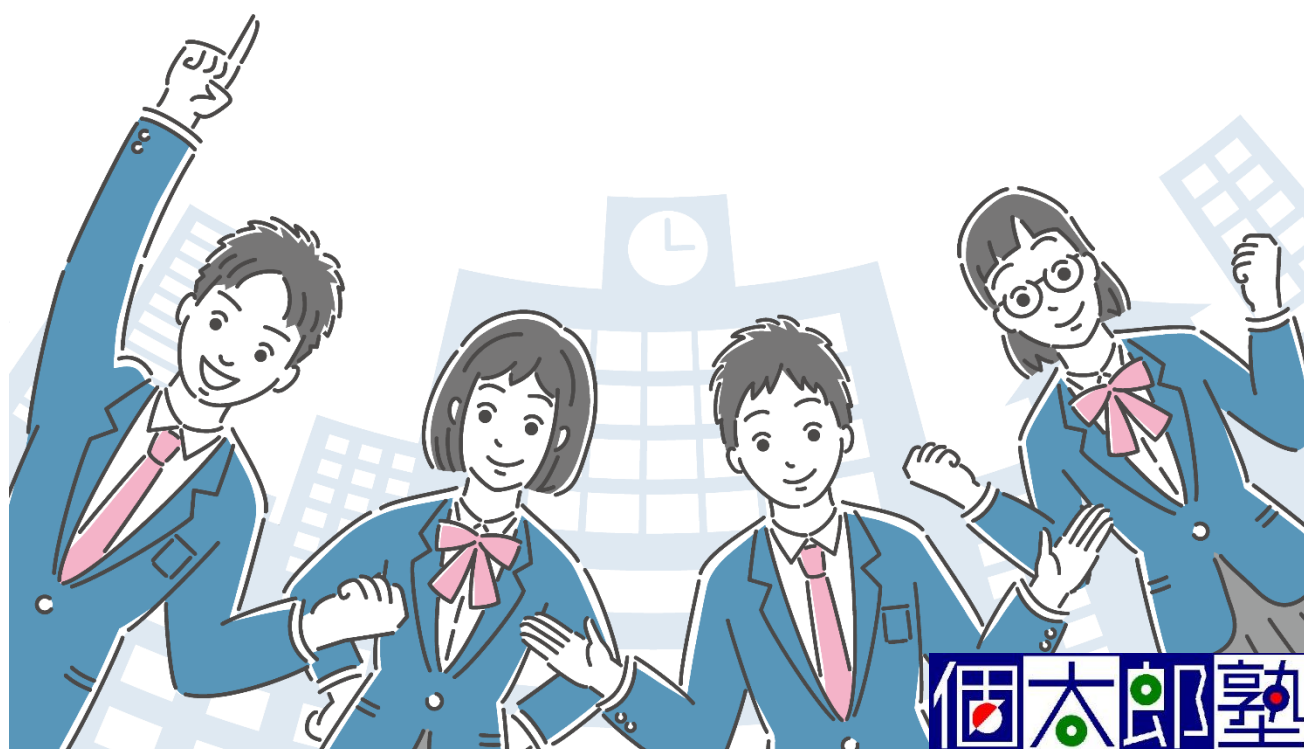


勉強の

やる気を

引き出す方法

15選



① 不要なものを視界から排除する



スマホやテレビ、マンガはもちろんですが、勉強関連の資料や本であっても、現在行っている勉強意外のものが、視界に入ることによって集中が途切れてしまうのです。

数学の勉強をしている時に、英語の教材が視界に入るだけで、脳がその情報を処理する無駄なエネルギーを消費してしまいます。

最低限、机周りは今やっているもの以外は視界から排除するようにしましょう。

散乱した集中力を乱す**原因をまとめてシャットアウト**し、集中せざるを得ない仕組みを物理的に作ってしまいましょう。

※集中力を削ぐ物一例

スマートフォン

ゲーム

マンガ

テレビ

今使わない参考書や問題集

趣味のアイテム（作りかけのフィギュアやジグソーパズル、編み物など）

お菓子 ……など

もし、勉強する場所から視界に入るところに上記のような物があるなら、片づけたり、布をかぶせて見えなくしたりしましょう。

② 勉強時間の締めを区切って勉強する(締切効果)※パーキンソンの法則



「締切効果」とは、たまった宿題を夏休みの終わりギリギリに、これまでにないスピードで終わらせる人っていますよね。あれです。

勉強時間に締め切りを設けることで、やる気を後押しし、さらに勉強に集中できるのです。例えば、21 時までこのドリルを終わらせる。または、22 時までこのページを全て暗記する。など、締切の時間を設定することで、いつも以上にやる気が出て、集中できるのです。

