

イメージの大切さ ～3年生はラストスパート～

3月になりました。早いもので、いよいよ学年最後の1か月です。毎年感じるのは、この3学期は地球の自転が早くなっているんじゃないかと疑うほど、時間の進み方が早いことです。今、この原稿を作っている間にも、ふと、時計を見ると予想以上に時間が過ぎていて、誰かが勝手に時計を進めたんじゃないかと感じることも……。

先週で学年末テストが終わり、1・2年生は、ほっと一息ついていることでしょう。しかし、3年生、中でも10日後に入試を控えた皆さんは、息も詰まりそうな毎日だと思います。

3年生を担当していた時の話です。ちょうど今の時期の昼休みに生徒と話していると、ある女の子が「先生、私、落ちたらどうしよう」と、泣きそうな顔で言うのです。ずっと学級委員長を務めてきた、成績もピカイチの生徒がです。こういう子でも不安なんだと思い、今まで頑張ってきた積み重ねたものがあるのだから、安心して受検に臨むように励ましました。入試を目前にして、緊張しない人はいないでしょう。誰しも不安でいっぱいだと思います。これを打ち破るのは、今できる努力を最後まで続けることしかないと思います。



イメージが感覚を変える ～勉強にもいいイメージを～

口いっばいに梅干を頬張った姿を想像してみましょう。あの酸っぱい感じがしませんか？自分の好物のごちそうを思い浮かべると、それが食べたくなります。水道の蛇口をひねると急にトイレに行きたくなるという人も……？

実際の自分の感覚は、イメージによって変わるものです。何かするとき、「これは案外簡単にやれそう」と思うときと、「これはなかなか難敵だ」と思うときがありますね。できそうだと感じると心も体も自然にそういう構えになり、リラックスできます。反対に難しい、苦手だ、歯が立ちそうにないと思ってしまうと、心も体も固くなって、自由な発想もできず、動きもぎこちなくなってしまう。

物事に積極的な人は、できそうだとイメージする傾向のある人のようです。反対にできそうもないとイメージしてしまう傾向の人は、いわゆる引込み思案で消極的な性格だと言えます。でも、それは性格などではなく、実はものごとの考え方に過ぎないのではないのでしょうか。

何かしようとするとき、以前の何かで成功したことをイメージするよな、考え方、思い方がさっと出てくればいいのです。「失敗したらどうしよう。」などとは全く感じない。「まあ、失敗するかも知れないけれど、失敗しても元々だ。うまくいけば儲けものだし、たぶんうまくいくだろう。」というような感じで、そのことにアタックしていく、そういうプラスのイメージが、物事の成功につながるのでしょうか。

中学生に「勉強は好きですか？」と聞くと、「好きです」という答えはあまり返ってきません。なかなか「好き」とは答えにくいのですが、「嫌いです」という言葉に、知らず知らずのうちにマイナスの自己暗示にかかっているのかも知れませんよ。もしかしたら、嫌いなのは「テスト」や「宿題」だけなのかも……。



