【学校通信】

平成 30 年 9 月 11 日

第 14 号

西中の風

伊丹市立西中学校長
大西　規之

勉強のやる気を引き出す環境づくり

（ベネッセ教育情報サイト　2015/08/24より）

２学期が始まって早いもので２週間がたちます。台風や大雨警報などで学校へ行ったかと思うと、また休校。学習や生活のリズムがつかみにくい学期のスタートとなっています。また、体育大会の練習も晴天の中グランドでできた日も少なくなっていますが、そこは西中生。自らを律し、規則正しい生活を行い、持ち前のパワーでこの危機を乗り切って、体育大会を大成功に収めてほしいと思います。

自然現象等で不安定な状況の中、学習面において「集中して取り組めない」という人も多いかと思いますので、１４号と１５号は学習面において「やる気」を出す秘訣を書いてみたいと思います。参考にできることがあれば、ぜひ実践してみてください。

1.　場所を変える

自分の部屋というのは、自分の好きな物が多く集まっている場所。マンガやゲームなど、「休憩」という名目で、いつのまにか没頭してしまう「誘惑する物」が数多く存在します。できればそういった魅惑の少ない環境でやることが、勉強のやる気を引き出すこつです。もっといえば、「勉強する以外することがない」場所に移るのが得策です。具体的には図書館や公民館など。静かで集中できる場所を選び、まずは勉強するしかない環境を作り上げましょう。

2.　部屋を掃除する

自宅で勉強をするしかない、ということも十分にあると思います。たとえば部活動の後などで、夜遅くに勉強をしなければいけないケースです。そんなとき、部屋が散らかっていると、視界のあちこちにいろいろな「魅力ある物」が映ることになり、気がついたら勉強ではないことをしてしまっていた、なんてことになりがちです。まずは勉強のやる気を阻害し得る要素を視界から排除するようにしましょう。ただ、掃除をするとなると、変に気合いを入れて隅から隅までやってしまう、なんてこともあるかもしれません。そして掃除に夢中になって、いつの間にか勉強する時間がなくなっていた！なんていうことにも。そんなことにならないように、あくまで勉強を阻害するものを視界の外に追いやる程度の掃除に留めるのがよいでしょう。

3.　部屋着に着替えない

特に自宅で夜勉強する場合に注意が必要なのが、やる気が出なくてベッドに横になって、そのまま朝を迎えた、なんていう事態です。ゴロンと横になりたくなるのは、どこか心がリラックスしようとしているからです。そこで、部屋着のようなリラックスできる格好で勉強をしないようにしましょう。特にポイントとなるのが靴下などの締め付けのある衣服。これらを脱いだり緩めたりすると、心も少し緩んでしまいます。多少締め付けを感じても、自分の心を引き締めるんだという思いをもって、そのままの格好で勉強することをおすすめします。

4.　部屋の温度を少し低めに設定する

これは多少人によって異なるかもしれませんが、部屋の温度が高めになっていると頭がボーッとしてしまいがちです。そしてそれが自分の部屋だった場合、ボーッとしてきたから少し休憩、なんていう「休憩の口実」をつくってしまうことになります。そのためエアコンの温度を少し低めに設定することも、やる気を引き出す上で大切なポイントの一つです。

以上学習環境面について書きました。次号では「勉強のやる気を持続させる5つの方法」について書きます。