

# 自分流の勉強方法

zaniah

## はじめに

---

「勉強」は一生ついてきます。

何をするにも「勉強」をしていかなければなりません。

そしてこの「勉強」には結果が求められます。

であれば、効率的にやらなければなりません。

では、どのような方法が効率的なんでしょうか。

これをまじめに考えた人は、方法論を説いた本を買ってやり方の勉強をするでしょう。

私もその一人です。

さまざまな方がさまざまなやり方を提唱しています。

そのやり方をそっくりそのまま真似してもやはり上手くいきません。

結論をいうと、

勉強方法は自分に合った方法を考えよ

ということになります。

この本では自分に合った方法を考えるお手伝いをする本であって、方法論を押し付けるものではないという趣旨だけご理解ください。

【構成】

自分に合った勉強方法とは？



モチベーションについて



勉強方法について

このように三段階で考えていきたいと思います。

形式が電子書籍なのでエッセンスだけを書くよう努めました。読み終わって思わず「自分流ってそういうことね！」と言ってしまうような本になっていることを願います。

最後に。推敲に推敲を重ねておりますが、誤字・脱字、お気に召さない表現等が残ってしまうことがあります。一報いただければすぐに修正いたしますので、ご容赦ください。

2011年 8月

## 勉強のポイント

---

自分に合った勉強方法とは一体何なのか。

それは自分が楽しいと感じる勉強方法です。

「楽しいか楽しくないか」がその勉強方法を採用するか採用しないかの唯一絶対の判断条件になります。

正しいか正しくないか、でもありません。

偉い人がそう書いているからでも、先生が言ったからでもありません。

自分の脳が楽しいと感じているか否か、が基準です。

あとは、いろいろ試しながら自分の勉強方法を編み出せば良い、ということになります。

勉強ができる人というのは、独自の勉強方法を持っているものです。

ではこの趣旨にのっとなって考えていきましょう。

- ・ 自分洗脳はやめておくのが賢明

では早速、「自分に合った勉強方法」を考えていきましょう。

まずは勉強のモチベーションをどのように保つかです。

勉強の方法論が書かれた本でも、たいてい最初に勉強の大切さについて熱く書かれています。

「勉強することで収入が上がります！」「勉強することで夢が叶います！」「勉強することで人生が変わります！」などが代表的です。

特に多いのは収入アップ型でしょうか。

しかし、

これらが真実であったとしても、モチベーションを保つには役に立たない

ということが言えます。

というのも、人間はとかく忘れやすい。この手の文句が勉強のモチベーションになるのは初日、もって3日というところでしょう。

「あ〜今日はなんだかヤル気でないな。・・・いや、待てよ、勉強することで収入が上がるんだ！お〜なんだか、ヤル気が出てきたぞおお！！」

とはなかなかならないものです。

自分に対してある呪文を言い聞かせて洗脳する、というのは一見理にかなっているように見えますが、それに成功した人はあまりに少ない。

ですから、最初から「ごほうびがあるから頑張る」というのはやめたほうが良いでしょう。

---

・ 目的をすりかえよ

やらされる勉強の場合、何をやってもモチベーションは上がりません。

これは脳の特質上、仕方のないことです。

ではどうするか。

まず、やらなければならないことは「勉強の主導権を握ること」です。

具体的には、目標をすりかえ自分で設定するのです。

それも半ば無理矢理です。

たとえば、大学受験があったとします。

この大学受験はいわば社会の慣習が決めているようなもので、その点強制的な勉強に感じてしまいます。

もちろん、目標の点数をとることが目的ですが、

「センター数学で目標の80点をとるぞ！！」

と毎日意気込んでも続きません。そこで目標をすりかえるのです。

数学は社会に出ても何の役にも立たないと言われますが、本当でしょうか。

数学の問題を解く際には

もし（仮定）

なぜなら（理由）

したがって（結論）

などの論理を組み立てなければなりません。数学の問題を解くというのは、すなわち論理的思考

のトレーニングになっているのです。

これは相手を説得するとき、文章を書くときなどに必要ですので、社会にでれば必然と求められる能力となるでしょう。

もうお分かりでしょうか。

数学のテスト勉強の目的が、

「センター数学で目標点をとる」

から

「論理的思考のトレーニングをする」

にすりかわりました。

英語なども点数という目的設定から、たとえば「旅行したとき英語を使ってコミュニケーションをしよう」という目的にすりかえることができます。

こうすることで、戦いの主導権を握ることができます。

自発的に勉強できれば、脳はその状態を快く思い、モチベーションダウンは抑えることができるでしょう。

さあ、どのような目的にすりかえますか？

---

・それでも下がるときは・・・

そんなことを言ってもモチベーションが下がってしまうときがあります。

このときは自分の状態を客観的に判断して、対処する必要があります。

#### 【状態例と対処例】

- ・気分が乗らないことによるモチベーション低下→ アップテンポな音楽を聴く
- ・同じ場所で勉強することによるモチベーション低下→ カフェに行く
- ・机上が汚いことによるモチベーション低下→ まず片付ける
- ・身体的な疲れによるモチベーション低下→ 一日休んでしまう
- ・意味を見出せないことによるモチベーション低下→ 目的のすりかえを再度行う
- ・原因不明だがモチベーション低下→ 休んで待つ