③とにかく勉強してみる（作業興奮）



作業興奮は、ドイツの精神科医エミール・クレペリンによって提唱された概念だとされています。

やる気がなくても、まずは勉強してみることで「作業興奮の効果」が作用し、やる気が出てくるのです。

「作業興奮」とは、脳科学で言うドーパミンという、やる気成分が脳の側坐核を刺激することで出るのだそうです。わかりやすく言うと、スポーツする前に軽いウォーミングアップすることでやる気になってくるやつです。

やる気がなくても、やってみることでやる気が出てくる。ということなのです。

例えば、衣替えをしようとして引き出しを片付け始めたら部屋中片付けてしまったりしたことありませんか？あれです！

④目標を書き出す



勉強する目標が決まったら、それを書き出しましょう。

人間の記憶はいい加減なので、せっかく目標を決めても、書き出してなければ忘れてしまったり、都合よく簡単な目標にすり替えてしまったり、なかったことにしてしまったりするのです。

目標を書き出し、いつでも見えるところにおいておけば、目標達成のゴールに向かってやる気が湧いてきます。自

分に言い訳もできませんし、その目標を意識して勉強するため、勉強も効率よく進めることができます。書き出してない目標をうる覚えで曖昧なまま進めると、目標達成までのロスタイムが増え、無駄に時間が過ぎていってしまいます。

このときに注意したいのが「目標も計画も小分けにする」ということ。受験生であれば「志望校に合格すること」を目標とするかと思いますが、最終ゴールだけだと遠すぎて具体的なイメージをしづらいこともあります。そのため「中間テストと期末テストで80点以上を目指す」「8月までに数学の苦手を克服する」「11月の模試でB判定以上をとる」など、目標をより細かく分解していくのがおすすめです。そうすると、今の勉強と目標への繋がりを意識できるため、やる気に火をつけることができるでしょう。

⑤ 仮眠を取る



眠い目をこすり、睡魔と戦いながら勉強をするよりも仮眠をとりましょう。短時間の仮眠が効果的です。

また、勉強を続けて集中力が途切れてきた際には、仮眠を取ると効果的。

その際、時間は15分程度であると最も効果が高まると言われています。

30分以上になると、逆に疲れが残ってしまうとも言われているため注意しましょう。

「1分間仮眠術」というのもあり、1分間目を閉じ視覚をシャットアウトするだけでも脳が休められるそうです。

⑥ 1日勉強を抜く



どうしても勉強へのやる気が出ない時は、勉強を丸一日お休みしてしまいましょう。

たった一日休むだけでも、「驚くほどやる気が回復した」という人も少なくありません。

やる気がないのに無理に頑張ると、ストレスがたくさん溜まります。ストレスを抱えたまま勉強しても非効率ですし、最悪「もう勉強したくない!」なんてことにもなりかねません。

そんな最悪のケースを避けるためにも、思い切って休みを取るのは大切です。はっきり言って、丸一日休んだ程度では、勉強の進捗に大きな遅れは出ません。「後の勉強のために、今は脳を休ませる時間が必要」と考えて、好きなことをしましょう。

