逆転合格
東大生の受験お悩み相談

西岡壱誠

「目標がないなら東大を目指せ！」

偏差値35から逆転合格した東大生作家が
全国の中高生の悩みに答えた
受験生・保護者・教師必見の受験問答！

逆転合格東大生の受験お悩み相談

西岡壱誠

星海社

332

SEIKAISHA SHINSHO

はじめに

東大生作家の西岡壱誠と申します。僕は偏差値35から東京大学を目指し、2回の浪人を経て逆転合格を果たした人間です。現在は、勉強が苦手だった自分が成績を上げたテクニックや考え方を、書籍や講演会などの形でみなさんにお伝えしています。

僕は仕事柄、さまざまな学校へ講演会に行く機会があります。地方の中学校から呼ばれて人生に関しての話をしたり、都内の高校に行って受験についての話をしたり、大体毎年4万人くらいの人にお話をしています。

その中で一番大変なのが「質疑応答の時間」です。一通り話し終えた後で、「質問ある人、挙手してください」と言うと、結構多くの質問が出てくるんですよね。「すいません、今こういうことで悩んでいて……」と。

そしてこの悩みが結構重めだったり、複雑だったりします。

「受験でこう悩んでいて……」「親との関係がこういう点ですごく難しくて……」などなど、「こんなに悩みがあるのか、学生たちは⁉」と驚かされます。

そこで、「なんで学生たちはこんなに悩んでいるんだ？」と考えてみました。教育方法学が専門の、中山芳一ＩＰＵ・環太平洋大学特命教授に話を聞くと、こんな答えが返ってきました。

「今って、昔と違って評価基準がたくさんあるんですよね。昔は、勉強ができればＯＫで、成績が高ければ高いほどいいという価値観がありました。大学受験も一般受験がほとんどでした。でも、今は総合型選抜入試の割合も増えてきて、『頭が良ければそれでいい』という時代ではありません。スマートフォンの普及によって、小さい時から多くの情報にアクセスできますしね。現代は、学力はいまひとつだけどコミュニケーション力があるような生徒もしっかり評価できるようになっている時代ですが、逆に、『勉強ができるからってそれでいいわけでもないし……』と悩んでしまう生徒も多いと思います。

また、大人だって悩んでいますよね。親御さんたちも評価基準が多くて大変でしょう

し、一人っ子の家庭や核家族世帯も多いため、『上の子はこうだったから下の子はこう育てよう』『親や友達にちょっと相談しようかな』といった周囲からのヒントも得にくいのではないでしょうか。先生だって、教育のゴールが多様化したことで求められるものが変わっています。こんな状況だと、みんな悩んでしまうのも当然かもしれませんね」

なるほど確かに、大学入試のシステムも変わり、通信制高校によるオンライン教育の変化なども見られる現代、悩むのは当然のこととも言えるでしょう。

でも、悩むことは悪いことではないと僕は思います。悩んで迷って、苦しんで、きっとそんな中でゴールに近づけるものなのではないでしょうか。

この本では、受験生や親御さんの「悩み」にたくさん答えました。重いものも軽いものも、受験に直接関係するものもそうでないものも、どれも実際に寄せられたリアルな悩みです。受験という同じゴールに向かっている以上、これを読んでいるみなさんの参考になるものがきっとあるはずです。

それでは『受験お悩み相談』スタートです！

目次

はじめに 3

第1章 受験や人生が不安なあなたに 13

自分と他人を比べてしまう 14
将来が不安でいつも悩んでしまう 18
なりたい自分になれない 21
試験本番が不安で勉強が手につかない 25
どんなに勉強しても「まだ足りない」と感じてしまう 29
学校に行くのがつらい 32
自分は人より頭が悪いと感じてしまう 35

受験で失敗したくない 38
失敗したときのことを考えると物事が手につかない 41
テスト当日にどうしても不安になる 44

第2章 受験に向けた勉強習慣の作り方 47

勉強に集中しないといけないのに、気づけばスマホやゲームをやってしまう 48
計画通りに勉強できない 51
やりたくない勉強を後回しにしてしまう 54
学校のノリが苦手 56
勉強よりゲームをしている方が楽しい 59
勉強の息抜き 62
やる気にムラがある 66

