



「INFINITY」とは“無限大”という意味。これからの進路に向け、無限の可能性が広がっていくという意味を込めています。

勉強するのに効率のよい時間帯ってある？②

【朝・午前編】
～その2～

朝の勉強時間は、どれくらいがいいの？

前号に引き続き、効率的に勉強するのに良い時間帯「朝・午前中編」の続きをご紹介します。

さて朝の勉強にかかる時間は45分～1時間程度が良いと言われています。人間の集中力が続くのには限りがあるため、ダラダラと長い時間をかけても効率は良くありません。また朝勉強するには、早起きをする必要があるので、あまり早く起きて睡眠不足になると意味がありません。ある程度まとまって学習ができ、集中して取り組める時間を設定しましょう。研究によれば「15分×3回」の周期で勉強するのが良く、15分ごとに短い休憩を入れると、学んだことが定着しやすくなります。

起床後の空腹状態が記憶力を高めます

朝起きたばかりの空腹の状態が、学習に適しています。人間の脳は空腹状態になると、記憶力が高まる性質があるので、朝食を先にとってしまうと、満腹中枢が満たされてパフォーマンスが低下するため効率的とはいえません。もちろん朝食を食べ



ることは、脳にも身体にも良いことですが、朝に勉強するメリットを最大限に受けたいのであれば、起きた後まず勉強をして、その後から朝食を摂る方が良いでしょう。

ただし朝食を抜くのは絶対に避けて下さい。その日全体のパフォーマンスが低下するので逆効果になってしまいます。朝食は必ず摂るようにしましょう。



勉強の後に朝食を

脳は空腹状態の方が記憶力が高まるので勉強の後に朝食を摂るのが効果的です！

！保護者も一緒に考えてほしいこと

その6：進路選択編①

本人の意思を尊重しながら、一緒に考える

20歳を過ぎたら、全て自分の意志と責任で決めていくべきだと思いますが、まだ10代半ばであること、そして初めての進路選択ですので、保護者のサポートは絶対に必要です。まずは本人の意思を確認してはどうでしょうか。「外国の人と働きたい」「病気の人をサポートをしたい」。そのような本人の「やりたいこと」を聞いていく中で、「〇〇高校には、留学制度があるよ」「その職業に就くにはどんな資格が必要？」など、希望にあった情報を伝えたり、「他にもこんな方法もあるよ」と違う道があることを提示することができます。また高校HPを一緒に見るなど親子で情報を共有したり、本人の意思を尊重しながら一緒に考えてください。



適度な距離感で、心の支えになってあげる

本人と保護者の考えや意見が違って、一緒に考え、互いに納得するまで話をすることで、自分の考えを固め、受検への強固な意思と覚悟ができあがっていきます。一緒にどうすればいいのかを考えてあげられるような関係性を築くのが大事なことです。



なかなか本人と話す時間が取れないという方もいるかもしれませんが、そんなときには、保護者が無理をする必要はなく、本人自身がやること、実行していく様子を見守ってあげることが、自立心を育てることにつながっていきます。適度な距離感を持って心の支えになってあげてください。

