

河西便り



第8号 12月
勉強がはかどる方法について
2020.12.18 河西中学校

【学校教育目標】 「自主的でたくましく、心豊かな生徒の育成」

「勉強がはかどる方法」 ～やる気を出す3つの方～

なぜかやる気がわからない勉強開始時など、勉強がはかどる方法はないものかと考えてしまいます。心理学者のL・ゾーニン氏も、行動を始める→行動を続ける→行動を終えるという一連の流れのうち、最も気が重くなるのは「行動を始める」ときだと述べています。しかし、気が重いからといって行動を起こさないわけにはいきません。東京大学大学院薬学研究科教授で、ベストセラー『脳には妙なクセがある』(扶桑社、2012年)など脳科学に関する一般向けの書籍も多数執筆している池谷裕二氏によると、「行動すること」でやる気は湧くのだそうです。

やる気が出たからやるというより、やり始めるとやる気が出るというケースが多くあります。年末の大掃除などは良い例で、乗り気がしないまま始めたかもしれませんが、いざ作業を開始すると、次第に気分が乗ってきて、部屋をすっかりきれいにしてしまったという経験は、誰にでもあるはずです。やる気は、行動の原因ではなく、しばしば行動の結果です。

(引用元:池谷裕二(2018)、『脳には妙なクセがある』,新潮社.)

<1. 勉強を始めやすい環境を整える>

勉強をスムーズにスタートするため、すぐ勉強態勢に入れる環境作りをしましょう。必要な教材が机の上に置かれ、筆記用具が手の届くところにそろっていれば、考える間もなく勉強をスタートできますよね。寝る前に、参考書・ノート・筆記用具を机の上に準備しておけば、起きてすぐ勉強をスタートできるのではないのでしょうか。

<2. 勉強する場所を決める>

自室の勉強机やリビングのテーブル、図書館など、勉強する場所を決めておくのも有効です。勉強場所を定めたら、スマートフォンやお菓子など、勉強を妨げそうなものは視界に入らないようにして、勉強に集中できるようにしてください。

生体リズムや脳の仕組みを使った人材開発を行なうユークロニア株式会社代表で作業療法士の菅原洋平氏によると、脳は行動と場所をセットで記憶するのだそう。たとえば、勉強机でスマートフォンを見たり食事をしたりする習慣がついていると、脳は勉強机を「スマホを見る場所」「食事する場所」として記憶するため、机の前に座ってもなかなか勉強態勢に入れなくなってしまうのです。

勉強場所を決めたら、そこでは勉強以外のことはしないように気をつけましょう。

<3. アクショントリガーを決める>

「アクション・トリガー」を利用して、勉強を習慣化するという方法もあります。アクション・トリガーとは、行動の引き金のこと。つまり、「あるアクションをとったら、勉強を始める」というルールを決めておくのです。

アクション・トリガーを設定しておけば、「いつ・どこで・何を勉強するか」が明らかになり、頭で考えなくても即座に行動に移せます。アクション・トリガーとは、やる気に関係なく勉強がはかどる方法なのです。

(例)起きたら顔を洗う →6時半～7時に英語の勉強をする →朝食をとる

Let's Try!

12月～1月(冬休み)の行事予定

		学校行事	授業・部活動など	生徒会・給食・PTA・その他
17日	木曜日	個人懇談	木1345	●個人懇談のため給食なし
18日	金曜日	個人懇談	金1234	●個人懇談のため給食なし
19日	土曜日			
20日	日曜日			
21日	月曜日	個人懇談	月2345	●個人懇談のため給食なし
22日	火曜日	個人懇談	火2345	●個人懇談のため給食なし
23日	水曜日	個人懇談	水1234	●個人懇談のため給食なし
24日	木曜日	終業式	金56終業式学活	●給食なし
25日	金曜日		冬季休業	
26日	土曜日		冬季休業	
27日	日曜日		冬季休業	
28日	月曜日		冬季休業	
29日	火曜日		冬季休業	
30日	水曜日		冬季休業	
31日	木曜日		冬季休業	
1日	金曜日	元旦	冬季休業	
2日	土曜日			
3日	日曜日		冬季休業	
4日	月曜日		冬季休業	
5日	火曜日		冬季休業	
6日	水曜日	3学期始業式	始業式学活学活学活	●給食なし
7日	木曜日	3年実力テスト 12年生課題テスト	12年生課テ課テ木125	○給食あり
			実力テスト国社数理英	○給食あり
8日	金曜日	3年生学年末テスト発表	1年生月61245	○給食あり
			2年生水3月12345	○給食あり
			3年生テ返却月12345	○給食あり
9日	土曜日			
10日	日曜日			
11日	月曜日		成人の日	
12日	火曜日		道徳火23456	○給食あり
13日	水曜日		水1234金6学活	○給食あり

※変更等がある場合は随時連絡します。