

**1日5分の取り組みで、  
あなたのお子様が  
賢い子に変わる！**

**秘訣6箇条を無料で提供！**

**個別指導塾アップルズ**

## はじめに

この小冊子をご覧いただきまして、誠にありがとうございます。  
アップルズの資料を手にとってくださった方に向けて、何かお役に立てないかと思い、この小冊子を作成致しました。  
保護者様はどのようなことに興味を持たれているのだろう、どういうテーマなら「読んで良かった」と思ってもらえるのだろう…、そんなことをずっと考え、何度も何度も試行錯誤しながら、今回の小冊子のテーマに辿りつきました。

なぜ今回私が「1日5分の取り組みで、あなたのお子様が賢い子に変わる」を書こうと思ったのか、その理由をお伝えしなければなりません。

いつときの“受験戦争”や“偏差値尊重論”は消え去り、今本当に求められているのは、「賢い子」です。

それは公立中高一貫校や私立中学の入試問題を見ても明らかです。

「相手に物ごとを伝える力」「手掛かりを探す力」「適切な情報を処理する力」「自分の体験や見聞を引き出し、説得力ある文章を作成する力」等々…。  
詰め込み学習では到底太刀打ちできないような問題が多く見られます。

知識があっても、それを生かせなければ何の意味もありません。  
今、こういう新たな学力を備えているお子様をほしがっている学校（中高大）が多くなってきました。

教育全体が今までの入試問題の概念を壊し、“自ら論じる力を見よう”とした入試傾向に移り変わっているのです。

つまり今の小学生、中学生、高校生のお子様は、保護者様がお受けになった入試から方向転換しようとしているのです。

「詰め込み学習なら、自分も塾で教えてきてもらったから分かる」「でも、賢い子って言われても、私たちはどういう対応をしたら良いのか分からない」なんて声が聞こえてきそうです。

その不安や悩みを少しでも解消しようと思い、この小冊子を書こうと思ったのです。この冊子が、保護者様の今のお悩みを少しでも解消してくれる、そんな内容になっていれば幸いです。

さてお読みになる前に、本冊子の構成を少しお話しします。

全部で2部構成(前半・後半)になっています。今回お届けするのは、前半です。  
前半は「お子様との接し方」について記載しています。  
後半は「お子様が陥りやすい失敗した学習方法」「賢い子になるための学習方法」  
について記載しようと思っています。  
それでは最後までご拝読下さい。

## 秘訣第一条 「“賢い子”の定義」

まず、“賢い子”の定義って何でしょう？

この定義が曖昧ではいけませんよね。だって、曖昧なままお子様に接したら、賢い子にはなりませんから。

「勉強ができる」「スポーツができる」「友人がたくさんいる」「親(大人)の言うことをしっかり聞く」等…、様々なことを思い浮かべるでしょう。  
勿論それは人それぞれの定義ですから、どれが正しくてどれが違うのかといった明確な答えはありません。

