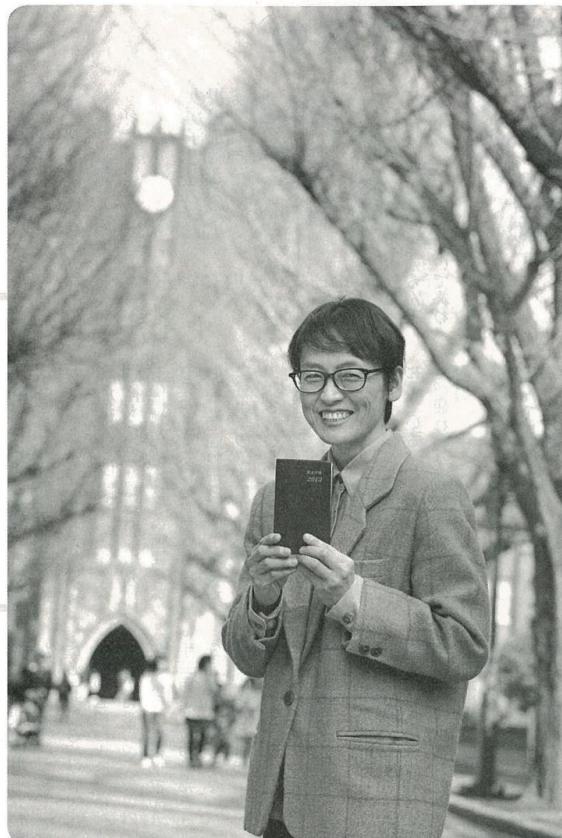


50歳主婦が東大合格! こうして夢をかなえました



やすまさ やすみ 1962年兵庫県生まれ。2011年、次男の東大受験失敗をきっかけに、自ら受験を決意。12年東大文科三類に合格し入学を果たす。現在、養生活を送りながら勉強に励んでいます。

つ らい体験をきっかけに、49歳で東京大学受験を思い立った主婦が、仕事・家事・受験勉強を同時にこなし、50歳の春に見事合格。成功の力は手帳にありました。書き出すことで、毎日は変えられます。その方法を徹底的に解説します

東大受験のさつきかけ

私は学生時代、東大受験に2度挑戦し、失敗してしまった過去があります。その後、別の大学に進学、地元の姫路で結婚し、子どもを育てながら中学生向けの小さな個人塾を開いていました。生活に不満があつたわけではありません。人に何かを教えるのは私の性に合つていましたし、よい夫と2人の息子たちに恵まれま

した。年に一度、ひとりでフライリと海外を行旅行する時間はとても楽しかったです。しかし、心のどこかで

「東大不合格」のことが引っかかっていたのでしよう。そうでなければ、一年前、東大再受験を決意したはずありません。そんな私が仕事と主婦業をやりながら勉強に励み、30年越しで念願の東大合格を果たせたのは、手帳のお陰といつても過言ではないです。

私が手帳をつけ出したのは19歳のとき。勉強や、夢をかなえるためのツールとして本格的に使い始めたのは、結婚して子どもも生まれた30代半ばからです。

子育てや幼稚園の行事、ママ友同士のお付き合いなどで忙しくしていたその頃、あるママ友とのトラブルから、うつ状態に陥ってしましました。心療内科に通うほど思い悩む日々が続いているのですが、落ち込んでなにもしていませんます気が沈んでしまうことに気づいた私は、とにかくに打ち込もうと思つたのです。そんなときふと目にしたのが、フランス語検定の募集要項でした。大学時代にフランス語を専攻していたので、ちょうどいい目標が目の前に現れたと感じたのです。かつて果たせなかつたフランス語検定2級を取ろうと一念発起。もちろん、

うつとフランス語にはなんの関係もありませんが、その頃の私は、一

所懸命取り組むことがあるということが大事だったので。

手帳に勉強の予定や進み具合、反省点や自分を励ますアイデアなどを細かく書き始めたのは、このときから。はじめは勉強がはかどらなかつたものの、努力の甲斐あって仮検には合格することができました。この一件で自信を取り戻し、うつ状態から抜け出すことができたのです。

もともと語学が好きなので、その後イタリア語やドイツ語、英語など、さまざまな言語を学び始めました。特に力を入れていたイタリア語の語学校の先生と雑談をしていました。残念ながら一緒に受験した息子は別の大学に通っていますが、それから1年弱。必死に勉強して、私は念願の東大生になることができました。残念ながら一緒に受験した息子は別の大学に通っていますが、それぞれキャンパスライフを楽しんでいます。もちろん大学勉強でも手帳は大活躍中。これからご紹介する手帳術が、少しでもみなさんの生活を変えるお役に立てればと思つます。