部活と勉強のバランス 70
学校を休んで家で勉強してもいいか 73
授業中の内職の是非 76
おすすめの勉強場所 79
塾に行きたいけど家にお金がない 82
体調管理の秘訣 86

第3章 受験勉強の意味と勉強のコツ 89

大学受験の意味 90
文系が数学を勉強する意味がわからない 93
機械翻訳があるのに英語を勉強する意味とは 96
ＡＩの進化で勉強は無駄になるか 99

いつから過去問を解きはじめるか 102
英単語が覚えられない 106

第4章 後悔しない進路の決め方 109

やりたいことが見つからない 110
将来の方針が親と合わない 113
東大への挑戦を周囲に反対される 117
一般受験の半年前に志望校を変えていいか 121
志望校を決める時期なのに行きたい大学がない 125
志望校が決まらない、イメージできない 129
文系と理系どちらがいいか 131
東大を目指すか、合格しやすいところで妥協するか 138

第5章 もし受験に失敗してしまったら 141
「また不合格になったら」という不安に負けそう 142
第二志望への進学か浪人か 145
「浪人したら来年はもっといい大学に行ける」と言われている 149
第6章 受験生の保護者が悩んでいること 153
子供の勉強に親はどこまで干渉していいか 154
受験生に親がしてあげられること 158
子供の進路に親はどこまで意見を言っていいか 160
子供のやる気がない 163

志望校は背伸びさせるべきか、身の丈に合ったものを選ぶべきか 166

おわりに 169

第1章

受験や人生が不安なあなたに

自分と他人を比べてしまう

Q **無意識のうちに自分と他人を比べてしまいます。そんな自分が嫌いで、なんとかしたい**と常々思っているんですが、どうにもなりません。例えば勉強しているときも、「あいつの方が数学ができるな」と思ってしまったり、テストでも自分の点数より相手の点数の方が気になったりします。どうすればいいですか？

［中学2年生　女子］

A **劣等感って、そんなに悪いものでしょうか。**自分と他人を比べてしまうことや、劣等感を持つことにはマイナスなイメージばかりがあると思うんですが、実はあながち悪いことではないかもしれない、と思います。

自分のことを否定し、自分の現状を悲観的に見るネガティブシンキングが劣等感と呼ばれているわけですが、見方を変えると**劣等感は「自分を変える原動力」になり得ます。**ハングリー精神、というやつですね。

英語では、楽観的な考えを「glass half full」、悲観的な考えを「glass half empty」と言うことがあります。これは、とある心理学の実験に由来する言い回しです。

グラスの中に水を半分入れて被験者に見せ、「グラスの中の水を見て、あなたは『半分も』入っていると思いますか？　それとも『半分しか』入っていないと思いますか？」と質問する、という実験です。

その結果、「半分も入っている」と答えた人は普段から楽観的な人で、「半分しか入っていない」と答えた人は普段から悲観的な人だったそうです。

ある人にとっては半分の水が「いっぱいに入っている（full）」ように見えて、別の人にとっては「入っていない（empty）」ように見えるのです。

さて、ここで1つクイズです。東大生に多い思考は楽観（full）なのか悲観（empty）な

のか、どちらでしょうか？

アンケートをしてみると、ちょうど半分半分という結果が出たそうです。楽観的な人ばかりが受験に成功して東大に受かるわけではなく、悲観的な人も同じくらい東大に受かっているのです。

実際、東大生を取材して「東大を目指し始めた理由」を聞くと、かなり多くの学生が「違う分野で挫折したから、そこから東大を目指した」と答えています。

例えば、「中学高校と6年間陸上部で、ほとんど勉強なんてしたことがなかった。だけど高3の6月、学生最後の大会で怪我をしてしまって、不完全燃焼に終わった。そこから1年みっちり勉強し、浪人して東大文一に合格できた」とか、「将棋部に入って3年間努力したけど、どうしても勝てない相手がいて準優勝で終わった。そこから、自分が一番になれるものはないだろうかと考え、勉強に対して本気になって、東大文二に合格できた」とか、そんなふうに「何かうまくいかなかった高校時代の出来事がきっかけで、東大を目指した人」はめちゃくちゃ多いです。そして目指す人が多いだけでなく、別の