ここでは私が考える「“賢い子”の定義」について述べたいと思います。

賢い子には以下の6つの力が備わっています。

6つのバランスは正六角形という訳ではありません。6つの力のうち、どこか飛びぬけている箇所があっても良いでしょう。

### なぜなら、“賢い子”といっても、人だからです。

人は得意分野もあれば不得意分野もあります。逆にこれがないのであれば、それは神様です。

では、その6つの力を見ていきましょう。

#### ① 論理力

与えられた質問に対して、自分の体験談や見聞を織り交ぜながら、的確に、且つ分かりやすく答えを伝えられる力。

#### ② 集中力

お子様の集中力はもって1時間。その1時間、集中して最後まで諦めずに問題に取り組める力。

#### ③ 発想力

例えば図形問題に行き詰まっても、手を動かして別の視点で見ようとしたり、書き出してみようとしたりする、工夫する力。

#### ④ 直観力

例えば文章題で、「ここ、何となくだけど大切なことが書かれているように感じる」等、直観で手掛かりを発見できる力。

#### ⑤ 記憶力

例えば文学史や人名等、覚えるべきものを覚えられる力。そして一度覚えたものを忘れにくくするにはどうすれば良いのか考えられる力。

#### ⑥ 本番力

テストはなかなか自分の思い通りの力を発揮することが難しい。でも、適度な緊張のもと、自分の力を信じ、本番に臨める力。

上記が私の考える「“賢い子”の定義」です。

知識を詰め込むだけでは正直賢い子には育ちません。

ですが、お子様へ接する際、保護者様がちょっとした工夫をすれば十分その子は賢い子に育ちます。

なぜなら、お子様の脳は発達段階で、まだ私たち大人のように脳が凝り固まっていません。

ですから、お子様が「面白い」と思ったことには、私たちの想像を超えるスピードで物事を吸収する力があるのです。

特に右脳をどう発達させていくか、これが保護者様に求められているのです。

右脳は言語を司ります。その右脳に常に適切な刺激を与えることにより、お子様の脳は飛躍的に成長できます。

これはメンタルケア理論でも同様に書かれています。

脳が発達段階の時期を「具体的操作期」と言います。

具体的操作期とは、物事を主観的に捉える時期で、まだ自分の判断で物事を進めようと思う時期です。

小学校中学年～高学年にかけての時期にあたります。

しかし、相手とのコミュニケーションを成立させるには、「客観性」「論理性」「推論・類推性」が求められます。

これがないと、相手の立場に立った意見も言えませんし、自己主張が強くなりがちで、コミュニケーションがうまくできなくなります。

このコミュニケーションができる時期を「形式的操作期」と言い、12歳前後以降がこの時期に当てはまります。

そして、12歳前後までに「ご家庭が責任と義務をごく自然に教えていく」ことが大事で、これに多くの時間をかけたお子様が、上記6つの力を得て、その先の人生設計に非常に有意義な結果を出しているというデータもあるのです。

脳の成長、そして心身の成長という2つの側面から述べて参りましたが、次の章では、「具体的にお子様にどう接していけば良いの?」「どうすれば賢い子になるの?」という観点で、2つのお子様の接し方を述べていこうと思います。

## 秘訣第二条「ズバリ必要なのは会話です！」

お子様の右脳が最も鍛えられ、最も右脳が活発化するために保護者様がすべきことは、ズバリ「会話」です。

会話が多い親子関係は、その後のお子様の心身の成長効果を高め、豊かな情操教育の一助となります。

お子様が学校や塾、習い事、遊びから帰宅したとき、保護者様が「どうだった?」と聞くことは非常に大切なことなのです。

「楽しかった?それともつまらなかった?」と聞くことは上手い質問とは言えません。これでは「楽しかった」「普通 or まあまあ」「つまらなかった」の3通りの

答えしか出せません。

保護者様は会話を広げる質問方法を身につけなければなりません。

正しくは「〇〇はどうだった?」と聞くことです。

こうすることで、お子様は言葉を自由に選び、会話も広がりやすくなります。

これは私のカウンセリングでも結構使います。

例えば、カウンセリングの最初に「前回からお会いして、今日はどうですか?」と聞いているのです。

それくらい「どうだった?」という聞き方は効果があるものなのです。

ですから、まず最初の質問である「どうだった?」を活用して下さい。

次に大事なことは、(大変かもしれませんが、)出来る限り笑顔で聞くようにして

## 下さい。

あなたは、ムツとしている人にもっと自分の気持ちを伝えたいと思いますか？それと同じです。お子様は、保護者様が喜んでくれるからたくさん話そうとするのです。どうかその視点を忘れないで下さい。

