

清水章弘先生の受験生活お悩み相談室  
—家庭学習・部活・受験勉強にアドバイス！



Q. 高校受験を控えた子どものために、  
親としてできることは何でしょうか？

A. とにかく**落ち着いて勉強できる環境**を整えてあげてください。

皆さん、こんにちは！「勉強のやり方」を教える塾、プラスティー代表の清水章弘です。  
今月のテーマは「親のサポート」に関するお悩みです。私の経営する学習塾では、3か月に一度保護者面談をさせていただいています。今回のご相談「受験直前のいま、親としてできることは何でしょうか？」はこのうちの冬の面談で、受験生のお母さまからいただくことの多い相談トップ2のうちの一つです(もちろん2つ目は「うちの子、受かりそうでしょうか？」です)。  
そこで私がお伝えしていること、それは「落ち着いて勉強させてあげてください」ということです。「なんだ、それだけか」と思われるかもしれませんが、これは意外と意識していないとできません。なぜならば、中学生は思春期でとてもナイーブだからです。中学生が落ち着いて勉強できる環境であるためのポイントは3つあります。それはどのように作ればよいのでしょうか。

## この時期、頭ごなしに「早く寝なさい！」はNG

### ポイント1 健康的な生活ができている

当然のことですが、風邪を引かないように気をつけなければなりません。受験生だからといって、夜遅くまで勉強していいのは秋まで。12月からは体調管理を心がけていく必要があります。もっとも大切なのは睡眠時間。睡眠不足は免疫力を低下させ、風邪を引きやすい体を作ってしまいます。



でも、「早く寝なさい」と伝えても本人は焦っていますので、なかなか伝わりません。そのときは「2日間の勉強時間の合計を最も多くするにはどうしたらよいか」を一緒に考えてみてあげてください。

睡眠時間を削って6時間勉強したとしても、次の日に疲れて1時間しかできなかつたら、4時間ずつコンスタントにやったほうが合計時間を多くできます。今日だけでなく、明日の勉強時間も合計して考えてみるのが大切です。オススメの勉強法としては「力を出しきる直前で寝る」こと。「あー、もうちょっとやれるかもな」というところでストップして寝てしまいましょう。この「力のちょい残し」が翌日のエネルギーになります。

## お子さんが話しかけてきたら…

### ポイント2 見守られている安心感がある

この時期の中学生の多くは、不安でいっぱいです。言葉には出さないものの、常に焦っています。携帯をいじっているときも、ご飯の後にリビングでテレビを見てるときも、心の奥底では不安を感じているものです。むしろ、不安だからこそ、そこから逃げて勉強とは関係ないことをやってしまうこともあります(定期テスト前に部屋の片付けをはじめてハマってしまうのと同じ原理です)。

こんなときに「またテレビ見てるの?!」「いつになったら勉強するの?!」と怒っては逆効果。「○○ちゃんは1日△時間も勉強してるってよ！」なんて他人と比較してしまえば、お子さまのやる気を激減させてしまうのが目に見えています。ただでさえピリピリしているところに追い討ちをかけてしまい、「そんなことわかってるよ！」なんて言われたりして、一層険悪ムードになってしまうことでしょう。

こういうときは、できる限りグッとこらえてください。もちろん、ガツンと叱ったほうがよい場合もありますが、「いまは大変だけど、受験が終わったら美味しいもの食べにいいこうね」など、まずはお子さまの状況を理解し、受け止めてあげてから、背中をポンと押してあげるような言葉をかけてあげてください。



また、お子さまが話しかけてきたときにしていただきたいことがあります。それは「傾聴」です。ただひたすら、話を聴いてあげるのです。この時期に話しかけてくるときは、お子さまが何か不安を感じているサインかもしれません。人は、孤独を感じていたり、落ち着かなかつたりすると多弁になることがあります。たとえ話しかけられたときに何か作業をしている場合であっても、手を止めて目を見て、うなずきながら聴いてあげてください。途中で話をさえぎってアドバイスをしようとせず、ただひたすら話を聴いてあげると、最後にはお子さまの表情はスッキリとしてくるはずですよ。

## お母さんもストレスをためこまないで！

### ポイント3 まわりの人が落ち着いている

まわりが不安を感じていると、本人にうつってしまうことが多くあります。まわりの人はできる限り、「いつも通り」を心がけてください。

でも、お子さまがピリピリしていると、ついついまわりもピリピリしてしまうもの。「声をかけてあげたいけど…」と悩んでいると、疲れてしまいます。

そういうときは、ぜひともお母さまもストレス解消をしていただけたらと思います。お子さまが学校や塾に行かれている間に、お友だちと会ったり、趣味に時間を使ったりしてはいかがでしょうか。「子どもががんばっているのに、趣味なんて…」と思われるかもしれませんが、ストレスを抱えてしまっていてはお母さまの精神衛生上よくありませんし、ご家庭の雰囲気も悪くなりかねません。雰囲気をよくするための「投資」と捉えてみてはいかがでしょうか。

ストレス発散を心がけ、家では出来る限りニコニコ。そういうお母さまの存在は、お子さまの心の落ち着きにもつながるはずですよ。

---

いかがでしたか？少しでも落ち着いた環境を整えてあげていただけたらと思います。

受験生の実力は入試当日までグングン伸びていきます。お子さまの可能性をだれよりもいちばんに信じてあげてください。高校入試という大きな試練を通して成長されるお子さまの姿を、温かく見守ってあげましょう。



### ■著者プロフィール■

清水章弘-2011年に東京大学教育学部を卒業し、東京大学大学院教育研究科に進学。2008年に、学習塾プラスティアーを立ち上げた若き起業家としても注目されている。これまでに6冊の本を出版し、中学生・高校生に「勉強のやり方」を伝えている。著書に『中学生からの勉強のやり方』(ディスカヴァー・トゥエンティワン)や『現役東大生が教える! 頭がよくなる7つの習慣』(PHP 文庫)がある。



<http://koukou.passnavi.com/>