

「学びの生産性」を高める

しない勉強

「ムリ・ムダ・ムラ」を省く31のヒント

竹田 慶
KEI TAKEDA

個別指導ユニワン代表
学習コーチ

3つの「しない勉強」

後でやり直す
その場
しのぎの
勉強をしない！

空回りして進まない
闇雲に
頑張る
勉強をしない！

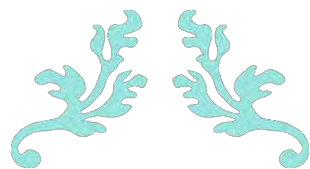
脳を鈍らせる
やらさ
れる
勉強をしない！

- ▶ やり直しが減る！効果的な「復習のタイミング」
- ▶ 時間は半減、効果は2倍！「例題の使い方」
- ▶ やらされ感が減る「ゲーム化学習法」ほか



MANABILITY

※ 本 PDF 冊子は、第 1 章まで掲載しています。



しない勉強

「ムリ・ムダ・ムラ」を省く31のヒント



竹田 慶

KEI TAKEDA

個別指導ユニワン代表 / 学習コーチ



MANABILITY

はじめに

「しない勉強」って何をしないの？

何をしないかというと、勉強ではありません。勉強はします。

「なんだ、結局するんじゃない、、、」

と残念に思いましたか？誤解を生んでいたらごめんなさい。

学力つけるのに、学習は不可欠です。

それでは、何をしないかというと、次の3つをしません。

- 「その場しのぎの勉強」はしない。
- 「闇雲に頑張る勉強」はしない。
- 「やらされる勉強」はしない

これら3つの勉強をしないことを、本書では「しない勉強」と呼んでいます。

なぜ「しない勉強」なのか？

なぜ「しない勉強」なのか？それは、多くの子どもたちが、非常に「もったいない勉強」をしているからです。

ムリ・ムダ・ムラが多く、頑張っても成果につながらない。そんな「学びの生産性」が低い状態です。

現代日本では、大人の働く生産性が問題になっており、もっと上げていこうとされています。

同様に、15年以上小中高生の学習をサポートしてきた思うのは、子どもの「学びの生産性」も上げていく必要があるのではないか、ということです。

(実際、現行の学習指導要領では、「何を学ぶか？」だけでなく「どのように学ぶか？」も学習評価ポイントとなっています。)

大人が残業したくないように、子どもだって居残り勉強はしたくありません。

大人が仕事に追われたくないように、子どもだって課題に追われたくありません。

大人も子どもも、頑張っても成果が出ないと嫌になってきますよね。

これら全て、「生産性」を上げれば解決します。

ちゃっちゃと勉強は終わらせて、自由時間をたくさん欲しくないですか？

努力が実を結び、学力や成績を上げたいと思いませんか？

もっと成長したい、志望校に確実に合格したいと思いませんか？

「自由でいたい」「成長したい」「成功したい」と願うのは、当然です。それは人間が生まれた時から持っている本能だからです。

自由を手に入れるにも、成長や成果を手に入れるにも、なくてはならないことがあります。

それは、「学びの生産性」を上げることです。

だから、ムリ・ムダ・ムラの多い「もったいない勉強」はしない。

- ・ 後で忘れてしまうような「その場しのぎの勉強」をしない。
- ・ 空回りして進まない「闇雲に頑張る勉強」をしない。
- ・ 脳の働きを鈍らせる「やらされる勉強」をしない。