## そして、出来る限り会話を広げるように意識して下さい。

「へえ～」 「それでどうなったの？」 「その後どうしたの？」等の質問を意識して下さい。会話というのは、話をしている人が主導権を持つものではありません。

質問している人が会話の主導権を持っているのです。

## 「この子はこういうことを言いたいのだろうな」と、お子様が言ってもいないことを先回りして「つまりは、こういうことね」と言わないようにしましょう。

最後まで言わせることに意味があります。会話を遮る保護者様のこの行為が、お子様の脳の刺激を弱めるとお考え下さい。自分の意見を最後まで言わせる

練習にもなるのですから、途中で話の流れを止めてはいけません。

それでも話の内容がまとまっておらず、良く分からない場合もありますよね。

特に12歳以前はこのような傾向が結構あります。それはお子様の脳が発達段階にあり、相手の立場に立って伝えるという脳の働きが身についていないからです。

これはごくごく当たり前のことなのです。

そのときに分かったフリをしないで下さい。面倒くさいといった表情をしないで下さい。お子様が一生懸命話しているのに、それを流さないで下さい。

## このときの一番良い質問は、「どういうこと？もう1回説明してくれる？」です。

こうすることで、そのうち「今の説明じゃ分かりにくかったのか？」 「それじゃあ違う言葉(言い回し)で説明してみよう」と、お子様の脳が考え始めます。

こうすることで、右脳がますます発達していくでしょう。

それ以外にアクティブリスニング(正しい聞き方)の手法を意識してみましょう。

教育カウンセラーとして私がよく用いる手法です。参考までに記載しますね。

**① お互いに心地よい距離や座り方を見つける。**

パーソナルスペースというものがあり、このスペースに相手が入ってくると緊張や不安を抱くという心理があります。だいたい両腕を広げた距離が最も心地よい距離と言われています。親子関係ではもう少し狭くても大丈夫ですが、思春期のお子様の場合は距離感を見誤ると会話が広がらなくなりますから注意して下さい。

**② 相手の姿勢に合わせる。**

相手がリラックスしていたらこちらもしリラックスし、相手がかしこまっていたらこちらがかしこまって聞くようにします。つまり相手の鏡になるということです。

**③ 態度で気持ちを表す。**

真剣に話を聞いているという態度を示すようにしましょう。

**④ 相手に注目する。**

相手が話しているときに、そっぽを向いたり、時計を気にしたりしてはいけません。

**⑤ うなずき・相槌をする。**

「よく聞いているよ」とお子様に示しましょう。

これらの技法も活用してみると、意外に結構会話が広がっていきますよ。

是非お試し下さい。

上記の会話を1日5分行い、それを継続することで、きっとそのお子様は賢い子に変わっていきます。

## 秘訣第三条 「パズルとリスニング」

いよいよ第三条です。

**次にお子様の右脳が最も鍛えられ、最も右脳が活発化するために保護者様がすべきことは、ずばり「パズル」「リスニング」です。**

実際に脳の研究で、パズルやリスニングを実施した学生の9割以上が、脳が活性化されたというデータも多く発表されています。



ここ最近テレビでも「頭の体操」がちょっとしたブームですよ。よくこういうパズルを用いたクイズ番組も多く見られるようになりました。

パズルやリスニングといっても様々なものが書店に並んでいますね。

可能であれば、お子様と一緒に本屋さんに行き、お子様が選んだものを購入するようにして下さい。だいたいは“パズルコーナー”に置いてあります。

一番お子様が興味を持ったもの、楽しそうと感じたものを購入して下さい。

さて、「論理力」「集中力」「発想力」「直観力」「記憶力」「本番力」の6つの力を伸ばしてくれるものは何でしょうか。またはその注意点は何でしょうか。

私の考えているものを紹介していきますね。本を購入する際、どうしても分からないという場合の参考になれば幸いです。

ただ、著作権の兼ね合いもありますから、ここでは実際のパズルやリスニングブックをお見せできないのが残念です…。

#### ① 論理力

一番は「推理パズル」です。 短い文章の中から手掛かりを探し、表に書き出し、正解を導く作業は、まさに論理力がなければできません。

#### ② 集中力

一番は「シークワーズパズル」です。 リスト枠内に単語が書かれています。その単語と同じものを表の中から見つけて、線で消していくというパズルです。ただし、縦、横、斜め等、様々な形で表の中に記載されていますので、見つけ出し、最後までやり通す集中力が必要になります。

#### ③ 発想力

一番は「ナンバーリンク」です。 表の中に同じ数字が書かれています。その数字どうしを線で結ぶパズルです。線は重なってはいけませんから、途中で何度も何度も考え直し、答えを導き出すときもあるでしょう。「ここでこういう線を引くと重なっちゃうな…」「じゃあ、こうだったらどうなるかな」等、頭の中で空想する力を育成できます。

#### ④ 直観力

一番は「間違い探しパズル」です。 同じような絵が左右 or 上下にあり、その絵を



見比べて間違いを探していくパズルです。何回かやっていくと、「ここの部分、ちょっとあやしいぞ…」と考えられるようになり、直観力を鍛えられます。

## ⑤ 記憶力

一番は「リスニング」です。ここ最近の中学受験、また中学校での定期テストでリスニング問題が出されるところが増えてきました。

補足ですが、英語ではありませんよ。国語(日本語)のリスニングです。

「日本語でリスニングの文章が流れるのだったら簡単でしょ？」とお思いになるかもしれませんね。

これが結構難しいのです。「誰が・いつ・どこで・何を・なぜ・どうやってした」といった観点をよく聞いて、覚えておかないと全くできないという問題になっているのです。まさに記憶力を求められています。

