

ブログおすすめ記事集

jun0729

受験を成功させる人と失敗に終わる人の違い

受験で成功する人と失敗する人の違いに関して考えていました。

いろいろ、あると思います。いろんなことが違うのだと思います。

でも、その中でも何が一番違うのか、考えていました。

なかなか難しい問題です。

勉強法かもしれないし、環境かもしれないし、参考書かもしれない。気持ちかもしれないし、本番で力を発揮できるかどうかかもしれない。運だという人もいるかもしれません。

しかし、そのどれもが、ピンときませんでした。

結局、何なのだろう。

まだはっきりとはしていないのですが、「覚悟」なのかもしれない、と思います。

普通の人ですね、普通なのです。

別に決死の覚悟をしているわけではないから、勉強以外のことだって考えるし、1日10時間以上も勉強なんかしたくない。

普通です。

でも、何とかしてやろう、って心から思っている人は違うんですね。

やる気とか、関係ない。

本当に覚悟を決めて勉強している人は、心から「勉強したい」って思っていて、後は方法だけ、みたいな感じです。

口ではいくらでも言えます。

「僕は絶対に○○大学に行きたいのです！」

こんなことは全員が言います。

でも、その中で心からそう言っている人は実は少ないと思っています。

行動を見ていれば分かります。

「絶対に○○大学に行きたい！」と言っていて、でも勉強時間が1日5時間程度。

その時点で、その人の言葉は嘘だと思います。

もちろんバイトなどの事情は今は考慮していません。

本当に行きたかったら、やると思うのです。

例えばですが、心から好きな人が海外にいて、その人が自分を呼んでくれたとしますよね。

まだ付き合ってなくて、でも本当に好きで、その人が海外に呼んでくれたとしますね。

来てくださって、言ってきたとします。

そんな状況だったら、絶対に行くと思うんです。

細かな事情は今は無視をして、普通は絶対に行くと思います。

海外に行くのは時間もかかるし、手続きも面倒です。正直、やりたくないことも出てきます。不安もあります。

でも、絶対に行きますよね。

やる気とか、関係ないと思うんです。

行くんです、絶対。

どれだけ苦労しても、それでも何とかして行こうとする。

やる気があるとかやる気がないとか全くどうでも良くて、ただ行きたいから行く。面倒なことはあっても、それを乗り越えて、行く。

そういう力が出ると思います。

私自身、受験のときは同じ感覚でした。

京都大学に行きたかったから、普通に１２～１５時間くらい勉強できました。

行きたいのですから、勉強するのです。

これは、極論かもしれませんが、でも、事実も含まれていると思います。

多くの人は、「行きたい」と言いながら、実は行きたくないのです。

実は、心から○○大学に行きたいと思っていない。だから、勉強できない。苦しいと感じる、何のためにやっているのだろう、と考えてしまう。

本当は、そこのところを、しっかり見直していく必要があります。

今回のこの記事は、書きたいこと、言いたいことを書きました。

こうなんじゃないか、と思うことを素直に書いています。

だからこれからどうしろ、ということはありません。

ただ、世の中の受験生を見ていて、今回のようなことを考えていました。

自分が勉強している根本的な動機。

受験後のビジョン。

受験を受験で終わらせないということ。

先を見据えての今、ということを考える必要があるのかな、と思います。

JUN

幻想を生む思考法から脱却する

人は、過去に縛られて生きているので、例えば昔失敗したことに対しては苦手意識を持ちがちです。

昔失敗したから、今度も失敗するだろう

という思考ですね。

受験においても何事においてもそうです。

過去の経験を悪く解釈してしまって、失敗を恐れ、先に進めなくなってしまう。

そういうことがあると思います。

昔失敗したから、今度も失敗するだろう

ということが実現するのは、「過去と同じやり方」をしているときです。

過去の間違った方法を行っていれば、もちろんまた失敗するかもしれません。

でも、過去の経験から学んで方法を改善していけば、過去に失敗したことは必ずプラスになっているはずです。

過去の失敗はマイナスなことにはならないはずなのです。

そこから学んでいるのだから、そのとき以上に自分は成長しているはずで、そうすると成功確率

は上がっていると考える方が自然です。

でも、人は過去に縛られて生きているから、昔駄目だったからまた無理だろう、と思ってしまうのです。

例えば、浪人生で受験本番に不安を感じている人も、上手くいかなかった原因をしっかりと考えて対処法も明確にしておけば、過去の経験はマイナスなものにはならないはずです。

