておくことが、素敵な結果を呼ぶ第一歩。石鹸で。公衆衛生の向上にもつながる。

あと、「なるべく早く(できれば2月上旬)」に「一人暮らしをする住まいの予約をしておく」こと。生協で「住まい探し」のアルバイトをしている。下宿先は早めに決めておくとその後の生活もより豊かになると思う。

【参加者の感想】

- ・ 大変参考になりました。特にOB父母の宮川様の志望校を決めるお話は、人に流されず自分の得意を活かされていて感心致しました。
- ・ 医学部合格のために、息子さんが物理から生物に履修科目を変更する決断をされたことが衝撃的でした。全く思い付かなかったので、そんな方法もあるのだと改めて気が付きました。また、西尾さんの学習時間の多さにびっくりしました。有意義な会でした。

- ・ 息子は「自分には何の価値もない」と感じ、「頑張ればできる可能性の中に生きる」ことを選んでいる…まさにその通りだと思いました。アドラー心理学の「勇気づけ」は本などを読み実践しているつもりがまだまだなのだと思います。

次号

OBのお二人と、合格報告に来校した浪人経験者の浅野君にインタビューを行いました。もう少し突っ込んだお話や、浪人を決めた経緯などを掲載します。

編集後記

コロナがもたらした数少ない利点のリモートワーク。今回の講演も支障なく行われ、時代の変化を感じます。そして現場の教員、直近のOBの生きたアドバイスはどれも説得力がありました。自分の感覚とのズレを感じ、息子との関係や距離感を考え直す良い機会となりました。大事な一年、安心できる環境を作り、自信を持たせる気配りや援助をさりげなく…旅立ちの準備を手伝うつもりで見守ろうと思います。