



勉強が はかどる 部屋

お子さんの勉強、はかどっていますか？自宅での勉強は、あれこれ誘惑が多いもの。集中できる環境づくりが大切です。大人だって「資格」や「仕事」など、勉強が欠かせません。今回は、勉強がはかどる部屋について考えてみましょう。

1 窓と机の配置がポイント

昼間のうちに勉強をすることがあるなら、右利きの方は左側が窓になるよう、机を直角に配置するのが良いでしょう。右側に窓があると、文字を書く自分の手で影ができてしまい、手元が暗くなってしまう。左側だと、自然光で手元が明るくなり、自分の手の影で集中力を削がれることもありません。左利きの方は反対に、窓を右側に配置すると良いでしょう。夜の照明は、なるべく部屋の中で明るさにムラができないようにします。暗いところと明るいところを視線が行き来するたび、目を調整することで疲れてしまつからです。



2 空間は目の前を広く、背後を狭く

机の前方を壁につけると、余計なものが目に入らずに集中できる気がします。しかし、実際には目の前の大きな壁が圧迫感を生んで、逆に集中しづらくなる可能性があります。また後ろに広いスペースがあると、背後やドアが気になったりします。できれば机の前は広く、背後は狭いスペースで。参考書や資料を、毎回立つて取りに行くのも効率的ではないので、背後に本棚を配置することで狭めのスペースにするのが良いかもしれません。

3 勉強がはかどる色つかい

「青」や「緑」といった寒色系には鎮静作用があり、安定した精神状態で集中できることが期待できます。カーテンやベッドカバーなど、大きめの面積のものに取り入れてみましょう。何より重要なのは、部屋の中の色数になるべく少なくすることです。色数が多いと視覚に入ってくる情報が多くなりすぎ、気づかないうちに刺激されて気が散ってしまつ可能性が高くなります。

4 音楽を聴きながらの勉強は？

音楽を聴きながら勉強することは、気分を高揚させたり、逆にリラックスしたり、雑音を遮断したり、といったメリットがあります。しかし一方で、視覚と一緒に聴覚も使うため集中力が分散したり、音楽を聴きながら勉強する環境に慣れすぎて、音楽がないと集中できなくなり試験本番で実力を発揮できないといったことも起こり得ます。音楽を聴きながら勉強する場合は、歌詞のないインストルメンタルや、クラシック、ジャズなどリラックスしやすい楽曲がオススメです。