しっかり休んでリフレッシュした方が、勉強効率が上がり、休んだ分も一気に取り返せるはずですよ。

ただし!毎週、1日勉強を抜いてしまうと、受験やテストに間に合わないかもしれません。

まずは、しっかりスケジュールを立て、休める日を見つけましょう。

⑦勉強する場所を変える



いまいちやる気が出ない時は、勉強している場所を変えてみましょう。

いつも勉強している自分の部屋を飛び出して、リビングや、図書館、近所のカフェなど、**お気に入りの場所**を見つけて勉強してみましょう。

脳は同じことを続けると疲労を感じやすく、新しいことを始めると再び活性化します。勉強する場所を変えることで、脳が活性化し、やる気、集中力が活性化するのです。

精神科医で心理学者のゆうきゆう先生は「人間は人の目があると、無意識のうちに『理想的な自分でいたい』と努力する」と自著で断言しています。この場合の理想的な自分とは、「サボらずに勉強に集中している自分」です。ですから「やる気を出したい」「集中したい」という時は、人の目を意識できる場所に行くのもいいでしょう。

とはいえ、やる気が出る場所は人それぞれ異なります。「ここなら集中できる」という場所を探してみましょう。

参考書籍：「瞬時にやる気を燃やす 31の心理学技術」ゆうきゆう (ハートブックス)

⑧5秒ルールを使う



5 秒ルールとは、「5、4、3、2、1」と数えて、カウントがゼロになったら実行するというもの。シンプルな方法ですが、効果は絶大です。

人間は「行動を始めるまでが一番大変」と言われています。行動する前に脳が自然と「やらなくていい理由」を探して、ブレーキをかけるからです。

勉強しなければいけないのに、「疲れているから、ちょっと休憩してからでいいか」となりやすいのは、このためです。

ですから、「勉強しなければ」と思ったら、**5 秒以内**に行動しましょう。5 秒以上たつと、脳が「勉強しなくてもよい理由」を探して、あなたから勉強のやる気を奪います。

勉強はやり始めるまでが大変ですが、一度始めてしまえば、案外集中してやり続けられるものです。ドイツの心理学者・クレペリンは「やる気がなくても、やっているうちにやる気や集中力が出てくる」現象を発見し、「作業興奮」と名付けました。この作業興奮は、勉強にも適応できます。ですから、勉強のやる気がなくても、5 秒ルールで勉強を始めると、いつの間にかやる気が出て、勉強に集中ができるようになるでしょう。

参考書籍：「5 秒ルール—直感的に行動するためのシンプルな法則」メル・ロビンズ（東洋館出版社）

⑨勉強の内容や時間を記録する



勉強の内容や時間を記録すると、やる気が出やすくなります。

勉強の記録は「あなたが実際にやり遂げた証拠」です。たとえ、今日の勉強が思うように進まなかったとしても、勉強の記録を見返すと自分の頑張りが実感できるでしょう。

▼勉強の内容や時間を記録することで得られる効果

これまでの努力が可視化できる

「こんなにやったんだ」と実感でき、自信につながる

学習したことが目に見えるので、やる気が出やすい

記録が習慣になると、「記録しなければ!」と勉強に取り組むきっかけになる

記録する手法は、ノートやアプリなど何でも構いません。ひたすら勉強した内容を記録するだけなのですが、過去の苦勞が目で確認できるので、「ここで諦めたらこれまでの苦勞がもったいない」となりやすく、かなり高い効果が期待できます。

⑩ご褒美を用意する



勉強をやり終えた時のご褒美をあらかじめ用意しておく、やる気アップ効果があります。勉強の後に「ご褒美が待っている」と考えたら、たとえ嫌なことでも頑張れるような気がしませんか？

このように、自分の頑張りにご褒美を与えることで、モチベーションを高めることができます。

注意点は「**頑張り**と**ご褒美**を**対等**にすること」です。

たとえば、「毎日 30 分の勉強」の「ご褒美が 2 時間のゲーム」だと、目標達成に時間がかかってしまいます。

▼勉強のご褒美の例

1 時間勉強したら、好きな音楽が 15 分聞ける

40 分勉強したら、好きなアーティストのミュージックビデオを 1 つ見る

1 日のノルマを達成したら、好きなことをして良い

このほか、勉強した分、スタンプカードを押していく方法もおすすめです。

スタンプカードは簡単に自作できますし、「1 日 1 個」「〇ページで 1 個」などアレンジしやすいので便利です。

スタンプカードがたまったら、「映画を見に行く」「ドライブに行く」「友達と遊びに行く」などに設定すると、さらにやる気が湧いてくるでしょう。

⑪ToDo リストを作る



勉強を始める前に ToDo リストを作るのも、やる気を出すきっかけになります。というのも、私たちは ToDo リストを作ると「せっかく作ったのだから、全部やり終えたい」気持ちになるからです。

