



梅島小だより

2月号

令和5年2月1日(水)

足立区立梅島小学校

校長 近津 勉

集中力を高めるために

校長 近津 勉

私がまだ、担任をしていた頃の話です。ある保護者の方から、個人面談でこんなご相談を受けたことがあります。「先生、うちの子勉強だとなかなか集中力が続かなくて…。ゲームだと1時間でも2時間でも集中して取り組んでいるんです。だから集中力がないわけではないと思うんですよね。」

今から15年近く前の話ではありますが、今も同じようなお気持ちの保護者の方が多いのではないのでしょうか。そもそも、なぜ子ども達はそこまでゲームに没頭できるのでしょうか。

ゲームには大抵、次のような要素が備わっています。

①達成感を味わえる

ステージクリアという達成感を味わうことができます。しかも、各ステージの難易度が徐々にあがっていて、挑戦したくなってしまう。

②満足感を得られる

アイテムを集めたり、ポイントが上がったりして満足感を得られるようになっています。

③先のことが気になって、続けなくなる

1つのステージをクリアすると、次のステージがどうなっているのか気になって続けてやりたくなくなってしまいます。

では、この3つの要素を勉強に取り入れればよいのでしょうか。

実は、そんなに簡単な話ではありません。なぜなら、勉強の場合、やったからと言って必ず結果が出るとは限らない、いつ結果が出るかわからないという実態があるからです。そして、もっと根本的な違いは、ゲームでは様々な情報(映像や音楽など)が画面から受動的に与えられるのに対し、勉強では自ら情報を得るために能動的に働きかける必要があるということです。

人間が集中力を働かせている時に活躍しているのは、脳の前頭葉であるといわれています。人は前頭葉の働きによって思考や感情をコントロールし、集中することができるようになります。そして、その時間は45分から90分くらいだそうです。(小学校の1単位時間が45分、大学の1コマの講義が90分というのはこうしたことを理由にしているのかもしれませんが。)同じ小学生でも低学年ではもっと短く、15分くらいが限界ともいわれています。集中力を高める方法はあるのでしょうか。

ここで、集中力は脳の働きであるのですから、脳が働きやすくなるようなことをしてあげると集中力が高まるのでは、という仮説が立ちます。脳が働きやすくなるためには、

①食事で栄養を取る

脳の栄養源は食事によって摂取できる「糖(ブドウ糖)」です。しっかり食べることが必要です。

②睡眠で脳を休ませる

脳も働けば疲れます。脳にとって疲れをとるための休養は睡眠です。

③適度に運動をする

脳のリフレッシュになるだけでなく、運動によって脳の機能も鍛えられます。

ということがあげられます。結局は、「よく食べ、よく遊び、よく眠る」ということです。

そして、集中力を持続させるためには、環境を整えることは言うまでもありません。