そこを曖昧にしてしまうから、必要以上に不安は大きくなって、勝手に自分で作り上げた幻想に怯えるようになってしまいます。

過去に失敗したからといって、次も失敗するなんて決まっていません。

何事においても、それは意味のない思考だと思います。

自分で勝手にマイナスな思考を広げ、自分で勝手に不安になる

そういう状態から抜け出すために、過去から学び、次につなげる意識を持ってください。

JUN

勉強したくてたまらなくなる方法

どうすれば進んで勉強できるようになるのか。

これは心理学的には二つの方向性があるのですが、今回はそのうちの一つ。

もう本当に最高！という夢を持つ。

これですね。ありえない夢でいいんですが、本当に自分が理想とする毎日を想像してみてください。

私の場合ですと、最高の友人たちと、リゾート地でパーティをしているところとか（笑）

受験生時代はそんなことを夢見ていましたし、今も、いつかそんなことができればいいと思っています。

そして、その夢と勉強をつなげて考えます。

勉強していると、その夢が現実する、と考えます。

実際、今の社会は知識や知恵、情報、専門性が問われる時代になっています。

勉強しないと生き残っていけない時代です。

何か、自分が専門とする分野を見つけて、それを極めていく、ということが必要になってきます。

何かを極める努力が必要なのですね。

もし人と同じことをしているとすると、人と同じことしかできるようになりません。

そうすると、社会の中での価値が相対的に低くなってしまいます。

だから、何かの専門家になっていくことが大事なわけですが、そのためには勉強しなければならないことが多いのですね。

勉強というものが専門性につながり、そして成功につながる可能性を高くする。

そう思うと、勉強することが、自分の夢を叶える近道ということになる。

つまり、勉強していると、友達とリゾート地でパーティができる（笑）

と考えることができます。

リアルに感じれば感じるほど、いいです。

また、もうひとつ。

私は受験生時代に「格差社会」の本を読んだことがあったのですが、

そういった社会の現実を知る度に、

勉強しなきゃやばいな

と思ったものです。

それも勉強の動機にもなりました。

夢をリアルに感じる、勉強の必要性をリアルに感じる、社会の現実をリアルに感じる。

そうすることで、勉強することの理由が明確になるのです。

すると、だんだん進んで勉強に向かっていけるようになります。

最高の人生をイメージして、それと勉強をつなげて考える。

社会の現実を知ること、勉強の必要性を感じる。

それらが、勉強への起爆剤になると思います。

JUN

音声「幸運は舞い降りて来ない」

音声を作りました。

内容的にかなり重要なお話をしたつもりです。

逃げ道を作り出す人間の本能

幸運は舞い降りて来ない

「決める」ことの重要性

毎日の意識

こういった内容に関してお話をしています。

短い音声に、大事なことを凝縮させました。

受験勉強の合間にでも聞いてください。

音声「受験生へのメッセージ 幸運は舞い降りて来ない」

JUN

E判定でも合格する理由

今の時期、模試を受けることが多くなっていると思います。

センター、記述、個別大学の模試。これらをどんどん受けて、11、12月で最終の模試。

そういう流れになっていると思うのですが、この時期の模試でやはり気になってくるのが「判定」ですね。

判定の結果によって、気の持ちようが変わってきてしまうかもしれません。

1つ自分のことを話すと、私は11月の京大模試でE判定を取りました。

浪人して、猛勉強したのにE判定です。

それでも合格しました。

そういうこともあるので、模試の判定で全てが決まるわけではありません。

ただ、これは吉永賢一さんとの受験勉強対談でも述べたことですが、

根拠を持つことが大事です。

吉永さんは、「自分なりの根拠」という言葉を使っていました。

吉永賢一さんとの音声対談は、こちらのシリーズの第二回で届きます。

どういうことかという、私自身そうだったのですが、E判定でも合格できるという根拠があったのです。

それは、E判定の理由というものが、数学の大きなミスによるものだったからです。

比較的簡単だったその時の数学で、大きなミスを犯し、誰もが点を取る部分で点を取ることができなかった。

だから、判定が悪かった。

でも、きちんと見直してみると、普通にやれば解ける問題で、本番ミスをしなければ同じレベルの問題でも対応できる。

今回は、ミスをしてしまったからこそそのE判定。

「だから」E判定でも合格できる。

そう思っていたんですね。

つまり、「自分なりの根拠」を持つということが大事だということです。

模試の判定という表面的な部分ばかりを見ないでください。

なぜその判定なのか？

どうすれば合格できるのか？

何が足りないのか？

その部分をしっかり考えるからこそ、E判定でも合格することができるのです。

受験の本質を見誤ると、失敗する

最近、受験本番が近づいてきているということで、かなり相談メールも増えてきているのですが、

その質問というのを見ていて、思ったことがあるので書きますね。

質問を見ていて、思ったことです。これはかなり重要な話になります。

例えば、こんな質問がきます。

「参考書は何冊程度解くべきですか？」

「一日、何問くらい解くと良いのでしょうか？」

「単語集を○周繰り返しているのですが、覚えられません。何周やるべきですか？」

「センター対策はいつからやればいいですか？」

その他、いろいろあるのですが、全てに共通していることがあります。

共通点です。悪い方の。

それは何でしょう。

それは、受験の本質を分かっていない、ということです。

受験の本質は、

自分が志望校に合格する点を取ること

です。

そのために、知識を理解したり、暗記したりすることが必要になります。

理解と暗記を、志望校レベルにする必要があります。

そして、最も大事なのは、

「自分が」

という点です。

ここを忘れてはいけません。

受験の本質の一つは、「自分が」です。

参考書を何周解くかということは、全く重要なことではありません。

あなたが覚えるまで解いてください。それだけです。

