

料金後納

ゆうメール

# MACNEWS

〒616-8156

京都市右京区太秦西野町20

TEL 075-871-0374. FAX 075-882-3777

Eメール mac.terakoya@gmail.com

URL <http://www.mac-terakoya.com>

## 今月号の内容

※ 高校入試結果・・・全員志望校へ 3年後は？

※ 学力アップには、眠りの質も大切



その志望校とは、公立高校では 嵯峨野コスモス (京都産大付属・授業料全免も)  
北嵯峨文理

私立高校では 花園特進A (授業料全額免除)  
京都西山進学S ( " )  
京都光華プリムラ関大 ( " 80%免除)  
京都学園特進 Advance  
華頂女子医療・理系  
京都両洋総合進学

学校選びは、自分が将来何になりたいのかを前提に決めることが一番良いのですが、みんなが決められる訳ではありません。

次善の策としては、現時点での自分の能力に合った学校を選ぶことです。無理に高望みしますと、授業について行くことが出来ず、中退してしまう生徒が少なからず存在しているからです。

嵯峨野コスモスに入学した中学生時の成績がオール5の生徒でも、授業に対応できず退学した人がいるとの話を、MACの卒業生でコスモスに進学した生徒からも聞いています。

学校に入ることのみ目を向けていると、このような結末になるのです。

MACでも過去にありました。数学だけがとても苦手！

「入学したら、卒業をしなければならないのだから、周りのみんなが行くからと無理な学校選びをするのでなく、現時点では自分に合った学校を」

と言ったのに、アドバイスに耳を貸さなかった結果、授業について行けず中退、最終的には単位制高校を卒業した塾生がいました。

耳の痛いことをはっきり言ってくれる人の話に、耳を傾けなかったからです。

高校受験よりもっと難しいのは、中学受験です。

小学生なのに、難関中学の受験勉強では、家で夕食も食べられない生活を2～3年は覚悟しなければなりません。こんな生活はおかしい！と思われませんか？

また、進学塾の入塾時の説明では、受験勉強なので学校の成績には直接結びつかないことを告げ、学校のテストが芳しくなくても苦情の出ないように事前に策をうってきます。

**小学校での基礎勉強が出来ていないのに、受験の難しい問題が解けるはずないのですが・・・  
疑問に思われませんか？**

入塾テストの結果で、頑張れば合格しますよ、との言葉は、入塾させるためのトークと考えるべきでしょう。

よく内容を知っているものから見れば、合格の可能性は、ほとんどないに等しいのです。

難関中学の受験で、無理をさせたくないと考えているのは、子供によっては、まだ受験に挑ませる時期ではない場合が多いからです。

基礎が出来ており、探究心、挑戦心のある早熟な子には向いていますが・・・

**それを見極めるのが親の役割なのです。**

親が、進学塾のセールストークに乗っていませんか？

基礎・基本もまだおぼつかないのに、考える力も育っていないのに、難しいことを詰め込まれると、子供にとってはストレス以外の何者でもありません。

過去に、大手の進学塾から転塾してきた生徒が少なからずいます。おしなべて、みんな暗い顔をしていました。

「どうしても、難関中学に入れたいのですか？ 高校からですと、成績が優秀だと授業料全額免除という措置もあるのですよ。高校からでも遅くないと思われませんか？」

このアドバイスを、受け入れられ見事に全額免除にて高校に行かれた人もいます。

勿論、お子さんはM A Cに入塾後は、全く別人、とても明るく活発になりました。今もそんな子が少なからず在籍しており、みんな明るく楽しく通塾しています。

誰しも体験しないと分からないのですが、過去にもアドバイスしたにもかかわらず、撤退のタイミングを失ってしまい、最終的にはお子さん2人に家が一軒建つぐらい投資された人がいました。結果は、言うまでもありません。

このお母さん曰く、

「塾のトークに煽られ、また周りの雰囲気流され、これで良いのか？と思いつつも、結果的にずるずる最後まで行ってしまった。今なら、アドバイスがよく解るんですけどね」

とおっしゃっていました。

大手の進学塾の教室長の仕事は、学習教科の指導ではなく、主たる業務は『生徒集め』であるということをご存知ですか？

毎年、ノルマが課せられており、ノルマ達成をすることが仕事の評価になっているのです。大手の進学塾においては、正社員として採用された人が即室長になります。ところが、大卒3年後の離職率は48.8%となっており、大変定着率が悪いのです。

授業での教科指導はといいますと、従業員比率8割を占める学生アルバイトが、その任を担っており、少数の専任の講師が、確実に合格するであろう一握りのトップ層の生徒指導をしています。

小学生では、

**受験勉強によって心身のバランスを崩す子がとても多い！**

**受験に失敗した児童の心の傷は癒えにくい！**

ことを、親は知っておかなければなりません。

もし、進学塾のトークでやむを得ず一歩踏み出してしまった場合は、ストレスや疲労で爪を噛んだり、尿たんぱくが出るなど体調不良を訴える子供のNOのサインを見逃さないように。

もっと簡単な指標は、お子さんが塾から帰ってきたときに、元気よく大きな声で「ただいま」と言えているのかどうかで判断することです。

いつも、元気がなく暗い顔をして帰ってきている

こんな時には、**迷わず撤退の決断を！！**

時代は大きく変化しています。こんな日経新聞のコラムも参考に、

2013.1.13

**春 秋**

付属高校からエスカレーター式に大学に入った学生は、就職活動で不利になる。そういううわさがあるそうだ。本紙電子版の連載企画「就活探偵団」で記者が採用担当者などを取材した。結論をばらすと、表向きは否定。しかし企業によっては本当の話なのだという。