手帳のつけ方 6つのポイント

では実際に、私がどのように手帳を使っているかご説明します。勉強に限らず応用が利きますので、参考になれば幸いです。

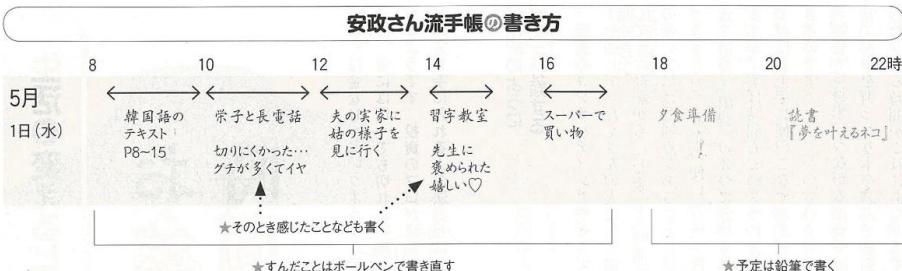
ポイント① 1年の目標を書き出す

毎年大晦日には、翌年の目標を手帳のフリースペースに書き込みます。

たとえば、2011年は仮検1級、英検準1級、伊検3級など、まず現

在の自分の状況を書き、下に「伊検2級に合格する」「東大に合格する」などの目標を書きました。そして達成したら横に赤鉛筆で「達成」と書き込み、日付も入れます。

目標が見つからないという方も多くいると思いますが、「大きな夢」ではなく、目標にならぬことから発展させて考えるのがコツ。もちろん大晦日でなくても、4月の新年度からでもなんでも、思い立った日からスタートしてください。まずは始めることが大事なのです。



選んでOK。見返したときに、より見やすくなるでしょう。

ポイント⑤
なんでも書く

モチベーションを保つたり、落ち込んだときに自分を励ますアイデアなどは、思いついたときにすぐ余白

吉川弘文館の「歴史手帳」をずっと愛用しています。シンプルなデザインが好きだからです。いまは立派なシステム手帳や「ダイエット手帳」

あなた次第

どう使うかは

読み返すことで、反省点が見えたり、励まされたりして、目標に近づきやすくなります。

ポイント⑥
何度も読み返す

「予定」よりも「記録」を重視する私の方針だと、もし一日中にもしなかつたら手帳は真っ白です。それを見返せば「じゃあ今日は美術館に行つてみよう」「本を読んでみよう」など、自分を奮起させ、目標を見つけるきっかけになります。

私にとって、手帳は目標までの道のりを示す羅針盤であり、なんでも相談できるパートナーなのです。

手帳をつけ始めた19歳のときから、吉川弘文館の「歴史手帳」をずっと愛用しています。シンプルなデザインが好きだからです。いまは立派なシステム手帳や「ダイエット手帳」

構成○古川義穂 撮影○松山泰三

ポイント②
3ヵ月ごとの目標を書く

別のページに、1年の目標を達成するための3ヵ月ごとの目標を書き出します。1年は3ヵ月が4回と考直近の3ヵ月で自分がとるべき具体的な行動が見えてくるのです。

東大受験を決めた最初の3ヵ月は「東大人の過去問題数年分にさつ」と日本書を通じ、「山川出版社の日本史の教科書を一通り読む」など、各教科ごとに勉強の土台になることをいくつか箇条書きにしました。

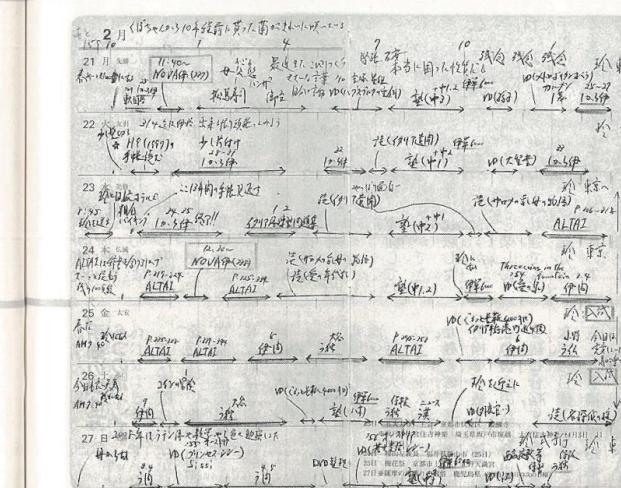
★そのとき感じたことなどを書く
★すんだことはボールペンで書き直す
★予定は鉛筆で書く

大事なことからとりかかる

予定を書き込む際に大切なのは、もつとも重要なものからとらかかること。家事よりもまず「目標達成するため」の行動を最初に設定します。主婦が家事の空き時間になにかやろうとしても、達成するのはなかなか難しい。発想をえて、やりたいことの合間に気分転換で家事をするようスケジューリングすることにしました。

ちなみに、11年の手帳を見返してみると、元日からしばらくはイタリア語の記録で埋まっています。この時点ではまだ東大受験を決めていたかったので、1年のなかでイタリア語検定2級が最重要の目標だったのですね。その後、東大受験を志してから、数学や歴史の勉強が増えていました。最初に立てた目標に縛られることはあません。新たな夢や目標が見つかったら、その時点で計画を見直せばよいと思います。