単語集を何周繰り返せばいいのか。

あなたが覚えられるまで繰り返してください。

あなたが1周で覚えられるなら、1周でかまいません。

覚えているのに、何十周も繰り返すのは、無駄な行為でしかありません。

受験の本質を見誤っている証拠です。

「私」は速読英単語を完璧にするのに100周かかったから100周しただけです。

1周で覚えられたなら、100周もしません。面倒くさいです。

全ては、志望校のレベルの問題を「自分が」解けるようにするためにするのであって、

何周するかということは、自分のレベルと自分の志望校によります。

一般化することなど、到底不可能なことなのです。

先ほどの質問には全て、「一般的に」という言葉がつきます。

あなたの問題ではなくなっているのです。

あなたにとって必要なことを、必要な量やってください。

それを知ることができるのは、あなただけです。

受験コンサルをしない限り、私はあなたの現状を知ることができません。

受験コンサルであれば、現状を細かく聞き、最大限効果的な指導をすることができます。

私は、「コンサルティングは最強」と思っています。

大人数を相手にする「授業」に限界があると考えているのも、そういう理由からです。

どうしても、「一般化」してしまうからです。

でも、必要なのは、「あなたにとっての勉強量」なのです。

あなたが理解できるまでやってください。

回数は分かりません。

あなたが、覚えるまでやってください。

回数は分かりません。

大事なのは、志望校に合格できるレベルの学力をつけること。

それだけです。

そのために必要なことをやってください。

手段にばかり目がいって、目的をはき違えてはいけません。

JUN

極限まで質を高めた受験勉強法

受験勉強には集中力がかなり大事であることはあなたも理解していると思います。

ただ、その意識には差があると思います。

ここでは、極限まで集中力を高める方法をお話します。

これを読んだら、必ず今日から実践してください。

ステップ1「準備」

まず最初に、勉強を始める前に5分間時間をとって、「今から何を学ぶか、自分はこの参考書を使って何を学ぼうとしているのか」を意識してください。

また、「集中する」と強く意識してください。

理想の自分をイメージするのも良いと思います。

これは、勉強を始める朝に行うのが一番いいです。

儀式のような感じで、この作業を入れることで、集中力が格段に変わります。

集中する、と覚悟してください。

多くの人は何も考えずに適当に勉強をスタートさせますが、勉強の入り方を意識するだけで全く集中力は変わってきます。

5分でいいです。

勉強に入る準備をしてください。

ステップ2「時間を制限して勉強」

必ず時間を制限してください。

大体50～60分がいいと思います。

よく90分が集中力の限界だから90分やる、という人がいますし、それを勧める人もいますが私は勧めません。

限界までやる必要はないからです。

というか、限界までやると良くないのです。

これは次のステップで詳しく話します。

とにかく、時間の制限をかけて短期集中でやっていくということです。

ステップ③「休憩時間を必ず入れる」

多くの人は、集中が切れてもなお、勉強を続けようとします。

気合いや根性で続けようとします。

これは、モチベーションを高める上で有効ですし、自分を成長させることにもつながります。

私も、そういった方法を勧めるときもあります。精神面での進化を考えたとき、限界を越えていくことは大事なことです。

ただ、受験のような長期戦の場合には、そのようなことを頻繁に続けるのは効果的でない場合もあります。

なので、普段の勉強では50～60分毎に10分の休憩を入れるようにします。

90分やると、90分が限界なのですから、次の勉強にかなり支障が出てしまうのです。

その90分1セクションだけならいいのですが、普通はもっと勉強すると思います。

90分連続で勉強してしまうと、後々の勉強に使うエネルギーがなくなってしまう、と私は考えています。（試験本番への対策として訓練しておくのは良いと思います）

休憩のポイントは、「疲れる前に休む」です。

完全に疲れが溜まってからでは遅いのです。

90分やっていると、60分を過ぎたあたりから、かなり集中力が下がってきていると思います。

つまり、いつもいつも、最後の30分は集中できていない状態で勉強していることになるのです。

それでは、極限まで質を高めた勉強ができていとは言えません。

60分であれば、その60分間ずっと集中していられると思います。

それが無理なのであれば、40分などにすると良いと思います。

とにかく、意識的に休憩を入れてください。

疲れる前に休憩する、がかなり重要なポイントです。

常に集中した状態で勉強することができるし、また精神的に余計なストレスがかからないので楽しんで勉強できると思います。

ステップ4「ステップ2と3を繰り返す」

可能な限り、続けてください。

さらに、大事なことを述べます。

ステップ5「水を飲む」

人間の体にとって水は本当に重要です。体の70％は水です。

新鮮な水を取らないと、血液は濃くなり、栄養素が各細胞に行き渡らず、老廃物も出ていきません。

脳の機能も低下します。

純粋な水を飲むようにしてください。

私も水を1日2リットルは飲んでいきます。

ステップ6「適度な運動をする」

体の健康を考えないと、最高の集中力は発揮できません。

息が上がるまでやる必要はないですが、簡単な筋肉トレーニング、ランニングなどを短時間（30分程度）行ってください。

実はこれだけではなく、感情面や精神面に関しても進化していく必要があるのですが、

まず、技術的な面で進化して、極限まで集中力を高めてくださいね。

JUN

お金がない、頭が悪い、それでも合格できると証明した日

私が受験生だった頃のこの時期というのは、本当に単純な毎日でした。

朝起きて数学、英語。昼寝して、また英語、そして国語。夕方から社会。夜は復習、暗記。

こんな毎日を続け、勉強以外は全く何もしていませんでした。（運動は少ししていましたが、その時間さえももったいないと思い、実はしぶしぶ運動していました。今思えば、それは非効率なことだったと思います）