これら「しない勉強」を取り入れるだけで、「学びの生産性」を高めることができます。その結果、

- ・ 自由な時間を手に入れ、時間と気持ちに余裕ができます。
- ・ 努力が成果につながり、成長を実感し、意欲が上がります。

- ・ 受験や進路に対しては、恐怖におののき縮こまるのではなく、自分の魂が喜ぶ方を選択することができます。

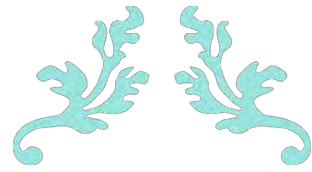
すると、今の状態より、自分が輝いてくると思いませんか？

今感じているより、未来が明るくなると思いませんか？

本書は、中高生の「しない勉強」について書きました。

「ムリ・ムダ・ムラ」を省き、「学びの生産性」を高めるヒントを、事例と共に紹介しています。

その結果、あなたやご家族が、「自由な時間」や「努力に見合った成果」を手に入れ、未来が輝いてくることを私たちは願っています。



しない勉強

「ムリ・ムダ・ムラ」を省く31のヒント

目次

はじめに	1
「しない勉強」って何をしないの?	1
なぜ「しない勉強」なのか?	2
目次	5
第1章 後でやり直す「その場しのぎ」の勉強はしない	8
[1] 面倒くさがり屋の学習法	9
[2] 単語テストが終わったら忘れてしまう…	12
[3] 脳の「記憶のメカニズム」	15
[4] 効果的な復習のタイミング	19

[5]	公式を覚えただけでは何もできない.....	23
[6]	その場しのぎの勉強と『3匹の子豚』.....	25
[7]	焦るほど後回しになる「解き直し」.....	27
[8]	3ステップで解説！「解き直し」の仕方.....	31
[9]	80対20の法則.....	35
[10]	なぜ優先順位を付けられないのか？.....	38
[11]	優先順位をつけるシンプルな方法.....	41
[12]	大きな石 ～予定の組み方～.....	45
	《まとめ》.....	51
第2章	空回りして進まない！「闇雲に頑張る」勉強はしない	
第3章	脳の働きを鈍らせる「やらされる」勉強はしない	

※ 本PDF冊子は、第1章まで掲載しています。

第1章

後でやり直す
「その場しのぎ」
の勉強はしない

[1] 面倒くさがり屋の学習法

中学1年の頃、私はテスト前になると、友達の家と一緒に勉強する、と言いつつ半分以上ゲームをしていました。

家にゲームがなく、友達の家でしかできなかったため、部活動が休みのテスト前は、ゲームをする数少ない機会でした。

ゲームをして、合間に勉強。もちろんなかなか進みません。それだけでなく、学習法も間違っていました。

とりあえず、英単語を書いてみる。ただ書くだけ。覚えていない。意識の半分がゲームの方にあるので、覚えようとしていない。

意識せずに書いたところで、覚えられるはずありません。そのことに薄々気づいてはいたものの、意識を半分ゲームに持っていかれているため、まあいいか、と状況に流されていました。

この時、私の頭の中を支配していたのは、ゲームをしたい「遊び人」と、勉強したくない「面倒くさがり屋」でした。

彼らはタッグを組み、友達とゲームをすることを正当化していました。特に狡猾で強力こうかつだったのが、作業的でも「ちょっとは勉強している自分」をつくったことです。そうすることで、「やるべきこと

をやろう」という真面目くんも、「親が悲しむよ」という罪悪感も、外へ追いやることに成功していたのです。

ところが、帰宅すると状況が一変しました。まず、ゲームがないので遊び人の勢いが弱まりました。更に、学習計画表を見て面倒くさがり屋が気づきました。

「これはやばい！全然進んでいないし、覚えてもいない。これではまた勉強しなければならない。そんなのは面倒だ！」

ここで面倒くさがり屋が遊び人に反旗を^{ひるがえ}翻しました。彼は基本的に^{なま}怠け者ですが、「究極の面倒くさがり根性」が発動すると、とてもよく働きます。彼は強く思いました。

「このままいくと、もっと面倒なことが起こるぞ！」

そして遊び人と^{たいじ}対峙したのです。遊び人 VS 面倒くさがり屋。そこに、外に追いやられていた真面目くんや罪悪感も加勢します。

結果は？もちろん、究極の面倒くさがり屋陣営が勝利しました。

勝利後、彼はこう宣言しました。

「勉強は面倒だけど、やるからには、ちゃんとやろう！ダラダラやって、もう一度勉強し直さないといけないなんて、絶対に嫌だ！面

倒くさすぎる！遊ぶ時は遊ぶ、勉強するときは勉強する。けじめをつけて、後で面倒が起きないようにしよう！」

このように、面倒くさがり屋は、自分を前に進める原動力にもなります。

ある時、真面目くんが頑張って眠気を抑えて勉強していました。

そこで面倒くさがり屋はこう言って真面目くんをなだめました。

「眠いと頭に入らないから、後でやり直すはめになるよ。進みも遅いしね。そんなの面倒くさい！だから、まず寝よう。それから取り組もう」と。

馬鹿とハサミは使いよう、面倒くさがり屋も使いよう、ですね。

Question

- 🕒 あなたは、面倒くさがり屋をどのように活用しますか？
- 🕒 何度も同じことをやり直さなくて済むために、どんな工夫ができますか？

Action!

