

勉強部屋を考える

－学習効果を上げる環境づくりの基礎知識－

開倫塾

塾長 林明夫

1. はじめに

学習効果は、学習時間に学習方法をかけ算したものであると以前お話ししたことがあるかと思います。これに「学習環境の整備」をかけあわせると更に効果が出ます。

$$\text{学習効果} = \text{学習時間} \times \text{学習方法} \times \text{学習環境}$$

これは「かけ算」ですので、これら三つのうち一つがゼロであると全体つまり効果がゼロになります。ですから、可能な限り①できるだけたくさん時間勉強すること②できるだけ効果の上がる学習方法をとること③できるだけよい学習環境のもとで勉強することの三つを心掛けるべきかと考えます。今回の開倫塾ニュースでは、勉強の秋でもありますので学習環境の整備、その中でもとりわけ「勉強部屋」のあるべき姿についてお話しいたします。

2. あるべき勉強部屋とは

(1)「床」について

勉強部屋の「床」は、毎日、はきそうじをしてあることが最も大事です。もちろん掃除機をかける方が更によい。何もおちていない状態に「床」をしておくことが大事。

*カーペットがしきつめられている部屋が多いが、学年が上がってきたら、カーペットはとりはずし木材の床だけにした方が掃除も楽だし気分もよい。10年以上しきつめられたカーペットは取りかえた方がよいことはもちろんです。

*床暖房のすすめ もしこれから家を建てる際、勉強部屋をつくるか改造する計画があるのなら、多少費用がかかるかも知れないが、台所とトイレと風呂場と勉強スペースにだけは床暖房を入れることをおすすめします。勉強部屋についていえば、少し寒くなるとストーブやエアコンで部屋の空気を暖めると思いますが、暖かい空気は上からたまり、つめたい空気は下にいきます。ストーブやエアコンをつけてしばらくすると、あたたかい空気が上の方にありますから頭の上の方からあたたかくなり、つめたい空気が下にしずんでいるため足元が冷たくなります。頭があつく、足が冷えている状態になります。

これでは、ポーとするだけですぐに眠たくなってしまい学習効果は上がりません。足元を暖めて頭は冷やすことを心掛けるべきです。先日、三洋電気足利事業所の方からお話をおうかがいしましたが、最近では、高性能で余り値段のほらない床暖房の装置がつくられているそうです。私は、学習能率を高めるために、勉強部屋にこそ「床暖房」と強く訴えたい。20年前、「知的生産の技術」と

いう本の中で上智大学の渡辺昇三教授が、書齋にこそクーラー（今でいうエアコン）をと訴え、それはぜいたくすぎると非難を浴びたことがあります。これからの勉強部屋には、何をけずっても「床暖房」と、私は信じて疑いません。本当におどろくほど学習効果が高まります。

*エアコンをつけるときは、小さなせん風機を天井に向けてまわすことをおすすめします。冷えすぎたり、暖まりすぎたりすることをかなり防げるからです。（エアコンを切り、時々窓をあけることももちろんです。一日中エアコンをつけ放しで、空気を入れ換えないと、学習能率は極端に落ちます。）

*タバコは、著しく学習能率を低下させます。身体にも悪いし、すうとポーとするだけなので、20歳になるまで決して手に触れてはなりません。大人になっても手に触れない方が勉強のためにはよいと信じます。（となりでタバコをすわれたら、ノン・スモーカーの人は全く勉強にならず、他人にも迷惑です。）

(2)「机」と「いす」について

よく中学3年生が、小学1年生のときに買い与えられた机で勉強していることがあります。小学1年生のときの机を使う場合には机の高さを大きくなった中学3年生にいつ合わせましたか？ 中学入学の時以来1回も調整していないのなら、今すぐ高さを調整して下さい。「いす」の高さも今の体格に合うよう調整して下さい。10年近く使っていていすがガタガタになったり、ネジがとれたりスポンジがはみ出ていたら、ていねいに直すか、新しくいすだけでも買い求めることをおすすめします。

*机の上には何もおかないのが原則です。すべて片付け、きれいにしておくこと。何もおかなければ広々して使え、学習能率も高まります。気の散るようなものがおいてあると、それをうっとりながめてしまい勉強に身が入りません。何もかも机の上にあるものは、しまうかすてるかして、スッキリさせて下さい。何もおかないことがベストです。

*電気スタンドの電球やけい光灯はいつ取り換えましたか？ 何年も取り換えてないのでは暗くて視力を落とすだけです。最低でも半年に1回、よく勉強する人は2～3か月に1回は取り換えること。又、こまめに電球等のほこりを取り去ること。ずい分明るくなります。

*机の中も、学期に一度くらいは、不要なものは捨て去る習慣をつけるとずい分とすっきりします。

*文具 えんぴつ、消しゴム、定規くらいあれば十分です。自分のお気に入りのものを必要なだけそろえ、最後まで使い切ることが文具の正しい使い方です。ノートなどは余ったら、残りをカッターで切り取り、ホチキスで止め別の用途で使い始めることも大切です。

(3)「窓」「カーテン」について

勉強部屋には窓があった方が何となくよいような気がします。都合でどうしても窓がなければ、大き目の絵（レプリカでもいいし、カレンダーの気に入った絵や写真でも十分）をかざすといいでしょう。

*カレンダーに気に入った絵や写真がついていたら、ていねいにそこだけ切り取り、部屋にはりつけると見違えるほどよくなります。

*カーテンは、半年に1回は洗たくをしましょう。うすよごれたカーテンは部屋全体を暗くします。気分転換に一番いいのは、他の部屋のカーテンと取り換えっこをすることです。

*壁がはがれてきたり、よごれてきたら、上からきれいな紙をはるのもいいし、ホーム・センター

に行き壁紙を買い求めはりかえるのもいい。水ぶきできる材質のものもあるので年に1回くらいは、ぞうきんでふいてみると、これ又、おどろくほど部屋がきれいになる場合が多い。10年以上何もしないのでは、余りにももったいない。

*天井のくもの巣は月1回は取り去ること。余りよごれが目立ってきたら、今の天井の上にもう一つ天井を重ねてはりつけてしまうこと(大工さんにたのめば1日2日でできます)。天井もぞうきんでふけば相当きれいになります。天井をペンキで塗ってもよい。(とにかく工夫をすることです。)

3. おわりに

まだまだこまかいことはたくさんありますので、又別の機会にお伝えしますが、お金をかけずに工夫できることはたくさんあります。ただ、これからどうするかを考えている方は床暖房はおすすめしたい(保護者の書斎スペースにも是非)。

兄弟姉妹や他の人といっしょに勉強部屋を使う場合は、机をとなりにおかないで部屋のはじっこに離しておき、境目に本棚などをおき(カーテン1枚でもよい)独立した感じを出すことも付け加えます。