その当時のことを思い出すと、少し涙が出そうになります。

バイト先では、肩身の狭い思いをしました。

周りと自分の環境は違うことは分かっていました。

頭だって、よくありません。

考えてください。

本当に頭が良ければ、現役ですんなりと合格しているのです。

私は現役時代、京大にかすりもしなかった。

もう、普通の頭しかない私は、努力しかないとって必死で参考書と戦い続けました。

自分がそこまで頑張れたのは、なぜだろうと思うと、

絶対に合格したい、という気持ちと、

「俺みたいな奴でも合格できることを証明したい」という気持ちでした。

負けたくない、その気持ちが自分を奮い立たせていたと思います。

もう、限界まで勉強しました。

使える時間は全て、勉強しました。

兄や母は、「休憩したら？運動したら？」と私のことを心配しました。

でも、「口で言うだけなら、90%の人ができるけど、実際に行動できる人、やり遂げる人は10%もいない。1%しかいないかもしれない。自分は、その1%になりたい。」

その時から、今の私の信念である、

自分の人生は、自分の力で輝かせる

が心の中にあったと思います。

そんな、ハードな日々を過ごしていたのですが、私は「つらい」とは思いませんでした。

そこには、「希望」があったからです。

合格して、自分を本当に褒めてやることができるその時を、心から待ち望んでいたからです。

合格したという事実とともに、目標を達成できた自分に誇りを持つことができると思ったからです。

そして、事実、その通りになりました。

事実、周りの私を見る目も変わりました。

自分はやればできるだということを、証明することができました。

そこまで来るのは、簡単なことではありませんでした。

いろんな葛藤があります。

いろんな悩みがあります。

でも、それを乗り越えたら、本当に最高の瞬間が待ってます。

頑張ってください。

ブログ、メルマガ、ビデオなどを通じて私はあなたのことを心から応援しています。

JUN

エネルギー理論～行動についての科学～

私が発信している考え方に、「エネルギー理論」というものがあります。

人には、エネルギーというものが存在します。

人によって量は様々。

高い人もいれば、低い人もいます。

もちろん、高い方が良いです。

エネルギーレベルの高い人は、どんどん行動できますが、エネルギーレベルの低い人は行動できません。

エネルギーの高め方はいろいろあるわけですが、

基本的になぜ勉強に向かっていけるかという、勉強に向かっていけるだけのエネルギーがあるからです。

勉強には、エネルギーを消費します。

人によって消費するエネルギー量も違うのですが（同じ対象でも、消費量は異なる）、基本的に勉強に使うエネルギーが多いとみていいでしょう。

ゲームや映画、遊びという行動は取ることができるのに、勉強ができないのは、なぜでしょうか

。

これも、エネルギー理論で説明がつきます。

ゲームや映画には、「楽しませよう」とする、他人のエネルギーが込められています。

つまり、消費エネルギーが低く抑えられているということです。

低いエネルギーで遊べるものを提供しないと、それで遊ぶことができる人の範囲が狭くなり、企業側からすればターゲットの対象が少なくなってしまうのでよくないですね。

エネルギーレベルの高い人は少ないのです。

最近はあまり難しくない、簡単に楽しむことのできるゲームが主流で、戦略性のありすぎるゲームはあまり売れてないように思います。

これは、日本国民全体のエネルギーレベルが下がっているからだとは私は考えています。

簡単なゲームは、消費エネルギーを低く抑えることができるからです。

勉強には、「楽しませよう」とするエネルギーは基本的には込められていません。

もちろん、例えば参考書を作る人も分かりやすくしようと努力していると思いますが、ゲームや映画ほどではないですね。

だから、自分で楽しむことが必要になってくるのですが、

そこにはエネルギーが必要になります。

そのエネルギーを消費することができない人は、勉強できないわけですね。

このエネルギー理論は実は奥が深くて、

エネルギーの消費量を抑える方法、エネルギーを高める方法、いろいろな理論があります（私が考えたものですが）。

また、紹介してゆきますね。

実は、[E-book](#)ではもう少し深くエネルギー理論のお話をしています。

勉強法本にはあまり書いてない内容だとは思いますが、受験生も知っておくと、本当に役に立つと思います。

JUN

難関大受験。心で負けるな、ハートを折るな

難関大学の問題を自分で解いてみて、またはセンター模試を受けてみて、

現実と理想のギャップに、不安を覚えるのが今の時期です。

私自身、11月の模試でE判定だったわけですが、それで受験したバカさ加減が、今なら分かるという人も多いと思います（笑）。

人は、言葉だけならいくらでも言えます。

「1日10時間以上勉強します！」

「教えていただいた勉強法を実践します！」

しかし、そう言ったわりには、残念ながら結果が出ていない人が多いように思います。

なぜか？

簡単ですね。

