

なかなか勉強が続かない...
勉強のやり方がわからない...

家庭学習や勉強の習慣をつける！
『勉強を続ける方法』



パーソナルスタディ
東京都文京区白山2-2-11



お子さんの勉強の様子で

こんなこと、ないでしょうか??

- ・勉強がなかなか**続かない**…
- ・テスト返ってきたときは、「やるぞ！」って決めたのに…
- ・勉強してて気づいたら、結局スマホをいじっていただけ…
- ・また**三日坊主で終わってしまっている**…

など



今回は、

『勉強を続けていく・学習習慣』

をつけるための秘訣の3つをご紹介します。

勉強を続ける方法①

～環境を整える！～

勉強するにあたって、
まず正しい環境を作っていきます。

ただ、ここでの『環境』とは、

- ・ 部屋をキレイにする
- ・ プリントを整理する



などというものも勿論、重要なことですが、
勉強を続けられるため（行動を起こすため）に
なにが必要なのか、必要でないのか、
というのを明確にしていくということです。

では、まず目標に対して、
必要な行動（ターゲット行動）
を明確にしていきます。

例えば、

【目標】

「英語の勉強を毎日続けたい！」

この目標に対して、
なにが行動として必要なのかを明確にしていくと、

【必要な行動】

「英単語を毎日10回書く」

「英文を毎日5文ずつ和訳する」

という行動が必要となってきます。
これがターゲット行動です。

次にその「必要な行動」に対して、
ジャマする行動（ライバル行動）
を明確にしていきます。

【ジャマする行動（ライバル行動）】

- ・ スマホをさわる
- ・ マンガを読む
- ・ テレビを観る など

出来れば、思いつくだけ具体的にノートなどに書いていきましょう。

ではこのジャマする行動を書き出したことからどうしていくのか、というと、

ジャマな行動を減らす（無くす） ためにという**対策**を考えていきます。

そうです。

その「**ジャマする行動を減らす**」ことができれば「**必要な行動を増やす**」環境が整うワケです。

【ジャマな行動を減らすための対策】

- ・ 勉強するときは、スマホを別の部屋に置く
- ・ マンガを勉強する部屋に置かない
- ・ テレビを勉強する部屋に置かない など



今まで見てきたお子さんたちでも、
特にこの「ジャマする行動」
(スマホ・マンガ・ゲームなど…)

によって勉強時間が減ってしまうという
原因が近年は**圧倒的に多い**です。

これは、一例ですが、
ある高校生T君は、
テスト勉強を頑張る、と意気込んでいた
が、集中できた！と思ったときには、
机の上のスマホが鳴って…
それが気になってしまおうと相談してきました。

なのでこの続ける方法を伝えると、
「勉強するときだけ、スマホをトイレに置く
ようにした！」
なんて話もありました（笑）

まず最初に、
必要な行動をどう増やすか、に目がいきがち
ですが、

**まず必要な行動を増やすための環境をどう整
えるか**

を考えてみましょう。

勉強を続ける方法②

～必要な行動を増やす～

では次に、目標（続けたいこと）に対して、必要な行動（ターゲット行動）を明確にしていきたいと思います。

【目標】

英語の勉強を続ける

【必要な行動】

「英単語を10コ、10回書く」

「英文を5文ずつ和訳する」 など

目標に対しての必要な行動として、

「勉強をめっちゃ頑張る」

「英語の勉強をいっぱい集中する」

という行動を挙げる方も多いですが、

ここでは

より明確かつ具体的な行動

を挙げていくことが結果に繋がってきます。

※行動を明確にするに当たっての注意点！！

行動は明確かつ具体的に！！

(行動科学マネジメントでは各頭文字をとって「**MORSの原則**」といいます)

M : measured (計測できる)

: 数えることができる

例) × : いっぱい、全力で ○ : ~回、~ページ

O : observable (観測できる)

: 見ること・聞くことができる

例) × : 集中する ○ : しゃべらず勉強する

R : reliable (信頼できる)

: 3人以上が同意できる

※誰がみても同じ評価になる、何度やっても同じ結果が出る

S : specific (明確化されている)

: 誰が、何をどうするかがわかる

例) × : 徹する、企画する ○誰が何をどうするか

そして続けたい「必要な行動」が決定したら、それを何回実施するのか目標設定をします。

例えば、

「英単語を20コを10回書く」：週に6回

というように

具体的かつ数値化して目標設定していきます。

そしてこれを**計測（メジャーメント）**します。

計測方法は、方眼用紙やノートなどに1回実施したらマス目に丸いシールを貼っていく、などでOKです。

そうです。これだけです。

「計測？ 必要なの？」と、

よく学生の子たちから言われますが

実は、**続けるタメには『最も！』**と言っても**過言ではないほど重要**なんです！！

実際、世の中のいろいろなところでもこの手法が取り入れられています。

例えば、「ポイントカード」。



みなさんも、
ポイントを目当てにその場所にわざわざ買い
に行ってしまうったり、
必要がないのに買ってしまったり、
なんてことないでしょうか。

気づかないところで、
このような「行動を増やす」裏付けがあった
んです。

勉強を続ける方法③

～行動の強化～

では最後に、
この**行動を強化**していきます。

「強化」といっても、
ゲームのように“強くする”などの意味ではなく、

心理学用語で「**結びつきを強くする**」

つまり

“行動を起こしやすくする”

