

# 「学習意欲の向上のために家庭でできる学習環境の整え方」

出典 日本大学大学院 医学博士 脳神経外科医 林 成之先生

## ①日常生活の中でマイナスイメージの強い言葉を封印する。

漢字練習は「無理」、英語の発音練習は「面倒臭い」といったマイナスイメージの強い言葉が耳に入ると、脳は「この情報は必要ないのだ」と反応して、学習意欲や集中力のレベルを下げてしまいます。自分だけでなく、他人の発した言葉にも反応するので、ネガティブな言葉は極力使わないようにしましょう。

## ②視界に入ってくる情報を制限する。

机に向かったときに、視界に気が散るようなものを置かないようにしましょう。スマートフォン、ゲーム機、キャラクター文具や雑誌等、すべて片付けましょう。

## ③30秒瞑想（めいそう）する。

椅子に座り、頭の上にテニスボールを乗せるイメージで目を閉じます。30秒ほどボールを落とさないように集中し、ゆっくり目を開けます。目をつぶって視覚情報が入らない状態をつくってから目を開けると、目の前の宿題だけに目が行くようになり、高い集中状態が得られます。また、頭頂部に意識をもっていくことで背筋が伸びるため、集中しやすい姿勢になります。

## ④音は適度な雑音だけにする。

集中して勉強するために、部屋を静かにしすぎるのは逆効果です。電化製品の動作音や雨音等の環境音があるところで勉強の方が効果的です。

## ⑤勉強する場所を2～3カ所用意しておく。

学校の授業同様、50～100分ごとに勉強する場所を移動すると、集中力を維持できます。集中力は、勉強のやり始めと終わる直前に最も高まるからです。

## ⑥具体的な目標と取り組む時間を設定する。

宿題に集中できないとき、何となく頑張っても脳のパフォーマンスは上がりません。「今から何を何分間で終わらせるのか」具体的な目標を決めたら、タイマーを設定して学習をスタートしましょう。

## ⑦勉強仲間をつくる。

学校でも図書館でも、自分の周りに真剣に勉強している人がいると、やる気が全然違います。ご家庭でも、この機会にお子さんと一緒に何か具体的な目標をもって勉強してみたいかがでしょうか。お子さんの側で読書したり新聞を読んだりするだけでも構いません。

## ⑧なぜ勉強することが大切なのか子供と一緒に考える。

家庭でダラダラとゲームに興じているお子さんの姿を目の当たりにして、「とにかく勉強しなさい！」と一方的に叱責することも脳のパフォーマンスを下げる一因です。何かをさせたいとき、脳が力を発揮するのは「共有」の状態です。親や指導者が「一緒に考えよう」「一緒にやってみよう」と、互いに高め合おうという気持ちを込めて声をかけることで、お子さんのパフォーマンスはアップします。