

夏休みの学習計画をしっかりと立てよう！ そのために大切なこととは……

(1) 勉強時間を分けて、ほどよく休憩を

「自宅での勉強に集中できない」と悩んでいる人は、その目標設定が大きすぎる可能性があります。集中力アップのひけつとしてオススメなのは、一気に長い時間ぶっ続けで勉強しようとせずに、間に休憩を入れるなどして時間を分け、複数の科目を交代で勉強することです。50分間、数学を勉強したら、10分休んで次に国語に取り組むのです。

「今日は乗ってるから、このまま数学を続けちゃおう！」と頑張りすぎると、次の日に「昨日は頑張ったから今日はいいや！」となってしまう、継続して学習することができなくなります。むしろ、「もう少しやりたい！」という気持ちを抑えて、50分たったらそこで終了します。この「もう少しやりたい！」という気持ちが大事です。ドラマの次回予告を見ると、次週に期待がかかりますよね。それと同じで、次の日も続けて「昨日の続きをやろう！」という気持ちを持続させるために、時間で区切ってしまうのです。

人間の脳は、怠け者です。楽な方へ楽な方へと流れやすいのです。だから、学習意欲を持続させるためには、自分の脳で自分の脳をだます必要があるのです。



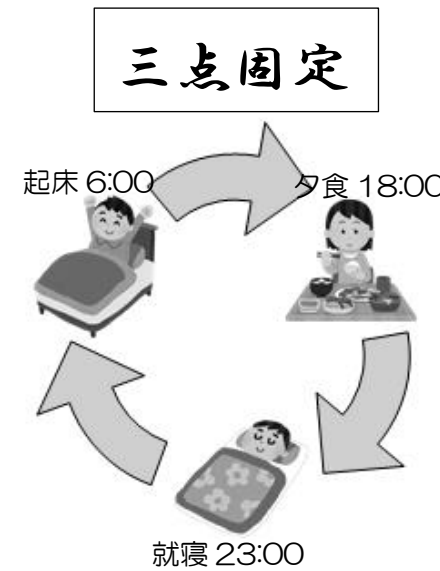
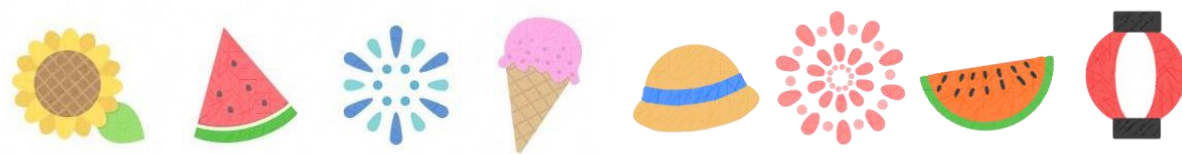
(2) 最初は勉強量も正確につかめない

「自分で立てた計画は絶対にやりきるべき」なのですが、その一方で「完璧な計画」などありません。これを誤解していると、ちょっと計画がくずれただけで「もうダメだ！」と投げ出しかねません。

そうならないように、計画は多少くずれるものだという前提で立ててください。

計画を細かく決めたところで、ズレるものはズレます。風邪を引くなど思わぬアクシデントは起こるものなのです。そこで、土曜日か日曜日のどちらか半日は、その週の学習計画が予定通りにいかなかった時のために、修正用にかけておくのです。軌道修正を続けることで自分の勉強量がつかめてきます。そうなれば、計画も立てやすくなってきます。

では、その週の学習計画が予定通りいった時はどうしましょうか。その時は自分への「ご褒美」として、土日の半日いずれかを休みにするのです。好きなことをして過ごしましょう。



(3) 三点固定…起床・夕食・就寝の時間を固定しよう

学習を計画的に進める上で大事なことは、起床時間・夕食時間・就寝時間を決めることです。ここが固定されると、学習時間が日によって変わることがなく、計画も立てやすくなります。

夏休みになると、「宵っ張りの朝寝坊」が増えてきますよね。みなさんも覚えがあるはず。ついつい夜更かしをしてしまうのですが、そうすると次の日に影響してきますよね。ですから、夏休みでも普段と同じ生活を続けることが、計画的に学習するには必要です。

夕食時間を固定することも大事です。勉強中に「ごはんできたよ！」と呼ばれることは、そこでいったん勉強を中断せざるを得ず、学習効率を下げることとなります。家の人の協力を得て、三点固定を目指しましょう。そうすれば、必然的に規則正しい生活が送れます。睡眠時間はキチンととりましょう。高校生は7時間以上とってください。6時間では寝不足です。

(4) 5分でもいいから、絶対に何か勉強する

部活動で疲れたり、人間関係で落ち込んだり、学校生活は日々いろいろなことがあって、君たちも大変ですよ。特に越南の生徒は、とっても忙しい。

でも、それを理由に1日でも「完全な勉強オフ日（勉強を1分もしなかった日）」を作ることは避けてください。マイナス面がとて大きいからです。

そんな日は、5分でもいいので絶対に何かやってください。少しでも勉強を進めることで、「昨日は何も勉強しなかった」という罪悪感が軽減できるし、今頑張っている緊張の糸を切らずにすむからです。

内閣府の調査でもそうですが、一般的に日本の青年は諸外国に比べて「自己肯定感」が非常に低いのです。そうした若者が、どんな理由があるにせよ「私は今日勉強をしなかったダメな人間」というレッテルを自分で貼ってしまうと、ますます自己肯定感は低くなり、気分の落ち込みも長引いてしまいます。

でも、どんなにへこんでいても、そこで英単語の10個だけでもやれたら、「10個は頑張れた」と自分を肯定できますね。「あの時はへこんでいたけどちょっとでも頑張れたから」と思えたら、勉強へ向かう自己肯定感も損なわずにすみます。特に受験を抱える3年生のみなさん、落ち込むより自分を褒めてあげましょう。よく先生方が「もっと自信を持って！」というのは、こうした自己肯定感を持つことでもあります。

さあ夏休み！ どんな時間を過ごしましょうか？