という意味合いです。

では、どうやってこの行動を起こしやすくする
のか。

人は行動を起こす際に「良い結果」が起こるとその行動を繰り返しやすいになります。

行動科学マネジメントでは人が行動を起こすという一連の流れに関して、

環境・行動・結果を基にして考える

『**ABCモデル**』というものがあります。

では、増やしたい行動をどう起こしやすくしていくのか。

このABCモデルをもとに考えていきます。



一例でお話しします。

例えば「電気をつける」という行動を増やしたい場合。

①結果が悪い場合

夕方になり暗い（環境）

⇒電気をつける（行動）

⇒真っ暗のまま（結果）

この行動を続けようとしても、毎回結果が「真っ暗のまま」であれば、おそらく人は電気をつけようとして行動することは一切なくなってしまうでしょう。

では逆に、

②結果が良い場合

夕方になり暗い（環境）

⇒電気をつける（行動）

⇒明るくなる（結果）

このように良い・望んだ結果の場合、

毎回暗くなってきたら「電気をつける」という行動を自発的に繰り返すようになります。

つまり、**良い結果・望んだ結果が満たされると**

人は自発的に行動に向かうようになるわけです。

これは他のどの行動によっても成り立ちます。

では勉強を続けたい場合、どうしていくのか。
これは、行動の回数で目標を達成したら
結果として「**ご褒美**」で行動を強化します。

行動科学では、強化を増やしていくことが、
行動の継続に繋がってきます。

※「ご褒美」にあたって注意点

- ・ 結果（英語のテスト〇点）で「ご褒美」ではなく
行動の回数に対して、というところがポイントです
- ・ なるべくスパンは短めに（1週間に1回程度などがベスト）
- ・ ご褒美は、
達成出来たその時すぐに得ることができるものが効果的

ただ、

「ずっとご褒美なんて…」
と思う方もいらっしゃるかと思います。

行動科学マネジメントでは、

「行動は3か月続けることができれば習慣化できる」
というデータがあります。

なので、まず3か月！

ぜひ挑戦してみてください！！

学習がうまく続けられない...
勉強計画がうまく立たない...

自学自習のススメ！
『東大に合格！記録ノート』



パーソナルスタディ
東京都文京区白山2-2-11



今回はパーソナルスタディの現役東大生講師に、受験生のときの勉強法についてお話を伺いました。

塾・予備校以外での勉強をどうやって勉強したのか、また受験に対してどうモチベーション維持をしたのか。



■学習がうまく続けられない...