冷静に自分の状態を判断すれば、対処を間違えることはありません。勉強するには、この「もう一人の冷静な自分」を育て、鍛える必要があります。

ちなみに上の例は私自身をモデルとしました。このように、状態も、その対処も千差万別、十人

十色です。いかに自分をモニタリングする目を持つかが重要です。

ところで、最後の状態例「原因不明だがモチベーション低下」がやや分かりにくいので説明します。

モチベーションは日々移り変わるものですので、ときどきガクッと下がってしまうことがあります。

これは経済動向が不安定なのと同じようなことです。

不景気のあとには好景気がきますから、それを待てば良いのです。今の日本には不景気の後の好景気はきていませんが、モチベーション変動には谷のあとに山がきます。

・ 計画は立てるべきか

これは立てるべきでしょう。

計画を立てるメリットは、

全体の進行状態が分かる

ということになります。このメリットはどんなデメリットよりも大きいです。

「計画を立てる」ということはいわば地図の製作です。

これから見知らぬ森に入っていくのに、地図なしでは不安です。それだけでなく、目的地にさえ着きません。

計画を立てるときには、まず全体を把握し、次にそれを2、3度繰り返すようにするのが良いでしょう。

ここまでは、ほとんどの勉強に共通する「王道」と言えますが、ここから先は個人の裁量に委ねられます。

ここから先というのは、どれほど細かく計画を立てるかという意味です。

中には

「計画を立てると縛られているようで、やる気がでない」

という人もいます。そういう人は自由に勉強することを楽しみを見出しているのです、一日単位で内容を割らずに、一週間単位で割れば良いのです。それ以上でも構いませんが、これは時間感覚によるでしょう。

私の場合、今日が何曜日かも分からなくなるほど時間に疎いので、一日単位で決めているほうが安心します。

---

・ 時間制限

ここでは私の体験をお話します。

効率的に勉強するために時間制限を設けよと書かれていたので、私はiPhoneのアプリで時間を計測しながら勉強していました。

時間は集中力の限界という20分（人に依ります）。

その後、10分間の休憩を取ることで、疲れることなく勉強を続けられるという仕組みのようです。

しかし、なんだか時間を見ながら勉強するのもめんどくさいし、気分が乗り始めたときにやめるのはもったいないと思い、「時間に関係なくやれるだけやり続ける方法」を試してみました。

すると、私にはこのやり方がマッチしていたようで、みるみる一日にこなせる量が増え、かつ勉強の質も高まりました。

もちろんやれるだけやり続けるだけにヘトヘトになり、その後はもうペンを握る気にもなりません。しかしそれでも、こちらの方がパフォーマンスは上がりますし、なにより楽しかったのです。

さて、みなさんはどちらのタイプでしょうか？

---

・ 英語の勉強を考えてみる

英語の勉強を考えてみます。

いっしょに今取り組んでいる勉強にあてはめながら読んでみてください。

「英語は必須スキルという時代が少しずつ現実のものとなってきました。

いまや、社内の会話も英語という企業も出てきており、英語ができない人は食べていけない時代がやってきています。」

上のような主張をする本をここ最近山ほど見かけます。これが英語を始めるきっかけであれば良いのですが、前章でも書きましたとおり、この脅し洗脳でモチベーションを保つことはできません。

モチベーションを保つにはまずは目的のすりかえです。

「彼女とアメリカ旅行に行って、ズバッとレストランで注文したり、簡単な通訳をしてカッコいいと見せてやろう」

なんて目的でも、その人に合っていれば良いわけです。

あとは自己分析を行いながら勉強を続けていきます。ここでは更に具体的な勉強方法を考えて見ましょう。

ポイントは楽しいかどうかです。

リーディング（読み）を例に考えてみます。

楽しいと思うためには、

- ・ ある程度知っている内容であること
- ・ 興味があることであること

が条件となるでしょう。

たとえば、シャーロック・ホームズが好きな人はその英語版を読むことになります。読むだけでは本当に理解できているのか分からないので訳してみるとします。

さて、ノートにシャープペンで書くでしょうか、はたまたボールペンで書くでしょうか。このような筆記具によっても差が出ます。万年筆だとはかどるという場合もあるでしょう。

それともペンではなく、パソコンを使ってワードに訳を書いていくでしょうか。普段からパソコンを使う人はこのほうがストレスがないし、スピードも上がるでしょう。

辞書はどうですか？電子辞書よりも紙でペラっとめくるのが好きという人もいます。辞書を引くタイミングも分かれるところでしょう。

英文は一文ずつ丁寧に訳しますか、それともおおざっぱに要約をしますか。これも個々の性格により分かれるところです。

自己流の勉強方法を考えるためには、「自分の心の中の小さな声」にも敏感に反応しなくてはな

りません。

その声を頼りに合っているのかを判断していくのです。

「このほうが楽しいな、こっちのやり方はつまらない」とまるで子供が遊んでいるように、勉強をやりたいものです。

椅子は硬くて座りにくくありませんか？

机の高さはどうでしょう？

シャープペンの芯はBより2Bの方が書きやすいかもしれません。

おなか空いてるときのほうが集中できるタイプでしょうか？

それとも「腹が減っては戦はできぬ」タイプですか？

コーヒーは飲んだら効率が上がりますか？

睡眠時間は何時間が自分にとって最良でしょう？

このようなことを自分に問い続けるのです。

そうすれば、世間の常識に流されない自分流の勉強方法が自ずとできているはずですよ。

## 最後に

---

具体的な方法論を期待していた方は、すいません、終わりです。

この本の趣旨はあくまで「自分に合った勉強の方法論を考える」というものです。そのため幾分か抽象的で自由度の高いものになっています。結論を示さない本というのはなかなか不親切なものを書いたと我ながら思います。

しかし、勉強方法は「ある」ものではなく「作る」ものなのです。

そのために

思考→実践→思考→実践→・・・

という繰り返しの中で見つけていくよりほかに道はありません。

この本が少しでもみなさんの「独自の勉強方法」に出会う手助けとなることになれば幸いです。

最後までお読みくださりありがとうございました。