



家庭学習を習慣化するには

家庭学習は、計画表に基づいて、決まった時刻に、一定の時間、一定の場所であるのが、最も望ましいことです。低学年のうちに一日の生活の一環としての学習の時間を短時間でも取り、学習習慣をつけることは、今後の家庭学習を定着させるためには、最も大切なことです。家庭学習の習慣がついていないと、次第に学校の授業についていくのがしんどくなってきます。そうならないためにも、毎日机に向かって勉強する習慣をつけさせることが重要です。では、どうすれば習慣化できるか？脳科学の面から説明したいと思います。

私たちの生活は、約 40%が習慣によって成り立っているという。それでは習慣を身につけていないと、いったいどうなってしまうのか？朝起きて「あれとこれ、どちらを選ぶのがよいか」といちいち判断しなければならなくなる。一回一回、腕組みしながら最適な回答を得ようと努力していたら、お昼を迎える前に疲れ果ててしまうに違いない。そうならないためには、特に考えなくても自動的に行動を起こす必要がある。それをかなえてくれるのが習慣です。人は習慣によって生かされています。まさに習慣の動物なんです。新たに習慣を身につけようとすると、脳や心に少なからず影響が及びます。特に脳では可塑性と呼ばれる仕組みが働く。この可塑性が、生じた変化を脳内に刻み込み、行動をよりスムーズにしてくれる。可塑性が働くためには何度も繰り返すことが必要ですが、行動や考え方が習慣化することによって、脳の中での情報伝達はより円滑になっていきます。

次は、私たちが新しい習慣を身につけるには、どのくらいの期間が必要なのか？ということから始めます。新しい行動を日常の中で習慣化するために必要な日数は、個人差や対象の環境などの差もあるが、平均すると 66 日かかることが分かっています。この約 2 か月以内に、脳内で習慣を身につけるための変化が生じています。

いざついた習慣が長続きするにはどうすればよいか？いくつかのステップを踏むことが必要になります。まず「導入期」これは新しいことを身につけるうえで反発が大きい期間です。新しいことを始めると、脳内ではこれまでとは違う情報処理が進むようになる。脳には限られた資源を有効に活用するためにエコを心がけるような性質が備わっていて、これまで円滑に進んでいた情報処理の仕方を変えて新しいことをするのは拒まれやすいのです。自分から望んで新しいことを身につけようとする場合は、やる気に満ちていることが多く、ある程度は勢いで乗り越えられます。しかしここで、勢いにまかせてやりすぎてしまわないことが大事です。つまり導入期はほどほどで続けることに専念することが大事です。力尽きるまでつまり満足感を得るまで行くと、次の段階に向かう気力が失せてしまうことが多いのです。あくまでスモールステップすることが長続きする秘訣です。やる気を高めるには、目標設定が大切です。習慣化するためには「こんなことが目標といえるのか」と思うくらい、小さな一歩から始めることが秘訣です。小さな一歩を踏み出したとき脳の中では報酬系と呼ばれる神経ネットワークの働きが強まっています。

裏面に続く

ドーパミンという物質が情報を伝えている。このドーパミンが増えると、楽しくてワクワクしますしよい効果も得られます。これはごほうびに感じるものを目の前にした時に報酬系の働きが高まると考えられます。自分がなりたい姿を明確に想像してワクワクし、それに近づくために何をしたらよいかを思いついた時には、ドーパミンが巡っています。しかし目的が達成されると報酬系の働きが弱まってしまう。導入期にやる気に任せて、やりただけやりつくしてしまうと、満足感とは裏腹に報酬系は活動をやめてしまいます。スモールステップが持続するための秘訣なのはそこにあります。さてやる気が高まっているときには、同時に「その気」も高めておくことが大事です。やる気とその気は車の両輪のようなもので、片方だけだと空回りします。その気とは自分自身をどうとらえるかのものさし。目の前にやりたいことのハードルがあったとすると、そのハードルを自分が越えられるという自信を持つことが継続には大切です。

新しいことを続けようとしたとき、やる気も出ないしその気にもなれない。こんな日はきっと訪れます。特に習慣化において、導入期の次に訪れる定着期は不安定な期間と言えます。何かのきっかけで、新しく始めたことをやめてしまってもおかしくない時期なのです。そのときに備えて、うまく続けるための仕組みの導入が重要です。仕組みには、きっかけを作るものや、自動的に続けざるを得ないものなど、様々なタイプがあります。ジョギングなら玄関に専用のシューズを置いておくことやスポーツウェアを見えるところにつるしておくのも効果があると思います。またつづけることをやめる方が面倒くさいという方法もあります。自分がどういう時に諦めがちなのかを知っておいて、先回りして背中を押したりなど工夫によって「始めやすくて、やめにくい」仕組みを作れます。

次に訪れやすいのが「倦怠期」です。今度は飽きてしまう時期がきます。倦怠期を乗り越えるには、新しい刺激が有効です。脳内のドーパミンは新しい物事を前にしたときには分泌がさかんになっています。続けてきたことに少し変化を加えたり、使っているツールを変えてみたりするのもよいかもしれません。何か新しいことを導入しようとして工夫すること自体が刺激になります。各段階で工夫をしつつ新しい習慣が身につくまでの期間をうまく乗り越えたら「習慣化」することになります。我慢強い大人でも「習慣化」を身に着けることは難しいかもしれませんが、素直な子どもの時ならば工夫一つで習慣を身に着けることができます。

「あけましておめでとうございます」

新しい年が変わり、いよいよ3学期がスタートしました。名残惜しいですが、もうお正月気分は終わりですね。それぞれ楽しいお正月を過ごされて、3学期に向けて元気を充電できたのではないかと思います。今日から始まる3学期は1年で一番短い学期です。「1月に行く。2月は逃げる。3月は去る。」と言われ、あっという間に過ぎてしまう3か月です。年度のまとめの時期でもあります。来年度の準備をする時期でもあります。学力の定着には何よりも家庭学習の習慣化が重要です。保護者の皆様には、少し長いですが読んでいただきますことを期待しております。