

## 第1回ゼミ用：勉強しない子ども

### 1. 「あなたの子どもが、勉強をしない理由」について考える。

本来、勉強というものは、大人の強制がなくとも、自分の好奇心から自然に行うものです。

勉強することが子どもにとってどういう意味を持つのかということ、親としては考える必要があるように思います。子どもなりに何らかの目的を持っていて、それを果たすための絶対不可欠なツールとして考えるのか、色々な興味関心が湧いた時に、それを深めることが出来る程度のツールと考えているのか、勉強するということを通して“耐える”ことを学ばせる・身につけさせるツールとして考えるのかなど、勉強することの意味を親子で共有しておくことが無ければ、子どもは勉強なんてしません。

子どもに勉強させる一番の方法は、親自身が勉強している姿を見せることです。親自身が勉強しない、本も読まないのに子どもに勉強しなさいと言うことは、全く働かない上司から「仕事をしろ！」と言われるようなものです。それでは、反感しか生まれません。

まずは親自身が、勉強を、学ぶことを楽しんでいる姿を見せ、子どもが興味を持つまで待つ必要があります。

### 2. 子どもの勉強のやる気が出ない理由を理解してから対策を考えることが大切

#### <環境づくりの2つの原則>

1. 最初のハードルを下げることです。ほんの少しの労力で動き出せるような“質”と“量”に。
2. スムーズに勉強を続けることができるような環境をつくりましょう。

#### <勉強のやる気を引き出すための環境づくり9か条>

##### その1：快適な空間をつくる

- ・ 机と椅子の高さ
- ・ 部屋の温度
- ・ 静かさ
- ・ 明るさ

「東大生は小学生の頃にリビングで学習する割合が多い」というデータもありますが、「だからリビングで勉強するのが良いんだ！」と言うのは安易すぎる気がします。兄弟が居たりリビングが騒がしい場合には、自室の方が良いのではないのでしょうか。

##### その2：たまに環境を変えてみる

##### その3：机の上を片付ける

勉強の前に片付けをするのは最初の日だけにしてください。それ以降は、その日の勉強が終わったら机の上を片付けるようにお子さんと話し合っただけでルールを決めましょう。

その4：集中を途切れさせるもの(気を散らせてしまうもの)は視野に入らないようにする  
ハーバード大学のショーン・エイカー博士の著書「幸福優位7つの法則：仕事も人生も充

実させるハーバード式最新成功理論」で挙げられています「ハーバードの 20 秒ルール」というものが勉強の習慣づけに役立ちます。

勉強でも運動でも何か新しい習慣を身につけようとする、スタートは勢いよくいけるのですが、その後がなかなか続かないということがよくあります。

逆に、「寝る前にスマホを見てしまう」、「ついついお菓子を食べすぎてしまう」など止めたいと思っている習慣はなかなか止めることができなかつたりします。

(注)ハーバードの 20 秒ルールを簡単に言うと、

1. やりたいと思っている習慣は今の状況よりも 20 秒早くできるようにする
2. やめたいと思っている習慣は今の状況よりも 20 秒以上かかるようにする

要するに、やりたい習慣は面倒くさいと思う前に取り掛かれるようにし、止めたい習慣は面倒くさく思うようにさせるということです。例えば

1. 毎日英単語を覚える習慣 → 机の上に単語帳を常に開きっぱなしで置いておく
2. 試験前になるとスマホを見てしまう習慣 → スマホを何か箱の中に仕舞って押し入れの一番奥に入れる

やりたい習慣はなるべく考えずに実行できるように環境を常に整えておくことが重要だという話です。止めたい習慣も同様に、やれない環境作ることが重要。実際、日ごろ机の上に置いていたお菓子を机の中に仕舞っただけでもお菓子を食べてしまう量が減ったというデータもありますので、色々な場面で使えます。

(注)幸福優位性とは？幸せと成功に関する 7 つの法則

成功すれば幸せになれるというのは実は順番が逆であり、正しくは幸せだから成功できるのです。このことを心理学では幸福優位性と言い、7 つの法則があります。

1. 幸福度が高い人ほど脳のパフォーマンスが上がる。
2. 心の持ちようで、成果が変わる。
3. 思考は良くも悪くもパターン化する。
4. 挫折、困難、ストレスが人を成長させる。
5. 試練が大きいと理性が鈍る。
6. 意志の力には限界がある。
7. 人間関係が最高の資産である。