「学習がうまく続けられない...」

「勉強計画がうまく立たない。」

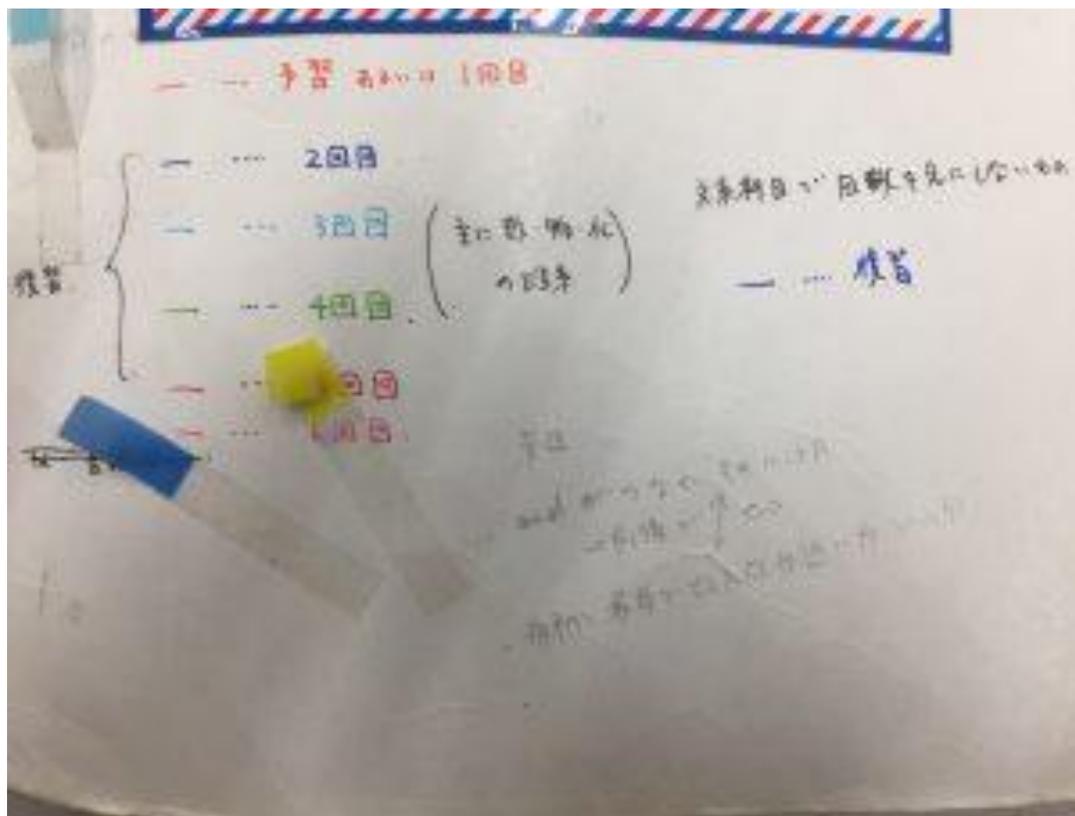
などといった悩みは受験を控える中高生誰しものが抱える悩みの一つですね。

僕もすぐに集中力が切れてしまったり、
期末中間や模試の前しか勉強ができずに学習
内容が身につかなかったりすることがよくありま
した。

そんな僕が浪人時代に**毎日学習**を続けて、見事
大学受験に成功できた秘訣を紹介したいと思います。

浪人生という自覚ももちろん要因ではあったので
すが...

■勉強した結果を記録すればいいじゃないか！



(当時使っていたものを持ってきてもらいました)

答えは簡単で計画が立てられないのならば、勉強した結果を記録すればいいじゃないかということです。

長期休みの前によく先生に配られましたよね？あれです(笑)

僕はただのA4ノートを使っていました。

写真を参考にしてもらえればわかりますが、

ノートの片側を八つ折にして一番左の列に科目や教材、残りの七列に日付をつけてちょうど一週間分にしていました。



このようにして自分が行った勉強を記録します。

何もやらない日があったら空白になってしまうのでノートを埋めることをモチベーションに勉強していました。

逆に一日10分でも勉強すれば記録として残るので、それが達成感につながることもあると思います。

■自分の勉強を客観的に振り返れる！

ただその日の勉強内容を記録するだけのこのノートですが、勉強が続けやすくなる以外のメリットもあります。

それは、自分の勉強を客観的に振り返れるということです。

何も意識しないで勉強していると、どうしても自分が好きな科目に偏ってしまい、いつまでも苦手科目が伸びないことがよくあります。また逆に、克服しようと苦手科目ばかりを勉強して、得意教科を伸ばせなかったりすることもあります。

記録ノートで客観的に振り返れば、自分が行っていない科目がわかるので、次の日や週の勉強に生かすことができます。

■ もう一つの活用法～毎日模試の結果を意識して、学習を進める～

さて、この学習記録ノートの更なる活用法について紹介したいと思います。

A4ノートでは学校で配られる記録用紙と違って、学習の記録だけだと当然スペースが余りますよね？

そのスペースを有効に活用することで、自らの学習を管理することができます。

例えば、僕の場合は模試の結果と反省、その週の勉強の方針、次の日に行く学習内容のメモなどを書いていました。

模試の結果って、点数表を見てそのままにしがちですよね？

このノートは毎日目にするものなので、

毎日模試の結果を意識して、学習を進めることができます。

模試で点数を取れなかったところは最大の弱点、苦手ポイントですから、苦手克服に役立つことでしょう。

また冒頭でも触れましたが、一年、一週間単位での学習の予定、計画を立てて実行することはとても難しいですよ？

ですが、次の日に行く学習内容をメモして、それを翌日行うことくらいはできるはずですよ！

今日できなかった問題や覚えきれなかった学習事項は翌日までに片づけてしまった方がよいですよ。

■ 自分の勉強の方針を決める！



そして最後になりますが、この記録ノートに勉強の方針などを書くとさらに良いかもしれません。

例えば僕は、数学であれば「とにかく計算してみる」だとか、「図を描く」などということ、

英語であれば「毎日音読する」などということを書いていました。

大したことじゃなくても各教科について書くことで、学習方法も変わってくると思います。

こうしようと思うだけではなく、それを書いて残すことで行動につながります。

僕が最初にこのノートを書き始めたときは、ただ単に毎日学習を続けることだけが目的でした。

しかし、上であげたような様々なメリットを見出すことができました。

すべてやれとは言いませんが、自分なりに学習記録ノートを最大限活用して、学習に取り組んでみましょう。



お読み頂きありがとうございました。

パーソナルスタディでは、
著者 石田淳先生の「行動科学マネジメント」を
基に、
小中高生対象に『勉強のやり方』や『学習習慣の
付け方』などを指導しています。

今回の『勉強の続ける技術』以外にも、
お子さんの勉強に役立つ情報やブログも随時、更
新しています。

ぜひ、下記ホームページからご覧いただき、
一つの参考にしていただければ幸いです。

■ホームページ

<http://p-study.com/>



■グーグル・ヤフーでもカンタン検索!!

パーソナルスタディ 白山

石田淳監修の小中高生対象 個別指導塾

パーソナルスタディ

東京都文京区白山2-2-11

TEL:0120-118-221

Mail: mail@p-study.com

