

なぜ、学習習慣がつかないのでしょうか？



負の連鎖が続いてしまうからです。

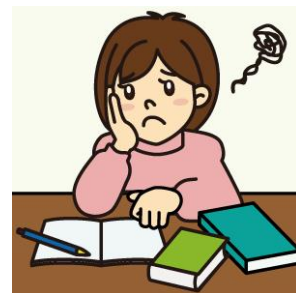
例えば、ダイエットで今日食べたいケーキを1個我慢したとします。
次の日の朝、ウエストが5cm細くなっていたらどうでしょう？
⇒とても、うれしい（やったことに対する報酬が明確に表れた）
⇒また、ダイエットを続けようと思う。



これと同様に、やりたくないが、頑張って勉強してみた。
⇒テストで点がアップした。
⇒うれしいので、また頑張ろうという気になる。
（やったことに対する報酬が現れた。）



ところが、勉強のやり方、範囲をまちがえて勉強した。
⇒当然、結果は出ない
⇒努力するのは、バカバカしいと思うようになる。
⇒勉強しないので、さらに悪くなる。
という、**負の連鎖**が生まれてしまうのです。



負の連鎖はどうすれば、断ち切れるのでしょうか？

結論から言えば、勉強するという努力をする以上、それに見合う報酬が得られれば、本人の達成感や満足感が得られ、努力は習慣化します。

多かれ少なかれ、人は楽しくないことは、習慣化しません。

だから、自分のしている努力が、効果を生じるのかどうかを常に意識してやるべきなのです。

たとえ、本人がすごく努力した、頑張ったと思っていたとしても、それに見合わないような結果しか出なかったら、がっかりしてしまいます。それが、「もう、やりたくない」という気持ちを生んでしまうのです。



例えば、すごく好きな食べ物をたべないようにしてダイエットを頑張ったつもりで、1か月後に体重計に乗ってみた。⇒わずか100gしか減ってなかったらどうでしょう？がっかりしませんか？



そんなに我慢した以上、やはり、自分が納得できる程度体重が減っているという結果(報酬)がほしくありませんか？



要するに「努力する以上、結果につなげるべき」なのです。
逆から言えば、「結果につながらないような、無駄な努力は極力避けるべきです。」



人は、往々にして「努力すること」そのものを美化してしましますが、努力に慣れていない人は、すぐにいやになってしまいます。それが、続かない原因なのです。



では、どうしたら、「結果」がだせるのでしょうか？

ここで言う「結果」とは、漠然と捉えないでください。

将来の夢と計画目標とは区別してください。

いきなり、大きな夢を設定して、それが達成しない限り満足できないと言っていたのでは、何事も実現できません。

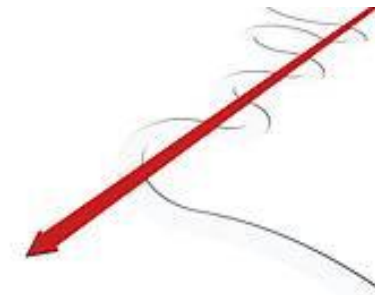
将来の夢を実現するためには、適切な計画を作り、そこに1つ1つの身近な目標を設定して、それを1つ1つ達成していくことです。



そこで、計画目標の達成のためには

- ① 勉強範囲を絞ること
- ② 適切な学習をすることの

2つが必要です



「勉強範囲を絞ること」はどうしたらいいのでしょうか？

一人でもできる身近なことから書いてみると。

- ① 定期テストだとすると、テスト前2週間前に配られる**テスト範囲表**をしっかりと読みましょう。

例えば、「英作文は就学旅行の話題をだします。」と書いてあれば、しっかり準備してちゃんと記憶しておきましょう。これだけで、確実に10点取れるのです。準備さえすれば、確実に得点できるのに、準備をあきらめてしまう人がとても多いです。

- ② **学校の先生**に「何が出るのか」聞いてみる

先生に聞いても「何もおしえないだろう」？と思うかもしれませんが、そんなことはありません。先生は、基本的には、生徒に点を取って欲しいと思ってるものです。生徒が質問に来れば、ほかの生徒に不公平にならない限度で、最大限に教えたいと思ってるものです。何もきけなくても元々でしょう？テストに向かって、前向きになってると印象付けられるだけでもプラス評価になります。

- ③ **テストの点が取れる友達**にきいてみる。

点の取れる人は、必ず、**それなりのノウハウ**を持っているものです。得意なことは、人に話したいものです。それを、聞いてください。仲が良いからと言って、**点が取れない**人の言ってることを聞いてると逆効果になりますよ。