読み手は保護者様です。こうすることで先述した「会話」にもなりますね。

リスニングの題材ですが、実は「これ！」といったものではありません。「リスニングブック」も売られていますが、なかなかその本は品薄で購入するのに時間と労力がかかるかもしれません。

単純に、お子様の学校の教科書を保護者様が読んで頂き、「誰が・いつ・どこで・何を・なぜ・どうやってした」といった内容で質問を作り、お子様に問題を出して下さい。

「面倒くさい」と思わないようにしましょう。だって、賢い子に育つのは、保護者様の関わり(会話)が必要なのですよ。

それでもどうしても時間がないという方には、ある中学校の過去問が量的にもレベル的にも題材として良いですから、お問い合わせ頂ければお答えします。

1日5分(リスニング2～3分、質問2～3分)で十分記憶力が鍛えられます。

## ⑥ 本番力

特にパズルを行う際、お子様に時間を意識させるようにしましょう。

受験は時間という考え方が必要です。

入試は、「限られた試験時間のなかで、今自分にできる最高のパフォーマンスをし

なければなりません」よね。  
この訓練をパズルで実践練習しておくのです。  
ご家庭にキッチンタイマーがあると良いでしょう。

とはいっても、最初はパズルの制限時間を何分にすれば良いのか分かりませんよね。その場合は、最初の数回は「制限時間ではなく、終わった時間を図る」ようにして下さい。そうするとだいたいの平均時間が分かりますよね。

この平均時間から制限時間を設定してみてください。  
ここで大切なポイントは2つです。

一つ目です。

パズルはどんなに長くても1回5分程度です。その5分を有効活用するために

保護者様も一緒にパズルを行って下さい。つまり、お子様と競争して下さい。

お子様とパズルで競争するのに、保護者様は結構抵抗感があるものです。  
だって、「負けたらどうしよう」「難しそうで、私にはできない」と考えがちですから。

でもね、それで良いんですよ。何も保護者様は完璧でなくて良いのです。できないところを素直に見せて良いのです。そして悔しがったり、できたら喜んだりして良いのです。だって、保護者様は親である前に人なのですから。

人として喜怒哀楽をお子様に見せることがとっても大切なのです。この感情を

お子様に見せることこそ、情操教育なのです。

2つ目です。

それはお子様が制限時間内にできたら、褒めることです。

例えば、「終わったの？私はまだだよ…。〇〇くん、すごいね！」なんて言えたら最高です！

お子様は親から褒められることが一番嬉しいのです。  
反抗期のお子様は「うるさいなあ」なんて言いますが、心では嬉しいのです。  
それを素直に表せないだけです。これを心理用語ではアンビバレンスなんて言います。つまり「思っていることと違うことを言ってしまうたり、行動してしまったりする」ことです。でも、このアンビバレンスの時期を抜け出さないと自我が

確立しないのです。ですから、反抗期はとっても大切な自我形成期なのです。

さて、これで秘訣第三条「パズルとリスニング」を終わりにします。  
質問等がありましたら、最後のページにお問い合わせ方法が掲載されていますから、ご確認下さいね。

## おわりに

ここまでお読み頂きまして、誠に有難うございます。

お読みになっていかがでしたか？是非感想等をお聞かせ下さい。  
あなたの声を頂けることで、より良い冊子を作成したいと強く思っています。  
お忙しいとは思いますが、ご協力頂けましたら幸いです。

実はこの小冊子、最初は6ページくらいで終わらせようと思っていました。  
でもいざ伝えようと思うと、その倍近くのページになってしまいました。  
それだけ私の思いを一生懸命綴ったものになっていると自負しております。  
この小冊子が、あなたにとって悩みや不安を解消できる一助になってくれれば幸いです。

後半の3か条小冊子をご希望の方、もしくはこの小冊子へのご質問やご要望等、  
何なりとお申し付け下さい。  
ご拝読、誠に有難うございました。

**[作成者・お問い合わせ情報]**

**個別指導塾アップルズ**

**塾長 伊藤 麦**

**住所：〒569-1042 大阪府高槻市南平台 4-3-2 (1F)**

**電話番号： 072-668-2653**