実践できていないからです。

学んだことを生かせていない、結局、何も変わっていない。

それでは、伸びるわけがないのです。

難関大学の問題をはじめて解いたとき、驚いたと思います。

難易度が、すごく高く感じると思います。

東大や京大の問題を初めて解いたとき、

「こんなの解けるわけない…」と思いました。

あまりにも難しくて、戦意喪失してしまったのです。

「戦意喪失」

本当にそんな言葉がぴったりでした。

よく、成功法則ではこう言います。

逆境こそが、人を成長させる

あなたも、聞いたことがあると思います。

ですが、この教えを、自分の現実の中で生かせていますか？

逆境に立たされて、心が折れていないでしょうか。

それでは、その教えに意味はあるのでしょうか。

頭で知っているだけで、実際には逆境が来たときには逃げ出してしまう。

そんな人ばかりなのだと思います。

私だって、いつもいつも逆境と戦えるわけではありません。

でも、受験のとき、私は100%戦いましたし、今も、戦おうとしています。

私は、私立は受けたことはありません。

お金がないから受けられなかった。

そのときの気持ちが分かるのでしょうか。

浪人で、京都大学一本しか受験しないときの気持ち。

後はない。

京都大学法学部に受かるしか、ない。

最後の模試ではE判定。

センターは、ボーダーに満たない。

周りからは「やめておけ」の大合唱。

イメージしてみてください。

私に訪れた現実は、本当に厳しいものでした。

それでも、「逆境が、人を成長させる」と強く胸に刻み、前に進みました。

その結果、今の私がいます。

心で負けるな。

ハートを折るな。

まだ時間はあります。

前を見て、進むしかないのです。

JUN

成功する１ランク上の考え方

物事には善悪はなく、物事に善悪をつけるのは、その人の考え方である

この考えを、私はブログの中で述べてきていますが、実は限界もあるのではないかと考えています。

現実の解釈の仕方を変えることで、感情も変化させる。考え方の変化で、自分の気持ちを楽しんでゆく。

これは、自分の感情を良くしていく上で、本当に有効な思考法です。

ですが、ここで問題なのは、現実は何も変わっていないということです。

いつもならば、現実が何も変わっていないのに、考え方の変化で気持ちが楽になったね、すごいね

という話をするのですが、今回は違います。

現実が変わらないのも、問題だということです。

解釈を変えることで感情を変えんことを行ってゆくときに落とし穴になるのが、

自己正当化の罠

感情の抑圧

です。

物事を自分によく解釈しようとして、自分の悪い行動が原因になって悪い現実が引き寄せられたのに、

この現実が悪くない。むしろ良い。

と解釈をする。つまり、

自分の行動は悪くない

と結論づける。正当化する。

これでは、現実とは良くなっていかないのです。

さらに、本当はしたいことがあるのに、心からしたいと思っているのに、

俺はそんなことはしたくない

と感情を抑圧することで自分をごまかす。

これはある程度必要なことなのです。

感情だけに従って人生を生きていると、様々な問題にぶつかります。

しかし、抑圧する必要のないものまで抑圧してしまうことがよくあるのです。

この二つの問題点を解決してゆくためには、

実際に、現実を変えてゆく必要があります。

現実の解釈を変えるのではないのです。現実を変えるのです。

そのために必要なのは、何でしょうか。

そう、行動です。

行動して、現実をひとつずつ良くしてゆくしかないのです。

甘えてはいけないのです。

行動によってしか、現実は変わりません。

例えば、自分に自信が持てませんという人。

こういう質問はよくきますが、

はっきり申し上げますと、

行動していないのに自信が生まれるわけがありません。

考え方の変化によって、自信が生まれることはもちろんあります。

でも、限界だってあるのです。

結局は、現実世界で少しでも自分に自信が生まれてくるように努力するしかないのです。

何の努力もしていない、結果もない、人に勝るものもない。

そして、

「自信が持てないのですが、どうすればいいのですか？」

ときます。

努力するしかないでしょう。結果を出すしかないでしょう。

可能性に対する自信はいつでも誰でも持つことができます。

しかし、本当に揺るぎない自信を手に入れるためには、やはりしっかりと努力して、

現実を良くしてゆくしかないのです。

何も頑張らないで、本当の自信が手に入るわけではありません。

ただ、「自分にはやれる！」という「可能性に対する自信」はいつでも持つことができますし、条件はありません。

可能性に対する自信に、結果は必要ありません。

自分の可能性に自信を持つことによって、行動を重ね、結果を出し、本当の自信を得る。

こういうことなのだと、思います。

JUN

数学と格闘する日々

受験時代、私の不得意科目は数学。

当時のイメージですが、数学が得意な人というのは、何となく要領よく勉強できて頭が良いと思っていた私にとって、数学ができないことは自己イメージを下げるのに十分でした。

