



Q. 5月の連休明けから、ここ1か月くらい子供の集中力がとぎれがち。家ではなかなか勉強に取り組みません。どうすれば集中力がつくのでしょうか。？

A. 「ご褒美」を用意しながら「小さな成功体験」を積んでいきましょう。

みなさん、こんにちは。プラスティーの清水章弘です。今日はタイムリーなご質問ですね。「さあ、やるぞ！」とやる気満々で迎えた4月が終わり、GWでリズムも崩れ、中間テストがあった人は終わった頃でしょう。「あと1か月で期末テストか…」「早く夏休み来ないかな…」そんな声が聞こえてきそうです。

集中できないのは、やる気の問題です。

「どうすれば集中力がつくのでしょうか」というご質問ですが、問題は集中力ではありません。昔、集中力をつけるために針先の一点を見続けた中国人の話聞いたことがありますが、そんなことをしても勉強の集中力は上がらないでしょう。

おそらく問題は、“やる気がなくなっていること”にあります。集中力が足りないから集中できないのではなく、やる気がなくなっているのが、集中できなくなっているのです。例えば、私は大好きなゲームをしている時やW杯などサッカーの試合を観ている時は、集中力に関係なく、勝手に集中して見入ってしまいます。その集中を支えているものは、「ゲームをしたい」「サッカーを観たい」という気持ちです。

しかし、やる気は「出そう」と言っても出るものではありません。では、どうすればよいのでしょうか。

ゲームのように勉強するためには？

「どうしてもやる気が出ないな…」というときの攻略法を今日は2つご紹介しましょう。1つ目は「小さな成功体験を積む」こと。2つ目は「ご褒美を用意する」ことです。

まず、1つ目をご説明しましょう。

先ほどゲームの話をしました。ゲームには子ども達のやる気を引き出す仕組みがたくさん入っています。その1つとして「小さな成功体験を積んでもらう」ことがあります。

ゲームでは敵と闘ってミッションをクリアして「レベルを上げる」というのがあります。あれは小さな成功体験を積ませる仕組みです。

私たちはゲームを始めてレベル1から2へ、そして3へとサクサク進んでいく中で、「あ、このゲーム、僕／私にもできるかも！楽しい！」とを感じるようになります。逆に、全くレベルが上がらずにクリアできないゲームがあったとします（いわゆる「無理ゲー」というやつです）。それではすぐにやる気がなくなってしまいますよね。

今やる気なくなっているお子さまは、この「無理ゲー」状態かもしれません。そういう時は、目の前の小テストだけに集中してみると良いです。中学校には、英単語や漢字の小テストがあると思います。これだけに照準を合わせて勉強してみるのです。

小テストは範囲が狭いので、対策すればすぐに効果が出ます。かなり気持ちがいいはず。これを2回ほど続けてみてください。やってみた本人にはわかりませんが、意外とその快感は「クセになる」はず。です。

必殺「じゃがりこ勉強法」？！

2つ目は、「小さなご褒美を用意する」ことです。1つ目のアドバイスからすると本質的ではないかもしれませんが、僕はこの2つ目こそ、うまく活用できるようになってもらいたいと思います。

僕の東大のクラスメートに「じゃがりこ勉強法」をしていた女の子がいました。どういう勉強法かと言いますと、問題を一通り解いたら「じゃがりこ」を一本食べる、というものです。このアイデアのおかげで、その女の子は東大に合格できたと言っていました。



どんなご褒美でも構いません。ちょっと自分の心がウキウキするような仕掛けをつくってみてください。「これを覚えたらチョコレート1つ」「ここまで解いたらハッピーターン1つ」など、うまく自分をコントロールしようとしてみてください。ただ、あくまでこの仕掛けはきっかけ作りなので、気分が乗ってきたらなくしてしまいましょう。

いかがでしょうか。「小さなご褒美」を用意し、瞬間的にやる気を出し、目の前の小テストで達成感を味わうようにしてみましょう。それを2回続けてみれば、きっと上手く回り出すはずです。

ところで、いま原稿を書いている僕のデスクにも「じゃがりこ」が置いてあります。書いては1本、書いては1本食べています。もちろん、やる気がなかったのが買って来たわけではありません！この連載は毎月楽しみで、元気よく書いています。ご質問やご相談は随時募集中ですので、是非ともお気軽にお寄せ下さい。

メッセージ、ご感想などは、下記メールアドレスにお送りください。

「中学受験 高校受験パスナビ」編集部 hs_passnavi@obunsha.co.jp

(スパムメール対策のため上記アドレスは“ @ ”を消しています。

“ = ”を“ @ ”に書き換えてご使用ください)

※メールの件名を、「清水章弘先生の受験生活お悩み相談室について」としてください。

■ 著者プロフィール ■

清水章弘 - 2011年に東京大学教育学部を卒業し、東京大学大学院教育研究科に進学。2008年に、学習塾プラスティィーを立ち上げた若き起業家としても注目されている。これまでに6冊の本を出版し、中学生・高校生に「勉強のやり方」を伝えている。著書に『中学生からの勉強のやり方』(ディスカヴァー・トゥエンティワン) や『現役東大生が教える! 頭がよくなる7つの習慣』(PHP文庫)がある。



<http://koukou.passnabi.com/>