この時に注意して欲しいのが、ToDo リストは「**すぐに実現可能なもの**」にすることです。なかなか達成できないToDo リストほど、ストレスがたまるものではありません。

ですから、ToDo リストは「問題集を全部終わらせる」「課題を書き終える」のような項目ではなく、「問題集を○ページやる」「単語を○個覚える」など、具体的にしましょう。

なお、ToDo リストは、毎晩寝る前までに作成するのがおすすめです。前日に ToDo リストが完成していると、すぐに勉強に取り組みますよね。加えて、脳のエネルギーを「どの勉強をする？」と選択することではなく、「勉強の達成」に使えるのも大きなポイントです。

▼ToDo をあらかじめ作成するメリット

すぐに勉強に取り掛かれる

やるべきことが明確になる

決断や選択する時間を節約できる

選択や決断ではなく、「やるべきこと」に脳のエネルギーを使える

中には、「直前に ToDo リストを作成する方がやる気が出る」という人もいます。あなたのモチベーションが上がリやすい方を選択してください。

⑫時間ではなく分量で区切る



勉強は「時間ではなく分量で区切る」とやる気が出やすいものです。
具体的には「〇時間やる」ではなく、「〇ページやる」とするといいでしょう。

なぜなら、勉強量を時間で区切ると、

時間が気になり集中力が下がる

ガラガラと勉強をしてしまう

恐れがあります。こうなると、効果はあまり期待できませんよね。

しかし「〇ページやる」などと分量で区切ると、やるべきことが明確になっている分、やる気が出やすくなります。

東大 OB の水上颯氏、伊沢拓司氏らも、「何時間やったか」ではなく「どれだけ力をつけたか」を重視しています。

「時間=学力」ではないので、勉強は分量で区切るようにしましょう。

⑬適度に休憩を入れる



勉強のやる気を出すには、適度な休憩が必要です。

ストイックに自分を追い込むだけでは、やる気は絶対に続きません。休憩なしで勉強し続けると、疲労やストレスが溜まり、理解力や判断力の低下を招きます。普段はしないうっかりミスが増えるのも、このためです。

ミスが増えると「自分はダメだ」とネガティブ思考になりやすくなります。

「こんなに頑張っているのにダメだ」「もう勉強をしたくない」とやる気を失う可能性もあるので、勉強は必ず適度

に休憩を入れて行いましょう。

東大 OB のクイズ王・伊沢拓司氏は、集中力が落ちてきたと感じたら、以下の行動を取って、意図的に「集中力を切った」と言います。

トイレに行く

塾の周りを 1 周する

ガムを噛む

数分間の休憩で「自分はしっかり休んだ」と暗示をかけて、勉強に戻ることをルーティンにし、集中力をキープしていたそうです。

とはいえ、集中力が切れるタイミングや回復にかかる時間は人それぞれ異なります。25 分に 1 回、1 時間に 1 回など、あなたに最適なタイミングを見つけてください。

参考書籍：「勉強大全 ひとりひとりにフィットする 1 からの勉強法」伊沢拓司 (KADOKAWA)

⑭片鼻呼吸法を行う



やる気や集中力を引き出す方法として、ヨガの呼吸法の 1 つである「片鼻呼吸法」も効果的です。

片鼻呼吸法は、右と左のどちらか片側での鼻呼吸を交互に行います。片鼻ずつ呼吸を行うことで、左右のバランスを整え、自律神経の調整だけでなく、やる気やモチベーションアップ効果が期待できます。

片鼻呼吸法のやり方

背筋を伸ばし、口を閉じ、鼻を指でつまむ

右の鼻を指で押さえて、左の鼻から息を吸う

左の鼻を指で押さえて、右の鼻から息を吐く

※片方の鼻で吸い、反対側の鼻で息を吐くのを数回繰り返す

片鼻呼吸は 1 分程度でも効果を感じることがができます。呼吸をしない鼻を手で押さえるだけでできるので、誰でも実践可能です。やる気が出ない時や集中力を高めたい時に、やってみるといいでしょう。

