



西中の風

継続と徹底

伊丹市立西中学校長

大西 規之

学習に本腰を入れる時期になりました (Ⅲ)

今回は学習への集中について書きます。

【勉強に集中できない！】

あなたの集中力をかき乱す10の原因と対処法

(ベネッセ教育情報サイト 2015/08/26より)

定期テストや受験勉強など、勉強に取り組まなければならないとき、集中してやれていれば、テンポよく進むし理解も早まるのに、集中できていないと、進みが遅くなりいつしかやる気もなえていってしまいます。そこで、勉強の集中を阻害しやすい要因とその対処法についてまとめてみました。

1. 「一緒にやろう」は「一緒にやめよう」

友達どうしと「一緒に勉強しよう！」といって、図書館やファミレスなどで勉強をすることもあるかと思いますが、その際には注意が必要です。まず、お互いにスムーズに勉強に着手できればいいですが、たとえばファミレスやファーストフード店などで勉強しようとする、その前に何気なく始めたおしゃべりに火がついてしまい、1~2時間が経過していた、なんてことも。また集中して勉強をし始めても、勉強のペースはお互いに違うもの。片方が集中がきれ始めたタイミングで話しかけてきたり、あるいは片方が休憩を始めたからそれに引きずられてしまったりと、なかなか自分のペースで集中することができません。そして最後には「もう帰らない？」と相手のペースにかかわらず終了が告げられることも。勉強を教え合うといった目的があればいいですが、そうじゃない場合はできるだけ一人で勉強するようにした方が、集中力は持続しやすいと思われる。

2. 周りの声が気になる！

自宅以外の場所で勉強するときに気を付けなければならないのは、周りの騒音。集中してくれば無意識のうちに騒音をシャットアウトしていることもありますが、集中するまでの間は、周りの話し声や音が気になってしまうものです。また集中して取り組んでいても、周りの笑い声で突然集中をかき乱される、なんていうことも。図書館のような静かな場所でない限りは、笑い声や携帯電話の着信音など、周りに音があふれています。そんなときはイヤホンや耳栓をするなどして、なるべく周りの音が入ってこないような環境作りをしましょう。特に最近のイヤホンは耳にすっぽり収まるタイプも多く出ているので、ちょっとした耳栓代わりに使うこともできます。

3. 視界の隅に目に入ったマンガに誘われて…

外は音がうるさいから、と自宅で勉強しようと思った際に気を付けたいのが、自分の部屋にある魅力

あるものたちの誘いです。マンガやゲームなどが視界の隅に入ってきて、あなたを勉強以外のことへ誘惑しようとしめます。そしてちょっとの休憩のつもりで数時間マンガやゲームなどに費やしてしまったりするのです。そんなときにおすすめなのは、自宅でも自分の部屋以外で勉強をすることです。たとえばリビングやダイニングテーブルなど、勉強できる環境は自分の部屋以外にもあるため、その方が誘惑の少ない場所で勉強することができます。あなたが勉強していれば保護者のかたもテレビなどは我慢してくれることでしょ。そして勉強に困っていたら、助け船を出してくれるかもしれません。

4. 勉強中にLINEが来たから…

勉強に集中し始めていても、すぐにその集中を乱すのが携帯電話の着信です。音を出していてもマナーモードにしている、携帯に着信が来たら気になってチェックをしてしまう人が多いのではないのでしょうか。勉強に集中していたときに、そんなことは何も知らない友達からLINEが送られてきて、そのやり取りでたびたび勉強が中断され、気づいたら完全に集中力が切れていた、などということがよくあります。でも集中するために音楽もスマートフォンで聴いているから、電源を切るわけにはいかない。そんなときに便利なのが「機内モード」です。スマートフォンの設定画面から設定できるこの機内モードは、電波の受信のみを止めることができるため、電話やLINEなどの着信が来なくなります。それでいて端末の電源そのものは入っているため、音楽を聴いたり、ストップウォッチを使ったりといった勉強に必要な機能を使うことはできるのです。

5. 少し小腹がすいたので…

集中して勉強すると、体力を消耗し、なんだか小腹がすいた、なんていうこともあるかもしれません。ですが、まず避けたいのは「何かを食べながら勉強すること」。食事をしながら勉強しても、実は集中力が散漫になっていて、なかなか頭に入ってきません。勉強しているつもりでも、本当に「つもり」でしかなく、その時間で学んだ部分の理解は浅いままになってしまっている、などということがあり得ます。だから、もし我慢できないくらいおなかのすいたのなら、一度勉強を中断して、おなかを満たしてから勉強を始めるようにしましょう。その際には、決して満腹にはしないように注意しましょう。満腹になると、今度は眠気に襲われやすくなり、集中力を妨げる別の要因が生まれてしまうのです。