数学ができることと、元々の頭が良いことはあまり関係ないですが（頭が良いの定義にもよります）。

受験時代の私のセルフイメージは、

要領は悪いが努力はできる男

という感じでしたね。

人一倍努力することはできる。でも、要領が悪くて、半分くらいの時間しかかけていない人に負けてしまうこともしばしばでした。

ただ、私はそこで考えました。

努力できるという自分の長所も伸ばしつつ、勉強の効率を上げて、短所も改善してゆこう

そのためには、まず、苦手科目である数学を克服してみよう！

そう思ってから、数学との戦いの日々が始まります。

まずは、実際の勉強ではなくて、数学の得意な人に話を聞くところから始めました。

「なあ、何で君は数学ができるんだい？」

「勉強してるからさ」

「いや、そんなことはわかっているんだけどね、どういう風に勉強しているのか聞かせてほしいんだよ」

「そうだなあ、僕はそう簡単には答えを見ないね。ある程度は考えるようにしている。そうして考えた問題が解けたときは快感さ！数学が一番おもしろいと思うよ！」

「なるほど...メモメモ」

そうしてどんどん聞いてゆきます。

「ねえ、きみはどういう風に数学を勉強しているんだい？」

「そうねえ、やっぱり、演習量じゃないかしら。たくさん問題を解いていると、だんだんパターンが見えてくるの」

「ほうほう...メモメモ」

人に話を聞いた後は、さっそく実践。

そして、自分の感情を観察したり、その日の進み具合、集中できたかどうか、何を学べたかということを明確にしていきました。

そうすると、だんだん数学の勉強の方法というものがわかってきます。

そして、それに比例するように数学の成績も上がってきました。

苦手科目の数学を克服したことが、京大合格に大きく貢献したことは言うまでもありません。

大事なのは、「どうすればできるんだ？」という思考を持ち続けること。

苦手科目があるというだけで、あきらめてしまっではもったいないのです。

それを生まれつきのせいにするのではなく、できない理由を探すのではなく、

どうしたらできるかと、答えを探し続けること。

あきらめないこと。

すると、だんだん道ができてゆくのです。

JUN

楽をしたいでは楽になれない法則

勉強したり、何か行動を起こすことのハードルが高くて、なかなか一歩を踏み出すことができない人はたくさんいると思います。

勉強に関して言えば、勉強を始めようとするときが一番ハードルが高いですね。

多くのことを先送りしてしまって、なかなか前に進まないときもあります。

で、そういうときに私がどうしているかということを今回はお話していきたいのですが、

根本的なマインドの転換が必要だと思っています。

結局、なぜ勉強したり行動できないかというと、何か行動することに苦痛を感じてしまっていて、

逆に何もしないでいることが楽だと思っているわけですね。

行動は苦痛で、何もしないことは楽

こういう思考パターンが自分の中に存在しているから、私たちはなかなか行動できないわけですよ。

どうしても楽なこと、楽しいことを私たちは求めるからです。

こういうことを踏まえた上で、私がどのように考えているかというと、

俺たちは、楽をすることで楽になることはできない

と考えています。

例えば、勉強しないと、成績は伸びないわけですから結局は自分を苦しめることになるし、

運動しないと健康を害すし、気分も高揚しないし、モチベーションもなかなか上がらないし、爽快な気分を味わうことも出来ません。

行動しなければ人生で何も起こることがなく、最高に楽しい瞬間を楽しむこともできません。

味のある人生を生きることができないわけです。

逆に、行動すれば失敗することもあるけれど、少なくともワクワクするし、絶対に自分は成長します。

成長すれば何事でも上手くやれるようになります。

そう、全てが楽になっていくのです。

成長しないから、同じことで悩み、同じことで苦しむのです。

そして、成長しないのは行動しないから。

行動しないからこそ、私たちは苦しみ、楽になれないのです。

行動することは最高に楽しく、自分を幸せにしてくれる。行動することでこそ、私たちは楽になれる。

そういう風に思っています。

俺たちは、楽をすることで楽になることはできない

参考になれば嬉しいです。

JUN

自分の勉強パターンを知る

あなたは、自分の勉強パターンというものを知っているでしょうか？

勉強パターンというと分かりにくいかもしれませんが、要するに、自分自身のことです。

分かりやすくするために、私の勉強パターンを紹介しましょう。

私は完全に朝方人間で、夜遅くまで勉強するということがあまり出来ません。やろうと思えばできますが、かなり無理をする状態になるので、締め切りが迫っているときぐらいでないと、遅くまで起きているということはありません。