- やるからには、ちゃんとやろう。やり直しは避けよう。

[2] 単語テストが終わったら忘れてしまう…

中高生によくある「その場しのぎの勉強」は、英単語の学習。
小テストが終わったら忘れてしまうことです。

「小テストがあるし、成績にも響くので、とりあえず勉強しよう」

そう思い、一度は努力して覚えます。

ところが、折角覚えたのに、小テストが終わったら忘れてしまう。
だから定期テスト前にもう一度覚え直さないといけない。

その時には量が多すぎて追いつかない。あるいは、頑張っただけで覚えたとしても、テスト後にまた忘れてしまう。……。

短期記憶の繰り返したと、苦しくなってきます。

さらに追い打ちをかけるように、学校の先生曰く、

「単語帳1冊終わったので、来週から復習に入るね。今まで40個
単位だったけど、復習なので120個ずつ進めるね」
範囲が広がると、本当にどうしようもありません。

短期記憶で終わってしまう原因は、主に2つあります。

- (1) 面倒くさいから
- (2) 長期記憶にする学習法を知らないから

(1) 面倒くさいから

英語が嫌い、覚えるのも嫌い、かつ「面倒くさがり屋」を頭の中に飼っている私には、その気持ちはよくわかります。

この場合は、「究極の面倒くさがり根性」を発動させましょう。

もう一度覚え直すなんて、本当に面倒です。

しかも、問題は単語テストだけに留まりません。単語を覚えている量によって、普段の英語学習の進みもだいぶ違って来るからです。普段の学習もさっさと終わらせたいなら、折角の単語テストを有効活用しない手はないでしょう。

どうですか？短期記憶で終わらせる、その場しのぎの学習法を続けますか？それとも、長期記憶になるまで、しっかり取り組みますか？

「やるからには、ちゃんとやる！」

それが、究極の面倒くさがり屋の選択です。

(2) 長期記憶にする学習法を知らないから

短期記憶で終わってしまうもう一つの理由は、やり方を知らないから。

そういう人は、「脳の記憶のメカニズム」や、長期記憶にするための「効果的な学習法」を学ぶことから始めてみましょう。

それらを知らずに漠然と勉強しても、大した効果を望めません。

その内容は、次項以降でお話しします。

Action!

