



やる気を高めて維持しよう！

暑くなるほど、学習意欲は冷めてしまう、なんてことはありませんか？
有意義な夏になるよう、今回は学習意欲についてお伝えします。



学習意欲がわかない理由

●勉強するための環境が整っていない

部屋や机の上が散らかっていたりしませんか？視界に入ってくる情報が多すぎると、集中力が低下することがあります。

●疲れすぎ

暑さだけでも体力が奪われるものです。また、学校生活の充実は、同時に疲労ももたらします。学習するには元となるエネルギーが必要です。過度なダイエットなどにより、脳の活動に必要な栄養素が不足していることもあるかもしれません。

★食生活の見直しから疲れ対策！ 保健室で情報収集！



●今更勉強しても無駄に思える

もしも試験の結果が悪かった場合、「勉強しなかったから仕方がない」という理由が得られるため、無意識に勉強しない行動をしてしまうことがあります。



●目標設定や勉強方法がはっきりしていない

深い霧の中、どこに何があるかわからず身動きがとりにくくなることはイメージできますか？大きすぎる目標設定や、自分に合った勉強方法が見つからない場合、何をしてもよいのかわからなくなるのは当然のことです。



●他に気になっていることがある

「マルチタスク」＝同時に複数のことを処理する能力 がありますが、人間の脳は同時に異なる情報を処理することに向いていません。同時に作業できるように見えても、実は素早くスイッチを切り替えているといわれています。

このスイッチにかかる手間が発生するので、他に気になることがある場合、効率よく学習しにくくなってしまいます。

★悩みがあって勉強が手につかない人は、学生相談を活用！



すぐに
できる!

やる気 維持・向上するには

環境を整える

注目!

●部屋や机の上を片付ける

試験期間中に片付けをしたくなかったことはありませんか?これは理にかなった行動とも言えます。視界に入る範囲で不要なものを片付けておくことをお勧めします。

●室温を少し低めに設定する 室温が高すぎるとボーっとしてしまい集中が難しくなりがちです。電気代が気になる場合は、図書館での学習など、場所にも工夫してみましょう。(室温25℃前後、湿度40~60%が目安、個人差や省電力の問題がありますので自分に合った条件を探してください)

●音を遮断／音楽を聴く

雑音が集中の邪魔をすることがあるので、耳栓を使うのも良いでしょう。音楽を聴きながらだと集中できる方もいるかもしれませんが、勉強前に気持ちを整えるために聴くことをお勧めします。(勉強中は集中を妨げる場合があります)



注目!

行動を工夫する



●15分だけでもやってみる

まったく勉強できないと思っていても、少しやってみると気持ちに乗ってることがあります。「0」と「1」の差は大きいものです。とりあえず行動することで、「できない」という認知が変化していきます。

●書いたり口に出したりする (アウトプットを工夫する)

ただ本を読むだけでは理解や暗記は難しいといわれています。黙読だけではなく書くようにし、同時に口ずさむなど、様々な感覚を使った学習は効果が期待できます。

●得意なところから始める

試験が迫ると、苦手を克服しようと考えがちになります。モチベーションが低いと思ったら、むしろ得意なところから勉強を始めるのが良いでしょう。

●部屋着に着替えない

服装は心に影響を与えます。寝るときはパジャマに着替えると睡眠の質が良くなるともいわれます。勉強する際は、学校で過ごすときと同じような服装でいるとモチベーションが維持しやすくなるでしょう。



< 学生相談室 >

電話：0565-36-5844 (保健室) メール：soudan@toyota-ct.ac.jp

カウンセラー：原賀 (男性) 月～木、都築 (女性) 木・金

相談時間：12時30分～17時

相談場所：福利厚生会館1階保健室の相談室、2階の相談室