その代わり、朝は5時～6時に起きます。

起きたら、間髪入れずに勉強に入ることができます。ぐだぐだして1時間後に勉強、ということはありません。

まさに、起きたら勉強です。

その状態で、昼頃までは頑張れます（もちろん細かな休憩は入れます）。

しかし、昼1時～4時頃までの集中力があまりありません。朝早く起きて、疲れも溜まってくるからでしょう。

ただ、それも5時～6時になると回復してきて、夜の時間は集中することができます。

こういったパターンが私にはあります。それを受験生時代に知りました。

そういうことが分かると、勉強も変わってきますよね。

朝には、苦手で思考力の必要な数学を大量に行なう。現代文も朝。

昼からは集中力が途切れがちなので、得意な英語や、世界史・日本史の単純な暗記・参考書音読などをします。

そして、夜はまた集中力が回復してくるので、古文の読解・英作文など、集中力の必要なものに取り組みます。

こうすれば、適材適所な勉強になって、効率も良いし、精神的な負担なども少ない。

自分自身を知って、自分に一番合った勉強パターンというものを見つけてゆくことが、受験勉強では大切になってくるのです。

ぜひ、自分の勉強パターンを見つけてみてくださいね。

JUN

どんどん結果を出すための原則的ノウハウ

何か目標を達成するときが一番大事なのは、「集中」することだと思っています。

他のことに目を向けるのではなく、結果を出したいことに集中する。

特に、時間単位においてそうだと思います。

この時間は、勉強に集中。この時間は休むことに集中。

「何かしながら」というのは基本的には良くありません。

勉強するなら勉強した方がいいし、休むんだったら休んだ方がいいです。

また、できる限り感情が動かされることのないようにすることも大事です。

感情が動かされると、作業に集中することができなくなってしまいます。

私の場合も、昔は感情が動かされやすかったので苦労しました。

だんだん心の壁が強くなっていることを実感しているので今は大丈夫ですが、なかなかそういうわけにはいかない人もいると思います。

そういうときは物理的にそういったものに関わらないことが大事です。

人との関わり合いにおいても、自分にとってマイナスになる人とは関わらない方が良いかと思います。

それだけで、自分にも悪影響を及ぼします。

メールなども感情が動かされやすいので、勉強するときは電源を切ると良いと思いますし、テレビも良くないと思います。

できるかぎり、勉強のことを考える時間を増やしてください。

この時期ですから、「不安」という感情も生まれると思いますが、できるかぎり「成績向上」に思考や感情を使っていくことが大事です。

今のあなたは他のことを考えている暇はないと思います。

それでいいのです。

無駄なところにエネルギーを使わないでください。

悪影響を及ぼしそうなものは無視してください。

自分を高めることだけにエネルギーを使ってください。

集中です。

集中こそが、結果を出せる秘訣だと思います。

JUN

浪人時代に私がどういった勉強をしていたか。

参考になるかもしれませんが、記憶を引っ張り出し、過去の勉強ノートを引っ張りだして調べてみました。

英語に関しては、ひたすら「英文解釈教室」を繰り返しています。この参考書は受験参考書の中でも相当にハードな一冊なので、苦労しました。

しかし、京大は和訳がメインですから、これは極めなくては、と思っていたのですね。

数学は、「文系数学良問プラチカ」。後は、青チャートの難しめの問題に取り組んでいますね。

しかし、青チャートに関しては、分量が多すぎるので、当時から少し否定的でした。

高校2年生冬くらいから着実に進めるなら良いですが、逆転合格を狙う人がいきなり青チャートに挑戦してしまうと、挫折してしまうのではないのでしょうか。

現代文は、「現代文と格闘する」

古文は、「古文上達」「読み解き古文単語」

などですね。

世界史は「ナビゲーター」をひたすら繰り返しています。

この時期はバイトしていたので、週4日～5日は、18時～23時まで勉強できませんでした。

朝は6時に起きて勉強しています。

勉強とバイト以外には、ほとんど時間もエネルギーも使っていません。

バイトがない日などは、喜び勇んで勉強していた記憶があります。

もちろん、友達と遊ぶことはありませんでしたし、その必要も感じませんでした。

これが、当時のJUNの生活ですね。

周りの浪人生はあまりやる気のない人もたくさんいましたが、出来るかぎりそういう人とは関わらないようにしていました。

エネルギーが吸い取られるからです。当時はそんな考え方はしていませんでしたが、無意識に感じていたのですね。

自分のエネルギーを無駄にしないことは大事です。

参考になれば嬉しいです。

JUN

怠惰な自分から抜け出す方法

人は、基本的に怠け者。嫌いなことはやりたくないし、努力することだってできれば避けたい。

でも、それではいつまでたっても自分は成長せず、停滞し、夢や目標をつかむこともできません。

つまり、怠惰な自分から脱け出すことができないと、人生は上手くいかず、充実しないのです。

では、どうすれば、この怠惰な自分から脱け出すことができるのかということですが、

私がオススメするのは、

自分ルールを作ること

です。

自分で、自分にルールを与えるのです。

ありきたりなことだと思うかもしれませんが、これはなかなか強力な方法なのです。

まず、分かっていなければならないことがあります。

それは、

一度、ルールを破ると、人は安易に二度三度ルールを破る

ということです。

強制力が一番強いのは、一度目なのです。

ですから、一度でも例外をつくと、その時点でほとんどそのルールが継続して守られることはありません。

なので、自分で作ったルールは、一度でも破ると、ゲームオーバーです。

例えば、こういうことがありますね。

受験生の方には分かりにくいかもしれませんが、

大学の講義に全部出るつもりだった学生が、ひょんなことから、一度講義を休んでしまった。

すると、学生は、「全部の講義に出る」という自分のルールを破ったことになり、次第に、講義には出なくなっていった。

こういうことが、本当によくあるわけです。

だから、自分で作ったルールは、例外を許さない、という覚悟で望みます。

例えば、朝6時に起きるというルールを作ったとします。

そのルールを始めた頃は、起きれば絶対に眠たいはずです。睡眠時間が明らかに足りないときもあるでしょう。

しかし、朝6時に必ず布団から起き上がるのです。

「今日は特別」と言ってしまった時点で敗北です。

でも、敗北してもどうにもならないじゃないか！

という声が聞こえてきそうです。

しかし、敗北というのは、自分自身に敗北したということ。

自分は弱く、成功者足る人間ではないという現実をつきつけられるということです。

成功者は、例外なく、自分に打ち勝ってきています。

自分に打ち勝ってきたからこそ、成功したのです。

ですから、自分に打ち勝つことができないということは、成功者にはなれないということです。

自分に負けたからといって、罰があるわけではありません。つらい思いをするわけではありません。

成功することはできない、という現実をつきつけられるのです。

ルールを破れば、成功することはできない

そういう意識でルールを作るのです。

そして、必ず紙に書き、毎日持ち歩く。

常に自分のルールを意識する。

例えば、

1 日英語の音読を 20 分かかさずにする（できなきゃ受からない）

1日2時間は、数学の勉強をする（やらないじゃ、寝ない）

人より多く勉強する（でなきゃ、差がつかない）

こういうことを、自分のルールとして定め、絶対に例外を認めない。

眠くても、体が疲れていても必ずやる。

そう決めるのです。

絶対に、ルールは守るのです。

かなりキツイ方法かもしれませんが、本当に自分の夢を叶えたい人は、やってみてください。

J U N

メンタル面でマッチョになる方法

人の感情というものは本当に変化しやすいもので、特に受験期は上がり下がりが激しいと思います。

昨日は「いける！」と思っていたのに、今日は「駄目かも」と思ってしまう。

そういうものです。

私自身、落ち込むときもあります。

いつもいつもプラスの感情で満たされているわけではなく、失敗すれば落ち込むし、後悔をしてしまうし、「悪いことをしてしまったなあ、冗談のつもりだったけど失礼なことだったなあ」などと毎日思っています。

