

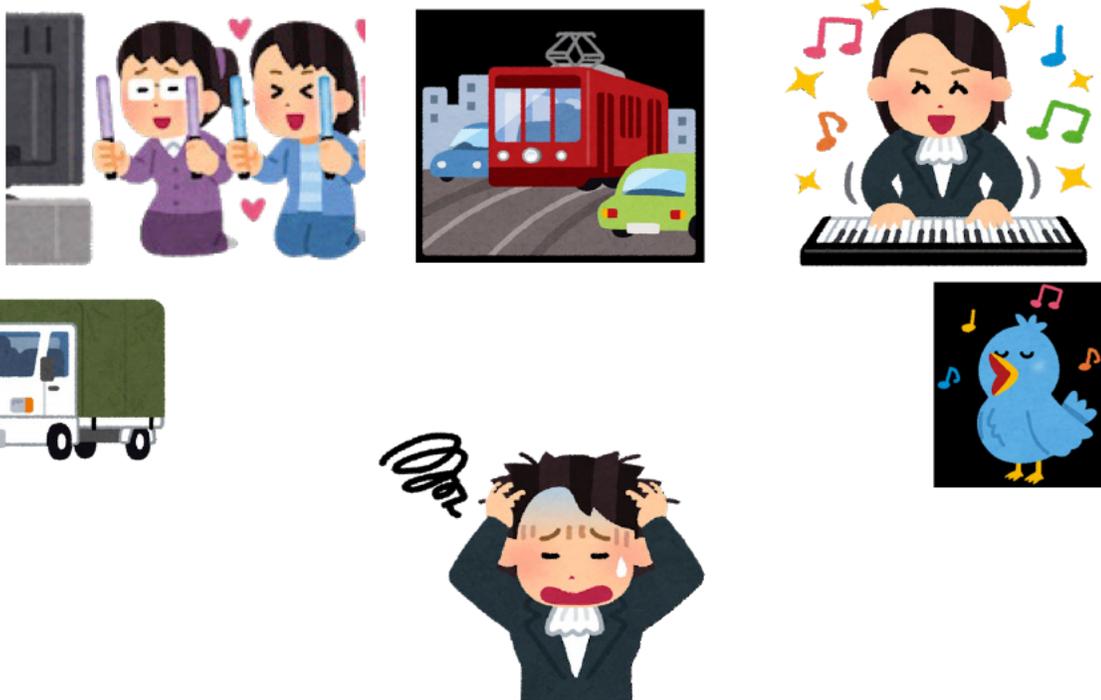
こんなとき、どうする??

# 家で勉強しようと思っても、集中できません・・・

効率だけが全てではないとは思っているものの、やらなければいけないことも多く、何かよい工夫やトレーニング法があれば知りたいと思われているのではないのでしょうか。



## 「音」が気になり集中できない



## まわりの「物」が気になり集中できない



こんなこと、ありませんか? 「集中できない」背景にも色々ありそうですね。みていきましょう。

# 1. 集中のための工夫（聴覚編）

「音」が気になり

集中できないときには・・・



イヤホン、ヘッドホン（ノイズキャンセリング・ヘッドホン）、  
耳栓を使って**環境を調整**してみてください。

## 2. 集中のための工夫（視覚編）

壁に向かって座る、とか、  
段ボールで仕切りを作るのもよいかも・・・

まわりの「物」が気になり集中できないときには・・・

視線を遮り集中力アップ!!



### 不要な視覚情報の遮断

情報をコントロールしてみましよう  
また、黒縁の「伊達メガネ」をかけて  
縁の中に見える情報に  
気持ちを集中させる方法も有効、  
とされています。



### 3. 集中力を高めるトレーニング



「集中力を高めたい」これは私たちの共通の願いではないでしょうか。

集中力を高めるための

「音に耳を澄ますトレーニング」を行ってみませんか？



まず、今、あなたのいる場所で、

どのような音が いくつ 聞こえているかを 数えてみてください。

耳を澄ますと、色々な音が聞こえてくるのではないのでしょうか。



# 3-1 耳を澄まして1つの音に集中するトレーニング

(step1)