6. リラックスは大事！でもしすぎると…？

腰を据えて勉強をするために、リラックスできる環境や格好で勉強しようとするのもあるのではないのでしょうか。もちろんリラックスすること自体は大切ですが、リラックスしすぎてしまうと、結局眠

気が襲ってきてしまったり、休憩を取る頻度が増え始めてしまったりして、集中を妨げることに繋がります。適度な緊張状態を保つためにも、たとえば制服のまま勉強を続けたり、いつもと違う場所で勉強をしたり、といった工夫が必要になります。

7. 集中のための音楽が、集中を妨げる

ポイント2で解説したように、周りの音が気になって集中できないから、音楽を聴こうということがあると思います。ただそのときに注意が必要なのは、たとえばよくカラオケで歌う歌を聴いたり、最近テレビでよく見るドラマの歌を聴いたりすると、カラオケやテレビを連想してしまい、意識がそちらの方に持っていかれ、かえって集中を妨げることにもつながりかねないということです。よく言われるのは、「歌のない曲」とか、英語などの歌詞が聴き取りづらい曲を聴きましょうということですが、どんな音楽を選んだとしても、ひとつおススメの聴き方があります。それは数曲リストアップした上で、「リピートしない」設定にすることです。勉強のときは長時間音楽を流し続けられるようにリピート設定にすることが多いかと思います。その場合、当然ですが、音楽が流れ続けてしまいます。そこで、集中するまでの間だけ音楽を聴くということにし、数曲選んでリピートを設定しないようすると、もし勉強に集中できていれば、途中で音楽が止まったことに気付かないのです。音楽も耳から入ってくる情報であるため、集中するために役立つとはいえ、同時に多少の集中力を奪っていきます。そのため、勉強に集中できるようになったら音楽は止めてしまった方がはかどることがあるのです。そうして勉強に集中していて、ふと音楽が止まったことに気付く、そのタイミングこそ集中力の限界で、休憩を取るタイミングと考えてもいいのかもしれませんが。

8. 時間的な限界を把握する

ポイント7の最後に触れたように、人間の集中力には限界があります。学校の授業が時間で決まっているように、おおむね1時間～2時間くらいが人間が集中できる限界の時間と考えておきましょう。2時間以上たってくると、さすがに体力もなくなってきて、集中するのが難しくなります。そんな状態では無理に集中しようとしても気が散るばかりで、勉強が一気にはかどらなくなります。そうなったら、一度休憩を入れて、軽くストレッチをするなどして、気分を入れ替えましょう。10分程度休憩したら、また集中力も回復してくるので、定期的に10分程度の休憩を入れるということを忘れないようにしましょう。

9. ちょっとの休憩のつもりが…。

休憩に入った時に注意すべきことは「休憩中に何をやるか」です。ここでおすすめなのが、勉強をするための椅子以外には座らない（もちろん寝ころぶなどもってのほかです）ことです。ずっと同じ姿勢でいたから身体を伸ばしたくなって席から立ったとき、少し小腹がすいた、のどが渴いたからとリビングの方に行ったとき、どこかに腰を落ち着けてしまうと、なかなか再開できなくなってしまいがちです。だから、休憩をする際は、立ったまま過ごすか、座るなら勉強机の前に座って気を休める程度に留めておきましょう。

10. 「考えている」が、「ボーッとしてる」に変わるとき

難しい問題に取りかかったときなど、手を止めて頭でしばらく考える、なんていうときがあると思います。でも人間の集中力は、「頭の中」だけで維持できるほど強固なものではありません。考えているつもりで、いつのまにか集中力が散漫になっていき、気づいたら全然別のことを考えていた、考えが全然まとまっていなかった、なんていうこともあるでしょう。難問を解く、という時は、ある程度時間も必要ですが、もし別のことを考え始めてしまったな、と気づいたら、いったんその問題はあきらめ、別の問題に取り掛かることをおすすめします。また「考えをまとめる」ために考えるときは、手を止めるのではなく、ノートなどに書き出しながら考えをまとめることをおすすめします。人間の思考は自分で思っている以上に移ろいやすいものです。考えているつもりが、いつのまにか「ボーッとしていただけだった」とならないように、手を止める時間を極力短く保つようにしましょう。

ホームページを
適宜更新中！！

