

学習を習慣化する方法

入間市教育委員会
家庭教育応援通信
2025年4月



勉強中です



こんにちは こちらは入間市教育委員会です

この家庭教育応援通信では
子育てに必要な情報を
皆様にお伝えしていきます。

今回は、学習を習慣化する方法について
考えてみました。



入間市マスコットキャラクター
「いるティー」

「勉強しなさい」ではダメ

よく「子どもに勉強しなさいと言っても勉強しなくて」という声を聞きます。

その原因の一つは、勉強がなぜ大切かを理解していないことにあります。

二つ目の原因は、学習習慣という言葉があるように、勉強が習慣化されていないからです。

順番に考えていきましょう。



なぜ勉強が大事なのか

そもそもなぜ勉強が大事なのでしょう。

小学生の頃、医者になるという夢を持って年越しの時間を過ぎても勉強していたという歌手の宮脇咲良さん。

彼女によれば、勉強するときは目標を立てて、効率的に努力をする。それは、勉強することで、
どうやって目標を達成すればいいか、
その過程を学んでいる、のだそうです。



努力の方向性

ロケット開発で有名な植松電機社長の植松努さんは言います。

「努力は大切というが、努力の方向性がもっと大切。自分が目指したいところがあって、そこに向けて努力する人は能力を磨くことができる。何かをしてもらうことに慣れた人は金を使うだけになる。」

二人に共通する点は何でしょうか。



未来への希望をもって

二人とも、勉強は将来に向けての努力を学ぶ場であると考えているようです。

ということは、**子どもが未来に希望を持っていることが大事**になります。ただ、子どもにだけ頑張ринаさいと言って納得するでしょうか。

親は親で自分の未来のために頑張るから、子どものあなたも自分の未来を信じて頑張ринаさい、と言えることが大事です。



子は子、ひとりの人間

また、親が自分と子どもを分けて考えることができることも大事です。

子どもは生まれたときから一人の人間としてその人権が尊重されます。子は親の所有物ではないし、親の夢を実現するものでもありません。

子の幸せは、本人がアイデンティティ*を確立し、人生を自ら選択努力する中でやってきます。

*アイデンティティについては、家庭教育応援通信「心の発達段階を知ろう」（2024年10月）をご覧ください。

勉強を習慣に

子どもが勉強するようになるには、具体的には「習慣化」が大事です。習慣化には、

- ・ 考えて言葉をかける
- ・ 時間に始め、時間に終わる
- ・ 誘惑を遠ざける
- ・ ほめ方と時期を守る
- ・ 可視化する

などが大事になります。



考えて言葉をかける

「勉強しなさい」とうるさく言うだけでは効果はありません。子どもは自由を奪われたと感じ、かえってやる気がそがれてしまいます。かと言って、言わなければ何も変わりません。

子どもの行動を促すためには、考えて言葉をかける必要があります。料理の塩加減のように、**必要な時に必要なだけ声をかける**のです。

どんな言葉かけが必要でしょうか。

時間に始め、時間に終わる

やる気や行動は、実は環境から生まれます。
時間になったら勉強する場に身を置くこと。



時間を決める→決めた時間になったら机に向かう
→例外を作らない→時間になったらやめる

これを3週間続けると習慣になります。最初は短い時間から始めます。終わりの時間も決めましょう。

親の言葉かけも大事。テレビを見てる子に「7時になったよ。勉強するんだったよね。」はOK。

「ほら10分前だよ」は×。親も時間を守ること。

誘惑を遠ざける

子どもにスマホを与えた場合は、勉強中は充電時間にするなど、持たせないようにします。

ながら勉強は集中力を欠き、効率を落とします

×ガムを噛みながら

×テレビや動画を見ながら

×音楽を聴きながら

×友達と話やチャットをしながら...

これらは時間の無駄遣いにつながります。



ほめ方と時期を守る

子どもが小さいときは、ほめることは効果があります。ただし、結果ではなく途中の努力を評価してあげましょう。



○「よくがんばったね」「30分もできたね」

×「90点とれたね」「全部まる、すごい」

結果だけを評価していると、よくなかったときに落ち込みます。また、高学年になると自分からやろうとする内的な動機づけが必要です。

可視化する

ポモドーロ法を知っていますか？長時間の集中作業のための脳の働き方に基づいた理論です。

- 1 やるべきことを細かく分割しておく
- 2 25分集中してやって、5分休憩する
- 3 4ポモドーロ（2時間）ごとに長めの休憩（10分～15分）をとる

このとき、やることのリストを書き出したり、やった時間をマスで塗ったりして可視化すると効果的です。受験勉強で使えそうですね。

無理をしない

学習習慣を定着させるためには、無理をしないことが大切です。低学年やそれまであまり勉強していない場合は、本人と話し合っただけ決めた時間を守る、特に終わりの時間を守りましょう。

やる気というものは、急に湧いてくるものではありません。途切れてもまた始めればいいのです。帰宅して冷蔵庫を開けたら目に入ってきたものを手にしますよね。習慣とは、その時になったら、その場に身を置くことです。

睡眠時間を確保する

時間になったら学習する環境に身を置く。時間になったら終わりにする。この繰り返しなのです。

受験勉強というと、寝る間も惜しんでやるべきだ、という人もいます。が、効率的な勉強には、睡眠時間の確保は必須です。脳は睡眠中に疲労回復や老廃物の排出、記憶の整理などを行っているからです。



環境はおとながつくる

読書好きな子の周りには、日常的に本がたくさんあったり、本好きなおとながいたりします。

逆に、子どもが「お星さまきれい」と言ったからと天文学の本を与えて将来を期待するのはどうでしょう。気軽に言っただけなのに。

おとなは、つい子どものために先回りをしがちです。でも、子どもにとって必要な環境とは安心感があり、挑戦意欲を持つことができ、失敗しても心を休める場所があることです。

小言ではなく支援を

前述の植松社長は、小学生の頃、忘れ物が多くていつも叱られていたそうです。あるとき、新しい担任の先生から1枚のチェックリストをもらったら忘れ物が激減したそうです。

子どもの行動を促すには、まず、**子どもがそれを望んでいる**（忘れ物をしたくはないと思う）こと、**おとなが適切な支援をする**（先生がチェックリストを渡す）ことです。

小言を言う方はある意味すっきりしますが、言われた方の意欲は半減しますよね。

子どもと話し合う

一番必要なのは、子どもと話し合うことです。おとなが一方的に決めるのではなく、**子どもの意見が反映されること**が大切です。子どもの言うことを100%受け入れることができないときは、理由を示して、折り合いをつけます。

子どもが低学年の頃から、短い時間でも定期的に「家族会議」*を開いてみましょう。実は子育てのストレスを減らす働きもあるんですよ。

「家族会議」*については、家庭教育通信「家族会議を開いてみませんか」（2024年11月）をぜひご覧ください。

今回は
学習を習慣化する方法について
考えてみました。
興味を覚えた方は
さらに調べてみてはいかがでしょうか。

本通信の今後の向上のため、下記のURLをクリックしてアンケートにご協力ください

↓こちらをクリック

<https://forms.gle/8rdX73DJdQQ2k8Df7>

ありがとうございました



入間市マスコットキャラクター
「いるティー」