- 単語学習は、後で面倒な事態にならないよう、しっかり取り組もう。
- 「脳の記憶のメカニズム」や、長期記憶にする「効果的な学習法」を学ぼう。

[3] 脳の「記憶のメカニズム」

短期記憶で終わる「その場しのぎ」の勉強をやめるには、長期記憶にするための脳の「記憶のメカニズム」を知ることが大事です。

「記憶のメカニズム」は複雑で、未だに分かっていないことも多いので、中学生でもわかるように、最も大事なことに絞って、シンプルにお話しします。

なぜ、脳は情報を記憶するのでしょうか？

それは、生きていくために必要だからです。

例えば、食料を獲得するための情報を記憶する。

例えば、危険を回避するための情報を記憶する。

これらは生きていくために必要な情報ですよ。

私たち人間は、社会的な動物であるため、働いてお金を稼ぐための情報や、他人とうまくやっていくための情報も、生きていくうえで重要なこととして記憶されます。

しかし、脳は毎日膨大な量の情報を処理しているため、不要だと思うものは簡単に忘れるようにしています。

すべて覚えていたら脳がパンクしてしまうからです。

一度覚えてくくらいなら、翌日には半分以上平気で忘れます。興味のある内容でも1週間後には30%くらいしか覚えていません。

先週の夕飯が何だったか覚えていますか？ほとんどの人が覚えていないことでしょう。

では、どのようにすれば、脳は重要と判断するのでしょうか？それには、次の3つを知っておくとよいでしょう。

(1) 強い感情とともにインプットする

例えば、「蛇に出くわし、怖い思いをした」などの強い感情と共にインプットした情報は、一発で覚えられます。

「怖い思いをした⇒危険なこと⇒身を守るのに大事」だからです。

(2) 繰り返しインプットする

「繰り返し」起こることも、重要な情報として記憶されます。

この事を利用すると、「何度も繰り返し復習することで憶えられる」というのもうなずけます。

どのタイミングで復習すればよいのか、については、次項で説明しますね。

(3) 関連付けてインプットする

既に覚えていること「関連付け」で覚えたことは、重要なこととして忘れにくくなります。

今までに覚えてきた重要な情報に紐づけられた情報は、重要だと判断されるのです。「関連付け」には様々な方法があります。

例えば、知っている知識と関連付ける。

中学2年生のAくんは、英単語だけでなく、覚える事全般が苦手でした。ところが、「treasure ; 宝物」は、すぐに覚えられました。トレジャーハンターというゲームにはまっていて、そのトレジャーだと分かると、すぐに覚えられたのです。

例えば、自分なりの例文を作ってみる。

「私は苺ケーキが好きだ。」のように、自分の好きなことや興味のあることと関連付けると覚えやすくなります。

例えば、ゴロ合わせを試みる。

acquire [əkwáɪə / アクワイアー]; (努力して) ~を得る、習得する

acquire magic ; 魔法を習得する ゴロ：悪は嫌と魔法を習得する

(悪を倒すために魔法を習得するイメージ)

どうですか？少しは覚えやすくなりませんか？

他にも、語源学習法や主な意味から意味をスライドする方法など、関連付けて覚える方法あります。

詳しく知りたい人は、「語源 単語」等でググってみてください。

大事なことは、自分の知っていることと関連付けることです。

インプットするときにひと手間加えてみましょう。

すると、覚えやすく忘れにくくなりますよ。

Action!