③ 「1分」経ったら次の音に切り替え  
タイマーをセットし、  
また「1分間」聞き続けましょう。

④ 集中する音を切り替えながら  
同じことを  
5～6分続けてみましょう。



# 3-1 耳を澄まして1つの音に集中するトレーニング (step1)

⑤集中が途切れて「雑念」が出てきたら…  
集中したいのに必ず現れる「雑念」…  
雑念のことを「音として  
漂わせておくイメージ」で。

眠くなって  
きた…



お腹  
すいた…

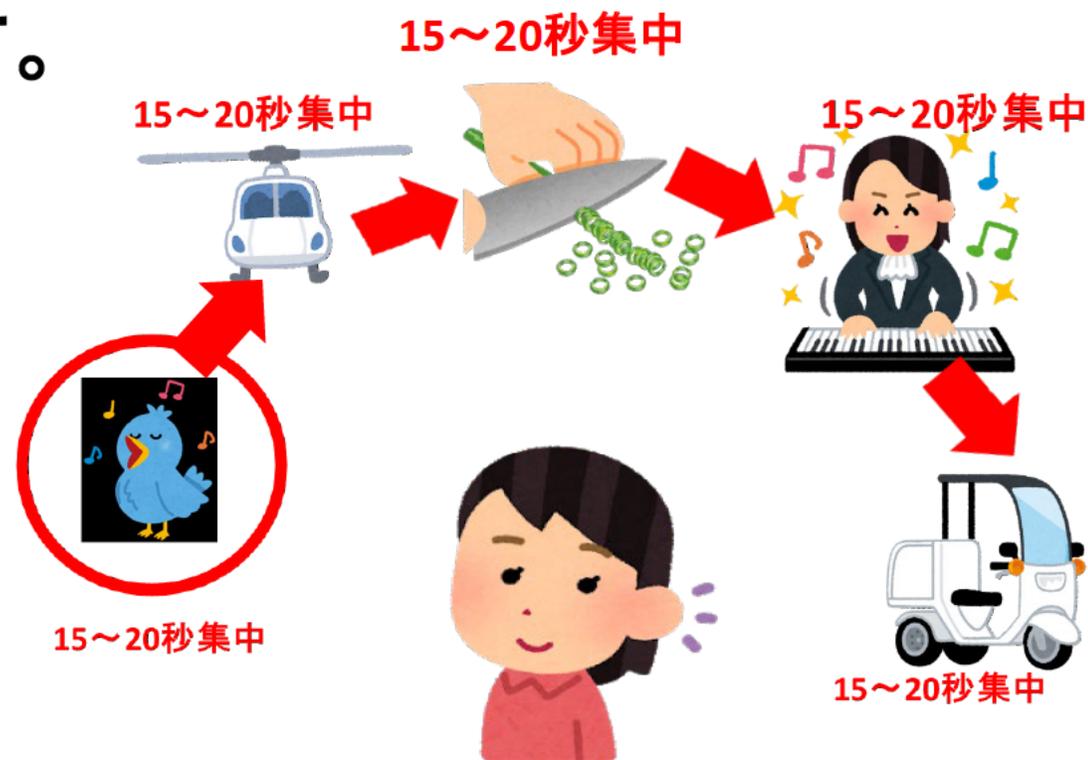
提出締切、  
いつだっけ…



## 3-2 耳を澄まして1つの音に集中するトレーニング 集中時間を短くしていく (step2)

step2では、step1よりも「音」に**集中する時間を短く**していきます。

- ① タイマーを15～20秒にセットします。
- ② 1つ選んだ音を  
**15～20秒間、聞き続けましょう。**
- ③ 15～20秒経ったら、次々と  
集中して聞く音を切り替えます。
- ④ これを、5～6分続けます。



# 3-3 耳を澄まして1つの音に集中するトレーニング

同時に音に集中する

(step3)

step3は、**全ての「音」を同時に聞く**トレーニングです

① 最初は難しいので

2～3分間、行いましょう。

② 自分の頭の中の空間を広げて

「いろいろなところから

音が聞こえてくる

イメージ」を

持てるようになるとういようです。



どんなに工夫をしても、集中力が落ち、やる気が下がることもあるかと思われます。

知らず知らずのうちに疲れがたまっているということもあるでしょう。

そうした「変化」に気づけることも大切なことです。

疲れていることに気づいたら、ゆったりとしたきもちで、焦らず、  
楽しいことをみつけていけるとよいですね。

「そんなこと、無理・・・」

「文字が流れて頭に入らない・・・」

「時間ばかりかかって・・・もう、何とかしたいんです」

というかたは、気軽に学生相談室までお電話ください。

一緒に考えていきましょう。



## 参考資料

リビガク 集中できる勉強ブース  
<https://www.sonip.net/product/929>  
(2024年3月25日取得)

日本放送協会・NHK出版(編)  
2017 NHKテキスト「ストレスに負けない!心のストレッチはじめてのマインドフルネス」pp62-65  
NHK出版