⑮指回し体操をする



指回し体操で脳を活性化させると、やる気が出やすくなります。

指にはたくさんの末梢神経が集まるため、両手をぐるぐる回すだけで脳を刺激することができるからです。脳が活性化されると、やる気や記憶力、集中力が高まるとされています。

指回し体操のやり方

- ①親指と小指の先端同士をくっつけて、ドームのような形を作る
- ②残り3本の指も先端同士をくっつける
- ③親指から順番に20回、回す

<注意点>

- ・回す指同士はぶつからないようにする
- ・ドームの形を崩さずに回す

やり始めは指同士がぶつかったり、ドームが崩れたりとしんどく感じるかもしれませんが、慣れると滑らかに回せるようになります。指回し体操の提唱者である医師の栗田昌裕先生は、指回し体操の効果の1つに「頭脳を刺激してその発達を促し、老化を防ぐ」をあげています。集中力が切れた時、勉強の合間になどに指回し体操をやると良い効果が期待できるでしょう。

参考書籍：「奇跡を呼ぶ指回し体操」栗田昌裕（学研M文庫）

ここまでお読みいただいた方へのプレゼント

やる気が持続する勉強法

やる気の出し方が分かったら、次は「どうすればやる気が持続するのか」を知っておきましょう。ここでは、やる気が持続する勉強法を4つご紹介します。

①5のルールを使う

1 つ目は「5 のルール」を使うです。

5 のルールとは、「あと 5 分」「5 ページ」「5 問」など、5 の数だけ頑張る方法です。

やる気がなくなったり、集中力が切れそうになったりした時は、「5 のルール」を使って作業を続けます。「ゲームをやりたい」「SNS をチェックしたい」と思ったら、とりあえず 5 の数だけ頑張ってみるのです。

すると、次の 3 つの効果が期待できます。

- ◎一度やり始めるとやる気が出てくる作業興奮の作用が働き、勉強に集中できる
- ◎「〇〇をしたい」という衝動的な気持ちが軽減される
- ◎適切なタイミングで休憩に入れる

5 のルールは、「5 分」「5 ページ」など、短いタスクに取り組むのがポイントです。

人によっては、「5 分よりも 7 分がいい」「5 問だと物足りない」など感じることもあるでしょう。その場合は、必ずしも 5 であることにこだわらず、ご自身に合うよう柔軟に対応してください。

一度作業を止めてしまうと、元の状態に戻るには 20~30 分必要だとされています。

貴重な時間を無駄にしないためにも、5 のルールを使ってタスクを無理なく継続しましょう。

参考書籍：「ヤバい集中力 | 日ブツ通してアタマが冴えわたる神ライフハック 45」鈴木祐 (SB クリエイティブ)

②ポモドーロ・テクニックを実践する

ポモドーロ・テクニックとは、短時間の集中作業を繰り返すことで、知的生産性を高める時間管理術です。

ポモドーロ・テクニックのやり方

25 分間勉強する

5 分間休憩する

25 分間休憩する

5 分間休憩する

※2~4 回繰り返したら、20 分間の休憩を取る

勉強時間を 25 分と比較的短く設定することで、飽きにくさ、疲れやすさを防止します。5 分の休憩をはさむことで、モチベーションを下げずにリフレッシュが可能です。

このように、ポモドーロ・テクニックを取り入れると、自然とメリハリのついた勉強ができるので特におすすめです。

参考書籍：「独学大全 絶対に「学ぶこと」をあきらめたくない人のための 55 の技法」読書猿 (ダイヤモンド社)

③朝勉強する

多くの脳科学者や有識者が推奨するのが、「朝勉強」です。

朝に勉強すると、脳や体が活性化され、やる気が持続しやすいと考えられているからです。

また、一日の中で勉強する時間を分散すると、集中力が持続しやすくなるのも事実です。

同じ2時間勉強するのでも、夜に2時間まとめて勉強するよりも、朝と夜に1時間ずつと分散する方が、集中できるように感じませんか？

特に帰宅後は、心身ともに疲れた状態で勉強することになります。どうしても効率が悪くなりますから、積極的に朝勉強を取り入れていきましょう。