

令和5年11月9日（木）

「やる気スイッチ」を入れるために

勉強しなければならないのに、なかなかやる気が出ないことがあります。そんなとき必要なのは、「勉強ができる体制」に変えることです。私たち中学生は、一旦スイッチが入ると素晴らしい集中力を発揮することができます。スムーズに「やる気スイッチ」を入れ、継続させるための環境を整えましょう。

そのためには、まず、勉強部屋の温度は低めに設定し、換気は常にしておきましょう。静かに扇風機を回し、外の音が聞こえない程度に窓を開けておくのもいいでしょう。集中するために大切なのは「頭寒足熱（ずかんそくねつ）」の状態にすることです。「頭寒足熱」とは、頭を冷やし、足元は暖かくすることです。暖め過ぎるとぼーっとして集中力が途切れやすくなり、寒いと全身が冷え込んで震えてきます。

次に、勉強する部屋や机の上に余計なものはありますか。勉強する際、マンガやスマホ、テレビやゲーム機などがそばにあると、集中力が削がれます。勉強する際は、気が散る物が視界から遠ざけましょう。だからといって、テスト直前に急に部屋を掃除し始めるのは、目の前の現実から逃げる「逃避行為」になりかねません。基本的に、常に机上は何もない状態にしておきましょう。

もし、自室の勉強机などでどうしても集中できないのであれば、リビングや図書館など、場所や環境を変えてはいかがでしょう。図書館のように「静かな環境」のほうが集中できる生徒いれば、自宅のリビングのように「家族に見られながら勉強する環境」のほうが集中できる生徒もいます。集中力に欠ける場合は思い切って、勉強をする環境を変えてみましょう。そして、学習後集中できたか自己反省することで、自分の特性に応じた最適な学習の場所を発見できることでしょう。