▼例えばある食品会社は「付属校上がりはお断り」。理由は、大学受験をくぐり抜けておらず学力や精神力が鍛えられていないから。わが子に苦勞をさせたくないと願う親心が裏目に出た格好だ。大勢の入社希望者を限られた期間内でさばくためもあり、本人のあずかり知らぬうちに熱意はひっそり門前払いされてしまう。

▼学生もすれていく。朝井リョウ氏の小説「何者」で、主人公の就活生は語る。「就活はトラップでいうダウト。一を百だつて言う分には、バレなきやオツケ」。生涯で一人数億円の投資となる企業は裏技を磨く。ある電機メーカーは面接時、素顔を知るため控室の態度もこっそり観察。こうして化かし合いが加速する。

▼いまの就活の姿が健全で理想的だと言いつける企業人は、まずいまい。まじめだが不器用な若者などは網からこぼれがちだ。学歴と印象に頼らず、時間と場を共にするお試し期間を経て、互いの素顔をじっくり理解し、長期契約に印鑑を押す。男女の結婚ならこれが普通になった。就活も、うまく変わっていけないものか。

先月のMACnewsでは、食育の話をしました。

望ましい食事は、**伝統的な和食！**

そして、学力アップには生活習慣も大切、 早寝・早起き・朝ご飯！

それだけでなく、睡眠の質も。

**「あつ、痛い！」**

生徒が机に体をぶつけてしまいました。

このような状況になっているときは、すでに脳では覚醒レベルが低下しているのです。即ち脳がしっかり目覚めていないので、体の傾きを把握できていないのです。

『睡眠の法則』（作業療法士菅原洋平氏の著書）には、日常の何気ない行動に脳からの警告のサインが隠されていると書かれています。

居眠りは当然のことですが、いすに座っているときに頻りに座り直したり、貧乏揺すりをし

ているとき、他人の目には落ち着きがないように写りますが、実は「睡眠不足」という表現をした方が適切だそうです。

ところで、

### アメ玉を最後までなめていられますか？

口に入れたらすぐに噛んでしまう。これも脳からの警告サインだそうです。  
私の場合は、すぐには噛みませんが・・・噛むのが少し早いかも(^\_^;)

噛むという行為は、1秒間に2～3回程度のスピードで行われるリズム運動です。体がリズムのある運動をすると、脳にはセロトニンという物質が分泌されます。このセロトニンが極端に少なくなると「うつ病」になってしまうことから、気分を安定させる作用があると考えられているそうです。

したがって、気分が不安定になっていると、脳は体に向けてリズムある運動を命令し、セロトニンを増やそうとします。アメや氷など、硬くてかんだ感触が強く伝わるものが口に入った途端にガリガリと噛んでいるときは、**脳が気分を安定さそうとしているサイン**だそうです。

うろうろ歩き回ったり、ペンや指で机をコツコツたたいたりすることも同じです。

### 机の上が片付かなかったら！

だらしないと思われがちですが、そうではないのです。

睡眠不足により、脳の前方に位置する前頭葉の働きが低下して、今やるべきことか、後に回すべきことかの判断が迅速にできないからだそうです。すなわち、**情報の取捨選択能力が低下**したからなのです。

### 人の言い方が気になったら

以前、1か月間不眠症になり、いつもは聞き流せるのに、カチンときてしまい、脳の覚醒レベルが低下し、過剰反応して言ってしまったことがありました。

ストレスで眠れないのではなく、しっかり眠っていないから、どうでもいいことをストレスに感じてしまったのです。

**脳の働きが低下して周囲を警戒しており、何でもかんでもストレスを感じるようになるサイン**だそうです。



## あれ？何しに来たんだっ？

物を取りに行ったのに、何を取りに来たのか忘れてしまった！

これは、「物忘れ」ではなく、**脳の覚醒レベルの低下のサイン**だそうです。

ある対象に注意を向けていたはずなのに、頭の中で別のことに注意を奪われた状態になり、脳が興奮して自分の注意力の低下に気づかなくなっているのです。

## このような時の対処の仕方は？

椅子に座った状態であっても、目を閉じるだけで、眠気を減らす効果があるのです。

それでは何分間、目を閉じればいいのでしょうか？

若い人では、                    10～15分

50歳以降では、                  15～30分

が適切のこと。

但し、起床時間から6時間後に。

そして、起床から11時間後に5分間、椅子に座ったまま、背筋を伸ばすと良いそうです。

ところで、授業中によくボーッとしている中学生がいます。

おそらく、塾に来る少し前に眠っているのではないのでしょうか？ 夕方に眠ってしまうと、体温が下がって疲れが取れなくなります。夕方は、筋肉を使って体温を上げるのが良いのです。

## 睡眠の質を高めるには、

夕方の体温を上げるか、就寝1時間前の体温をストレッチなどの軽い運動や入浴で上げれば、深く眠ることが出来、成長ホルモンとデルタ波(神経を修復する)がたっぷり出て、体も脳もしっかり回復させることが出来るそうです。

※ デルタ波は、睡眠が深くなると出現する脳波で、デルタ波が多いほど、テストの成績も向上したという結果が出ています。

※ 成長ホルモンは、眠り始めの3時間以内に出るので、眠り始めを深くすればOK  
ポイントは、眠り始めを深くすること      **→**      成績も上がる

物事をすぐに悪い方に考えてしまうときは、脳の後を活発にする作業が不足し、その分、脳の前が働きすぎている状態を表しているそうで、性格ではないとのこと。