- ④ **学校ワークの基本部分**や**例題部分**だけはできるようにする。←簡単にできますね！

- ⑤ 出題する先生が過去に出題した**過去問**を入手する。←これ、難しいですね。

- ⑥ **塾、家庭教師**にきく。←回り道せず、最短距離で結果が出せます。



適切な学習とは？

- ① 理解すること
 - ② 反復して理解の内容を定着させること（記憶すること）
- この二つが必要です。



理解して、記憶することは、物を収納することに例えるとわかりやすいです。

現金、預金通帳、印鑑など大事なもの

下着、ワイシャツ、セーターなどの衣類など

大体の方は、収納する場所は決まっているのではないのでしょうか？

その場所に収納する習慣になれば、その場所をさがせばいいので物をなくすことは少なくなり、さがす手間も省けます。

物をすぐ無くしてしまう人や探すのに時間がかかる人は、収納する場所を決めていないことが多いのではないのでしょうか？



物事の記憶も似ています。

これはいったい、何なのか、いつ、どこで、どう使うのか？をしっかりと考えて仕訳して（理解して）頭の中に収納すれば、**記憶も取り出しやすくなります。**

例えば、今日、スーパーで買って来た食材を、何の料理に使うか？今夜の夕食に使うか、保存しようか。

保存するとしても、先に加工して保存しようか、そのまま冷凍保存しようか？

ここで、頭を使って考えて保存しておけば、食材を無駄にせず有効に使いきれるのではないのでしょうか？



このように、しっかりと記憶し応用できるようになるためには、記憶すべき事柄をしっかりと内容を理解して考えた上で、**頭の中に収納することが不可欠**なのですが、点数が取れない人の多数が、意味もわからず、無理やり記憶しようとしているように見受けられます。



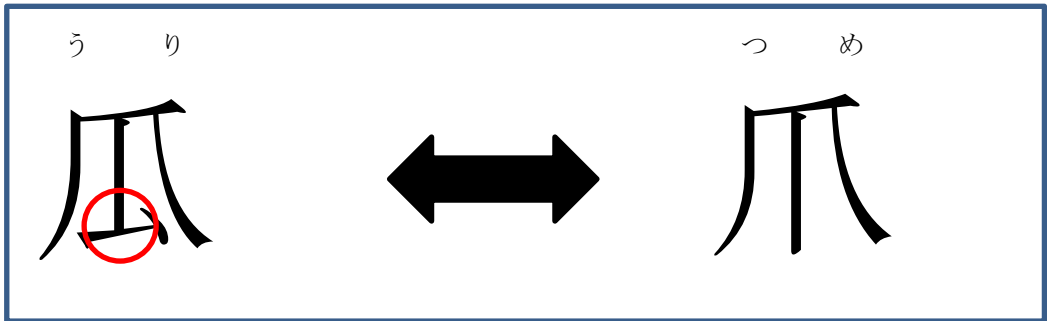
効率の良い記憶方法について

- ① 頭に入れる情報の印象を強くすること
 - ② 定期的に記憶の確認すること（反復確認すること）
- の2つが必要です。

しかし、②の反復は時間も根気も必要ですから、なかなか苦痛な作業です。
 ですから、頭に入れる情報が自分にとってできるだけ印象深い情報に加工してインプットすれば、
 ②反復確認の回数も時間も短くて済みます。

具体例を挙げてみましょう。

- 「瓜にツメ有、爪にツメ無し」 ←間違えやすいものをグループ化して覚える工夫



- 水兵リーベ僕の船。七曲がりシブス・・・ ←皆さんお馴染みの元素記号の周期表の語呂合わせ方法です。

元素記号 周期表の覚え方 語呂合わせ									
K 殻	H 水素	周期律表 元素記号の覚え方 語呂合わせ							He ヘリウム
	水								兵
L 殻	Li リチウム	Be ベリリウム	B ホウ素	C 炭素	N 窒素	O 酸素	F フッ素	Ne ネオン	
	リー	べ	ぼ	く	n	o	ふ	ね	
M 殻	Na ナトリウム	Mg マグネシウム	Al アルミニウム	Si シリコン	P リン	S 硫黄	Cl 塩素	Ar アルゴン	
	七	まが	り	シブ	ブ	ス	クラ	ー	
N 殻	K カリウム	Ca カルシウム							
	ク	牛乳							

水兵リーベの意味
 リーベは愛するという意味です。
 I LOVE YOU をドイツ語で表現すると
 イッヒ リーベ ディッヒ です。
 水兵リーベ僕の船は「水兵さんは僕の船を愛しています」という意味です。

周期表の覚え方 語呂合わせの解説
 水兵さんは僕の船を愛しています。
 なぜか、その船達は7回曲がりします。
 船長のクラークさんは、骨を丈夫にするために、牛乳でカルシウムをとります。

- 歴史年号の暗記語呂合わせ

「いい国（1192）作ろう鎌倉幕府」

以後よさないか(1543)鉄砲戦・・・鉄砲伝来

白紙(894)に戻そう、遣唐使・・・遣唐使の廃止

いずれも意味のない数字を意味のある情報に変換して、記憶しやすくする技術です。

このような記憶方法は比較的メジャーなものなので、皆さんもご存じだと思います。

このような記憶方法以外にも、いろんな記憶術がありますので、記憶術に興味をお持ちの方は研究してみるのもよいと思います。

記憶術は身につければ、大変に記憶の効率が良く忘れにくくなる技術ですが、珠算などと同じく、身につけるには、やはりある程度の努力と能力を必要とします。

参考文献を挙げておきますのでご検討ください。

「記憶力がいままでの 10 倍よくなる法」 栗田昌裕 三笠書房

「記憶力 30 秒増強法」 椋木修三 成美堂出版