

勉強時間を考える

—集中力を鍛えた上で、勉強時間をできるだけ長くしよう—

開倫塾

塾長 林 明夫

Q：勉強する時間が上手に取れず、成績があまり上がらずに困っています。どうしたらよいでしょうか。

A：(林明夫、以下省略) 勉強する時間があまり取れなくて困っている人は多いと思いますので、今月は勉強時間について考えてみましょうね。

ところで、勉強する時間があまり取れない原因は何ですか。

Q：何のために勉強しているのかよくわからない。何のために受験をし、進学をするのかよくわからない。そのためにやる気が起こらないということがあります。

A：大変なことになっていきますね。自分の今していることの意味がよくわからなければ、あまりやる気にはなりませんね。もっと楽しいことややりたいことがあるのにそれをやらないで、しなければならぬことが勉強であると思っているならなおさらですね。

今やっていることの意味が心の底から「うんなるほど」と「理解」できない、自分で納得できないと、本気になれないものです。勉強も同じで、長い時間勉強するには自分自身を納得させるそれなりの理由が必要です。

先生方やご家族の方々をはじめ世の中のことがよくわかっていると思われる人の話を素直な心で聞いたり、本や新聞を時間をかけてじっくりと何回も何回も読んだりして、自分自身を振り返る力、思慮深さを少しずつでも身に付けて下さい。

世の中や自分自身と真正面から向き合えば向き合うほど、勉強の大切さがわかり、勉強時間が長くなりますよ。

Q：あとはやればよいだけですか。

A：その通りです。何のために生きるのかがわかれば、何のために学ぶのかがわかります。そうすると、何をしなければならないのかがはっきりしてきます。

自分自身を律する能力、つまり自分をコントロールする能力を身に付けるということですね。この能力を、自律的に活動する能力と言います。

1日は24時間しかありません。長く勉強したければ、「やらないこと」を自分で決めることです。携帯電話やゲームはやらないとか、1日に〇分しかしないとか、自分の行動を自分で決めることが大切です。

Q：どのくらい勉強すればよいのですか。

A：夜は7～8時間眠り、食事・トイレ・入浴など生活に必要な時間が3～4時間、学校に通学しそこで学ぶ時間が7～8時間だとすると、自分一人で勉強できるのは、その残りの時間つまり4～7時間となります。その4～7時間を一心不乱に机に向かうことですね。

土曜・日曜や祝日、学校の早く終わる日、冬休み、春休み、夏休みは一日中勉強することができますから、大チャンスです。

学校や開倫塾などの学習塾に行っている時間も、もちろん大事な勉強時間です。授業中に勉強すべきことは積極的に「理解」した上で、スミからスミまで身に付けて下さいね。

Q：集中力はどのように鍛えたらよいのでしょうか。

A：集中力を鍛えるには、近くに禅宗のお寺があったら、よくお願いして、坐禅(ざぜん)の会に参加させていただき、坐禅をするのが最も効果的だと私は考えます。お寺に行く時間のない人は、勉強をする前に4～5分間、次のようなミニ坐禅を行うことをお勧めします。目を半開きにして、身を整え、息を整え、心を整える。そして、口を閉じ鼻から息を深く吸い込み、1つ、2つ、3つとできるだけゆっくり心の中で数を数えながら息を吐いていく。

ミニ坐禅の最後に、仏壇などにある鐘を机の上に置いてチーンと鳴らし、チーンという音が聞こえなくなるまで耳を澄ませると集中力が高まります。

このように、心を落ち着かせてからその日の勉強に入ることをお勧めします。少し慣れてきたら、勉強が終わったあともこのミニ坐禅をやるとさらに効果的です。是非お試し下さいね。

Q：最後に一言どうぞ。

A：カバンの中や机の上、机の中、部屋の中が整理、整頓、清掃されて清潔になっていると、勉強がはかどります。誰に言われなくても、自分自身の意志で「整理」「整頓」「清掃」「清潔」ができるように自分を「躰(しつけ)」て下さいね。(この5つをローマ字で書くとSで始まるので、「5S」と言います。)

勉強は何のためにやるのかを知る努力をすればするほど、勉強が楽しくなり、勉強時間は自ずから長くなり、成績もどんどんよくなります。

読書をよくする人は、思慮深さが身に付き、学力が高いようです。本や新聞もじっくり読んで下さいね。

－ 2010年12月5日記－