分野で挫折した人は、他の受験生と比べて東大合格する割合も高いです。

それはなぜか。楽観（full）の思考だけだと、どこかのタイミングで向上心が弱くなってしまうことがあります。「結構頑張ってここまで来たし、これくらいでいいかな」と、現状に満足してしまうことも多いのです。つまり楽観的に「こうなれるかもしれない」という思いで受験勉強を始めているから、「ここまでで十分かな」と途中ですぐに満足してしまうのです。

逆に悲観（empty）の思考が強いと、「まだまだここがうまくいっていない」「もう少し頑張らないと」と、自分の弱点と向き合って常に向上しようというモチベーションが強いことが多いのです。

だから、劣等感を持つことは悪いことではありません。**成長のためには、必ず劣等感が必要です。**

こう考えて、自分の劣等感とうまく付き合っていくのも、１つのやり方だと思います。

将来が不安でいつも悩んでしまう

Q **他の人よりも悩んでしまうのが悩み**です。夜布団に入っても、不安が押し寄せてきます。「このままで大学に受かるのかな」「この先自分の人生大丈夫なのかな」などと不安になる日が多く、夜も眠れなくなることがあります。どうすればいいですか？

［高校1年生　女子］

A 漠然とした悩みというのは、とても厄介（やっかい）です。漠然としているからこそ言語化できませんし、言語化し得ない不安だから対処法がない、ということもあります。言ってしまえば、完全には根元を断ち切れない「治療法のない病気」のようなものなんですよね。

そういうときはもう、**「痛み止め」で対応するしかありません。**不安がなくなるまで痛み止めを飲んで、悩みと向き合っていく必要があるわけです。

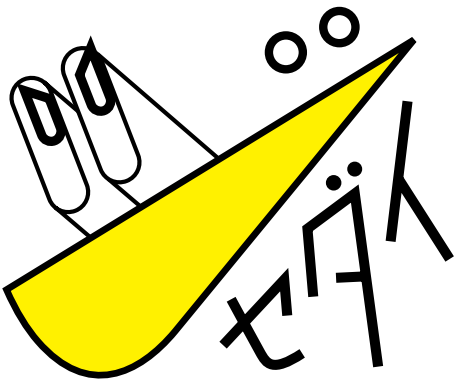
例えば、何も考えられなくなるくらいスケジュールをギチギチに埋めれば、悩む時間もなくなります。やることを時間ごとに決める、イベントに参加する、友達と勉強する……そういうふうにとにかく予定を手帳いっぱいに書いていき、「悩む時間」を物理的になくしてしまうことです。

これは極論だとしても、自分が悩みがちな時間を見つけて、その時間帯になるべく意識的に予定を入れるだけでも、悩むことはぐっと減ると思います。「自分は夜に悩みがちだな」と感じたら、「じゃあできるだけ、夜に悩まないように友達とゲームする予定を入れよう」とか、そういうふうに考えてみましょう。

また、一人の時間をなるべく減らしてもいいでしょう。鬱陶(うっとう)しいと思うかもしれませんが、友達や家族との予定を入れまくって、一人でいる時間を減らすのです。孤独を感じないように、物理的に自分を縛るのです。

「でも、そんなことしたら疲れちゃうじゃないか」と思う人もいるかもしれませんが、

それでいいんです。**悩む時間がないくらい忙しくして、疲れて寝てしまうようにする。これだけで物事は好転します。**



君は、セダイ

何と闘うか？

https://ji-sedai.jp

「ジセダイ」は、20代以下の若者に向けた、**行動機会提案サイト**です。読む→考える→行動する。このサイクルを、困難な時代にあっても前向きに自分の人生を切り開いていこうとする次世代の人間に向けて提供し続けます。

メインコンテンツ

ジセダイイベント
著者に会える、同世代と話せるイベントを毎月開催中！　行動機会提案サイトの真骨頂です！

ジセダイ総研
若手専門家による、事実に基いた、論点の明確な読み物を。「議論の始点」を供給するシンクタンク設立！

星海社新書試し読み
既刊・新刊を含む、すべての星海社新書が試し読み可能！

マーカー部分をクリックして、「ジセダイ」をチェック!!!

行動せよ!!!