ているかが一目瞭然。「私はこれだけのことをやつてきたんだ」と、過去の実績が自信につながりますし、逆に、「これからはこう気をつけよう」と、改善点も見えてくるのです。さらにはあるときは項目ごとに色鉛筆で囲んで、ジャンル分けをします。イタリア語は緑、フランス語は青など、自分のイメージで色を



安政さんの手帳③ 1週間の記録
まず、おおまかでいいので1週間の予定を鉛筆で書き出す。その後、毎日実際にやったことをボールペンで細かく記録していく。「予定をこなす」と「実際にあった」との記録を重視

6/25～8月 東大模試!	
日付	6月25日
科目	英語
題材	スクリプト
得点	85点
備考	私は夏に旅行へ飛行機に乗る
日付	6月26日
科目	数学
題材	模試
得点	82点
備考	私は夏に飛行機に乗る
日付	6月27日
科目	国語
題材	現代文
得点	80点
備考	私は夏に飛行機に乗る
日付	6月28日
科目	数学
題材	スクリプト
得点	88点
備考	私は夏に飛行機に乗る
日付	6月29日
科目	英語
題材	スクリプト
得点	85点
備考	私は夏に飛行機に乗る
日付	6月30日
科目	数学
題材	スクリプト
得点	84点
備考	私は夏に飛行機に乗る
日付	7月1日
科目	国語
題材	スクリプト
得点	82点
備考	私は夏に飛行機に乗る
日付	7月2日
科目	数学
題材	スクリプト
得点	86点
備考	私は夏に飛行機に乗る
日付	7月3日
科目	英語
題材	スクリプト
得点	84点
備考	私は夏に飛行機に乗る
日付	7月4日
科目	数学
題材	スクリプト
得点	85点
備考	私は夏に飛行機に乗る
日付	7月5日
科目	国語
題材	スクリプト
得点	83点
備考	私は夏に飛行機に乗る
日付	7月6日
科目	数学
題材	スクリプト
得点	86点
備考	私は夏に飛行機に乗る
日付	7月7日
科目	英語
題材	スクリプト
得点	84点
備考	私は夏に飛行機に乗る
日付	7月8日
科目	数学
題材	スクリプト
得点	85点
備考	私は夏に飛行機に乗る
日付	7月9日
科目	国語
題材	スクリプト
得点	83点
備考	私は夏に飛行機に乗る
日付	7月10日
科目	数学
題材	スクリプト
得点	86点
備考	私は夏に飛行機に乗る
日付	7月11日
科目	英語
題材	スクリプト
得点	84点
備考	私は夏に飛行機に乗る
日付	7月12日
科目	数学
題材	スクリプト
得点	85点
備考	私は夏に飛行機に乗る
日付	7月13日
科目	国語
題材	スクリプト
得点	83点
備考	私は夏に飛行機に乗る
日付	7月14日
科目	数学
題材	スクリプト
得点	86点
備考	私は夏に飛行機に乗る
日付	7月15日
科目	英語
題材	スクリプト
得点	84点
備考	私は夏に飛行機に乗る
日付	7月16日
科目	数学
題材	スクリプト
得点	85点
備考	私は夏に飛行機に乗る
日付	7月17日
科目	国語
題材	スクリプト
得点	83点
備考	私は夏に飛行機に乗る
日付	7月18日
科目	数学
題材	スクリプト
得点	86点
備考	私は夏に飛行機に乗る
日付	7月19日
科目	英語
題材	スクリプト
得点	84点
備考	私は夏に飛行機に乗る
日付	7月20日
科目	数学
題材	スクリプト
得点	85点
備考	私は夏に飛行機に乗る
日付	7月21日
科目	国語
題材	スクリプト
得点	83点
備考	私は夏に飛行機に乗る
日付	7月22日
科目	数学
題材	スクリプト
得点	86点
備考	私は夏に飛行機に乗る
日付	7月23日
科目	英語
題材	スクリプト
得点	84点
備考	私は夏に飛行機に乗る
日付	7月24日
科目	数学
題材	スクリプト
得点	85点
備考	私は夏に飛行機に乗る
日付	7月25日
科目	国語
題材	スクリプト
得点	83点
備考	私は夏に飛行機に乗る
日付	7月26日
科目	数学
題材	スクリプト
得点	86点
備考	私は夏に飛行機に乗る
日付	7月27日
科目	英語
題材	スクリプト
得点	84点
備考	私は夏に飛行機に乗る

1週間の予定と記録を書く

次に、見開き1週間のなかに毎日の予定を鉛筆で書いていきます。また、私が使っている手帳には毎日のスケジュール欄に時間割がありません。でも数年前から、自分で1時間ごとの目盛りを書き込んで、その日ににをしたかが時間軸で把握でき

るよう改変しました。

私の手帳の一一番のポイントは、まず予定を鉛筆で書き、実際にやったことをボールペンで上から書いて、主な目的です。しかし、私の場合、予定よりも過去に実際にしたことの手帳というとスケジュール管理のため、未来の予定を書き込むことがあります。普通、手帳の下書きを消すことです。普通、手帳を重視するのです。そうすると、自分がどのよう時間の使い方をし