- 覚えにくいものは何度も繰り返し練習しよう。
- 関連付けるひと手間を加えてみよう！

[4] 効果的な復習のタイミング

短期記憶で終わってしまう「その場しのぎ」の勉強をしないためには、皆さんご存知の通り、復習が大事です。

脳は「繰り返し」起こる情報は重要だと判断し、長期記憶の保管庫に入れるからです。

しかし、闇雲に復習をしても大きな効果は望めません。

復習の効果を上げるには、「タイミング」が大事だからです。

それでは、どのタイミングで復習すればよいのでしょうか？

ここでも、中高生に取り組みやすい方法を紹介します。¹

「3日連続学習法」です。

3日連続学習法

脳は、一度覚えたくらいの情報は、翌日には半分以上忘れます。興味のある内容でも1週間後には30%くらいしか覚えていません。

ところが、今日覚えたことを明日、明後日と3日連続で復習すれば、1週間後もほとんど覚えていられます。

¹ もっと詳しく知りたい方は、「分散学習」「ウォズニアック」「忘却曲線」で検索してね。

更に、半年後でも 70%以上は覚えていられることでしょう。

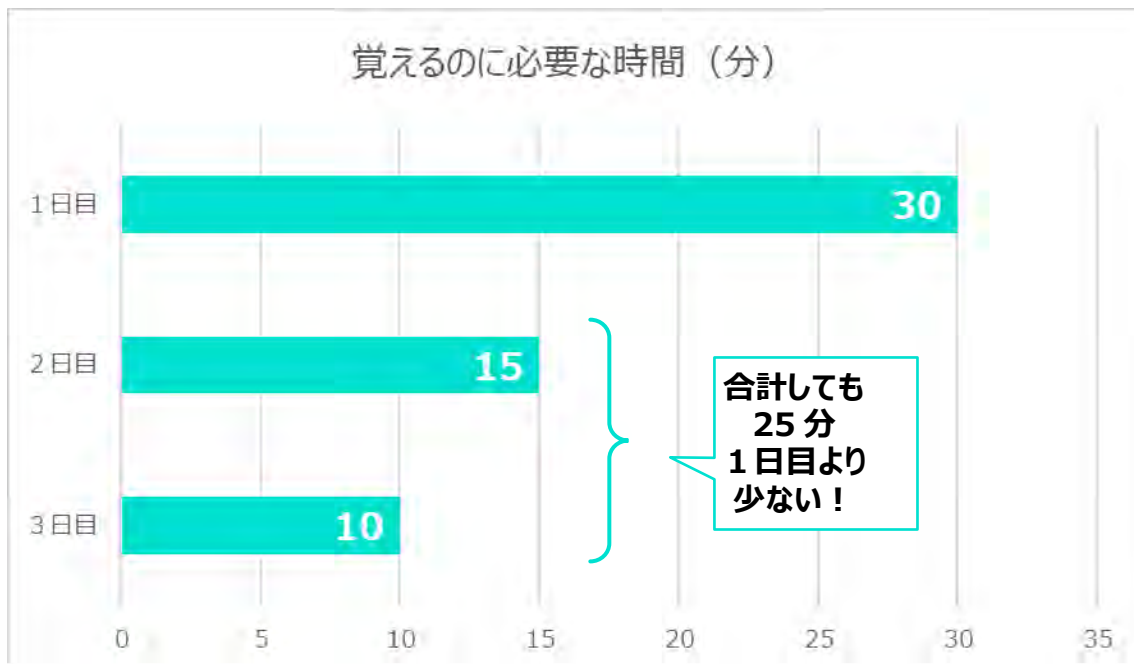
「3日連続は大変そう。そんなに時間はない」

と思う人もいることでしょう。ところが、実はそんなに時間はかかりません。

例えば、今日 30 分かけて完璧に覚えた内容があって、それを翌日復習するとしたらどれくらいかかるでしょうか？完璧に覚えたものですよ？多くの場合、半分の 15 分くらいで終わります。

では 3 日目は？半分まで行かなくても、10 分もあれば十分です。

2 日目と 3 日目を足してみてください。15+10=25 分です。1 日目より少なくないですか？



もし、1日だけ学習したら、1週間後には30%程度しか覚えておらず、1~2ヶ月もしたらほとんど忘れてしまいます。もう一度最初から30分かけて勉強し直さなければなりません。

ところが、3日連続学習をしたら、1週間後はもちろん、半年後だって70%くらい覚えているのです。

定期テストや模試前にちょっと復習すれば、すぐに100%に達します。大きな差がつきそうですよね。

その上、長い間ずっと覚えている状態なので、普段の学習もサクサク進みます。特に、英単語や数学の基本例題などは、時間効率が軽く2~3倍違ってきます。

まとめると、3日連続学習をすると、はじめに2倍の時間がかかるけれど、その後は長期的に覚えていられ、点数につながります。

その間の学習もサクサク進み、トータルで学習時間が減ります。

逆に、1日だけ学習して復習をしない場合は、1~2週間後にはほとんど覚えていません。もう一度やり直す必要があります。

3日連続学習をするのと、1日キリで終わらせるのと、どちらが良いでしょう？もちろん、3日連続学習法の方ですよ。

このやり方はとてもシンプルで誰にでもできるので、長期記憶になる学習法が分からないという人は、まず真似してみてください。

「その場しのぎ」の勉強から脱する事ができることでしょう。

ちなみに、本格的に長期記憶にしたい場合は、「**3日連続+1~2週間後+1~2か月後**」に復習するのが良いでしょう。

Action!

- まずは、3日連続学習をしよう。
- できている人は、1~2週間後、1~2か月後も復習しよう。

[5] 公式を覚えただけでは何もできない

「その場しのぎでは何もできない」

その事に強く気づかされたのは、高校1年の時でした。

その頃、私は勉強しない習慣がついてしまい、テスト前にやるべきことが終わってないことがよくありました。

その時は、得意な数学の学習が半分ぐらい終わっておらず、焦っていました。

「もう間に合わない…」とあきらめつつも、ちょっとでもいい点数を取ろうと、テスト直前の休み時間に公式を覚えていました。

友達に「その公式覚えていないの、やばくない？」と言われ、ちょっとカチンときたものの、とりあえず公式を覚えテストに臨んだのです。

結果は撃沈。

公式を覚えたからといってそれを使えるわけではありません。

基本から応用までいくつものパターン練習を積み重ね、初めて使いこなせるようになるのです。

そんなことは当然わかっているつもりでした。

それでも、自分の中では一番得意な数学だったため、ほのかな期待を寄せていたのですね。

その結果が撃沈。得意なはずの数学で、手も足も出ない。

公式は覚えたけれど何もできない。

「その場しのぎ」の勉強が本当に意味のないことだと悟った出来事でした。

そしてこの時、私の脳裏に浮かんだのが、童話「3匹の子豚」でした。（次項へ）

Question

🟡 得意な科目だからと言って油断して、「その場しのぎ」になっていませんか？

Action!

