

「学習方法の習慣化について」

- 「なぜ勉強を習慣化できないか？」そこには科学的な理由があるからです。それは「勉強の成果が見えない」「勉強＝つらいことと捉えている」「意志力に頼っている」です。つまり勉強において「やる気」「根性論」「精神力」だけでは習慣化できません。
- ではどうすれば習慣化できるのでしょうか？科学的な裏付けの元に実践していくことです。そんな難しいことはありません。気軽に試せるものですので、皆さんも以下4つのコツを押さえて効率的に取り組んでください。

「成果を目に見える形にする」

自分が勉強した量が視覚的に分かるようにすることです。方眼紙を利用して勉強した時間分マス塗りつぶす。スマホのアプリにリリースされていますので、スマートフォンを持っている人は利用してみるのも一つです。

「開始5分は簡単なものにする」

何かを始める際に、最初は憂うつだったけど初めて見たら意外と集中してあっという間だったという経験があると思います。これは脳科学でいう作業興奮という現象です。人間の脳は側坐核という部分がやる気を司っているのですが、これはある程度の刺激を受けることで活動を始めます。つまり何も刺激がない状態ではやる気を出してくれないのです。そのため勉強も、いきなり難しい問題に挑戦するのではなく、簡単な計算ドリルを解いたり、前回の復習をしたりして、少しずつエンジンをかけていくようにしましょう。

「常に勉強できる環境を整えておく」

いざ勉強を始めようと思っても、机の上を片付けて、参考書と筆記用具を用意して、分からないところがあったら辞書を探して…、といちいち手間取っては、勉強する気も失せてしまいます。そのため常に勉強できる環境を整えておきましょう。理想は机の前に座るだけで勉強が開始できる状態ですが、机の上には漫画やゲームなどを置かないことが大切だと思います。

「中途半端なところでやめる」

普段勉強していると、ついキリがいいところでやめたくなくなってしまいますが、脳科学的には中途半端なところでやめたほうが習慣化しやすいことが分かっています。完了させたものは忘れやすく、未完了なものは忘れにくいということ。中途半端な状態で止まっている勉強があると、つい気になってしまうものです。その気持ちが次の学習ハードルを下げてくれるのです。学習はページごとにキリよく区切るのではなく、例えば時間で区切ったり、あえて途中で終わらせたりするように意識してみましょう。