いつもプラスで、嫌なことが起こらないわけではありません。

嫌なことはいっぱいあります。

上手くいかないことが多いです。

落ち込むこともたくさんあります。

でも、その状況や感情に負けないようにしている。

ただ、それだけです。

精神的にマッチョになろうとしているということなのです。

筋力トレーニングには時間がかかり、毎日継続的に取り組まなければならないのと一緒に、

メンタルのトレーニングも、毎日継続的に行う必要があります。

普段は30キロまでしか持てない人が、いきなり100キロを持てるようにはなりません。

1日だけ筋トレしたり、プロテインを飲んだり、持ち上げるテクニックを知ったところで、何も変わりません。

毎日継続的にトレーニングに取り組み、毎日戦っているからこそ、どんな重さも持ち上げることができるのです。

100キロの不安があなたに襲いかかってきたとき、その不安を追いやることができるのは、精神的にマッチョな人です。

精神的にマッチョでなければ、その不安に押しつぶされてしまいます。

最初は、誰かの助けを借りてもいいでしょう。

隣で共に支えてくれる人もいます。

でも、最終的には自分の力でその不安や悲しみを持ち上げることが必要になります。

私自身ですね、いろいろなことがあります。

上手くいかないことの方が多いくらいです。

チャレンジすると、そうなります。苦しいことが多いです。

「やらなければ、こんな悲しい気持ちになったり、悔しい思いはしなかったんだろうなあ」

と思います。

でも、やります。

そういった悲しみとか不安を乗り越えることでまた強くなれると思っているからです。

昔は心が強くて、本当に小さなことで悩みました。些細なことで苦しみました。

人から強く言われると相当落ち込んで、その日一日がブルーになったり、

テストの結果に一喜一憂して家族を困らせたりしました。

好きな女性にふられたら、落ち込んで何もできませんでした。

でも、今は違います。

強く言われても「なにくそ」と思うし、

結果が悪くても必ずそこから学びます。

好きな女性にふられても、自分の価値は変わらないと信じることができます。

悪かった部分は見直し、また自分のミッションに向かいます。

誰かに幸せにしてもらおうとか、そんなチキンはことは考えていません。

そこまでになる道のりは相当に険しかったです。

簡単に精神が強くなったわけではありません。

私は、戦いました。

つらいときも苦しいときも、自分と真正面から向き合い、行動を変え、前向きの心を忘れないようにしました。

私たちが何か問題を抱えたとき、必要なこと、それは

進化

です。進化するしか道はありません。

自分を変えるしかありません。

その道のりは楽ではありません。「もう嫌だ」と思うこともあります。

そういったときには意固地にならず助けも借りつつ、乗り越えていく必要があります。

精神的にマッチョになることが大切なのです。

JUN

演習の効果を発揮させる見直し法

よく質問を受ける内容について今日は書いていこうと思うのですが、

「復習の方法」とか「見直しの仕方」をよく聞かれます。

今日は、「見直しの仕方」に関して書いていきます。

見直しがすごく重要だということは分かると思います。成績の伸びない人は見直しを軽視しますね。

問題を解くことばかりに気をとられてしまっている状態。

中学生などは非常に面白いんですけど、宿題とか出しますよね。

すると、「こら、答え合わせをしていないじゃないか！」

「あっ、忘れてた」

こんな、ありえないやり取りが毎日のように繰り返されます（笑）

最初、「あっ、忘れてた」と言ったときは、本当にビックリ仰天でした。

宿題はあくまで宿題で、片付ければそれで良くて、別に成績がどうか考えてないからそうなるのですね。

これは極端な例ですが、こういうことが、受験生の間でもあると思っています。

問題を解くだけで満足している状態。

例えばセンター試験の過去問を今かなり頑張って解いているのではないかと思います、それも解くだけで満足していないでしょうか？

かなり重要なことを述べますが、見直しをする際には、注意しておくべき点があります。

まず、

1 間違いの原因を究明する

です。

自分が不正解だった原因は一体何なのか。なぜ、間違えてしまったのか。

ここを徹底的に考えます。ここが曖昧だと意味がないです。

常に、「原因」を考えるようにしてください。

次に、

2 どうすれば正解することができたのか？

ここを考えます。自分が正解を得るためには、どうすべきだったのか？どう考えれば良かった

のか？

しっかり考えてください。

3 次からは何をどう変えていくのか？もしくは、何を勉強していくべきなのか？を考える

最後に、「今後」につなげていきます。

今後、自分はどのようにしていくべきなのか？ここまで考えてください。

足りない部分があったなら補っていかなくてはなりません。

何が足りないから、これから何をしていくべきなのか、をしっかり考えて、そして実行に移してください。

必ず実行してください。

ここまでやらないと、せっかくの問題演習の効果も薄くなります。

常に反省し、次に生かしていくという視点を忘れないでください。

JUN

音声「人生が好転する考え方」

かなり重要な音声が完成しました。

今回のお話は、「人生が好転する考え方」です。

上手くいかない人、目標が達成できない人には、「考え方」に問題があります。

その考え方は、「自然法則」に反しています。

逆に、上手くいく人は「自然法則」に適している。

今回は、そんなお話をしています。

一段深い話になりますので、メモを用意して聞いてくださればと思います。

結果が出ない

最近、挫折気味である

何がなんでも達成したい夢がある

単純に、新しい知識を得たい

そういう方には、有益であると思います。

ぜひ、音声で伝える内容に関して実践してみてください。

実際、このことに気づくまでにも私は何年もかかったわけですが、

その知識を公開することにしました。

かなり重要なので、テレビは切って、携帯の電源も切って、音声だけに集中して聞いてください。

[音声「人生が好転する考え方」](#)

JUN