

令和5年6月1日(木)

家でほとんど勉強していない人へのアドバイス

今まであまり家で勉強していない人は、どうすれば勉強できるのでしょうか。勉強する習慣がない人は、やらなければならないことや優先順位など分からないものです。ですから、とりあえず勉強する時間を決めて固定することです。それは、運動をしたことがない人に、「フルマラソンを完走しなさい」というのと同じかも知れないからです。

運動したことがない人は、まず歩くことから始めます。そして、それを毎日続け、少しずつ負荷を増やしていくのです。勉強もそれと同じで、毎日少しずつコツコツ勉強を習慣化することで、勉強の基礎体力を付けるのです。

それでは、勉強する時間をどうやって決めていくのでしょうか。そのためには、自分が勉強できる最大時間を知ることからです。

- 1 まず帰宅時間を固定します。
- 2 次に寝る時間を固定します。
- 3 寝る時間から帰宅時間を引き、家で活動している時間を出します。
- 4 夕食を食べる時間と、お風呂に入る時間の合計時間を出します。
- 5 家で活動している時間から、夕食とお風呂の時間を引き、勉強できる最大時間を出します。

すると、皆さんが想像しているより多くの勉強できる時間があることに気づくでしょう。このように、まず物理的に勉強できる最大時間を知りましょう。そして、やろうと思えば、これだけ勉強できることを知りましょう。次にテレビや読書など、勉強しない時間を先に決め、残った時間を必ず勉強する時間に充てるのです。

「えっ！2時間は遊びたい！」なんて人がいるかも知れませんが。でも、勉強できる時間から2時間の遊び時間を入れたとしても、残り時間は必ず勉強すると決めれば、数時間は勉強できますよね。

このようにして、全く勉強しなかった人が勉強できるようになるはずですよ。