☑️ 公式を覚えるだけでは何もできない。使いこなせるまで練習しよう。

[6] その場しのぎの勉強と『3匹の子豚』

「その場しのぎ」の勉強は、童話『3匹の子豚』に出てくるワラの家を作るようなものです。

簡単に作れるものは、脆^{もろ}くてすぐに壊れます。

簡単に覚えたものは、すぐに忘れます。

その場しのぎで覚えた英単語をすぐに忘れ、もう一度覚え直さないといけないのも、

その場しのぎで覚えた公式が、テストという狼に襲われ、ひとたまりもなかったのも、

わらの家を作っていたからです。



もしあなたが、努力して学んだことを無駄にしたくなかったら、ワラの家ではなく、レンガの家を建てるべきでしょう。

決してワラの家を作ろうとしてはいけません。それでは全てが無に帰してしまいます。

もちろん、レンガの家は建てるのに手間がかかります。

モルタルを敷き、レンガを水平に並べ、ハンマーやコテで調整する。更にモルタルを敷き、レンガを水平に並べ、ハンマーやコテで調整する。それを延々と繰り返す。気が遠くなるような作業です。

しかし、一度作ってしまえばレンガの家は堅牢^{けんろう}で、ちょっとやそつ
とのことでは崩れません。狼に襲われたって、へっちゃらです。

同様に、レンガを積み重ねるように一つ一つ着実に学んだことは、
10年、20年たっても忘れません。模試や入試はもちろん、抜き打ち
テストにさえ、いつ襲われたって、へっちゃらです。

信じられない？それなら、「かけ算九九」を思い出しましょう。

何度も体になじむまで学んだことは、年老いてボケるまで、一生忘
れることはないのではないのでしょうか？

Action!

レンガの家を建てるように、一つ一つ着実に学ぼう！

[7] 焦るほど後回しになる「解き直し」

多くの中高生にとって、学校生活は忙しい。

授業に部活動、委員会活動、友達付き合いだって大切です。

そして、忙しく時間がない時ほど焦ります。

焦るほど優先順位を見誤り、「その場しのぎ」になりがちです。

高2のYさんは、部活動で忙しい毎日を送りながらも、意欲的にコツコツ勉強していました。特に、数学の授業スピードが速いので、置いていかれないように毎日問題集を進めていました。

ところが、段々と遅れが生じてきました。

わからない。できない。だから進まない。

そんな事態に陥ったのです。

決して、Yさんの能力が劣っているわけではありません。数学の評定は「5」です。

問題が急に難しくなったわけでもありません。一般的な教科書傍用問題集を使用しています。

ただ、一つやっていないことがありました。

それは、「解き直し」です。

「解き直し」とは、わからない問題、間違えた問題を、文字通りもう一度解き直すことです。

これをするすることで、記憶が定着し、「わかる」から「できる」、「スラスラできる」へ学習レベルをステップアップしていけます。

逆に、解き直しをしないと、「わかったつもり」「できたつもり」で終わってしまい、内容が進むほど、手が止まってしまいます。

特に、数学は積み重ねが大事な教科のため、前の内容ができないと、進めなくなってしまうからです。

例えば、このような経験はありませんか？

「例題8」が分からず手が止まる。前を見返したら、「例題5」の解き方を忘れていた。そこまで戻ってやり直し。

これは、すごろくで「3マス戻る」ようなものです。

解き直しをしなければ、進むほどに「3マス戻る」を増やしてしまうのです。

Yさんは、まさにその状態でした。

授業に置いていかれないように、進めることを第一に考えていました。その焦りから、解き直しがおろそかになっていたのです。

間違えた問題があっても、「解説を読んで理解できたからいいか」と解き直しをせずに次に進めてしまう。時間がないから、前へ、前へ、と気持ちがはやる。

その結果、学んだことが定着せずに、「わからない、できない、進めない、前に戻ってやり直し」という悪循環に陥ってしまったのです。

焦る気持ちは分かりますが、「急がば回れ」の精神です。

「解き直し」をして、やり直しの悪循環に陥らないようにしたいですね。

Action!

- 「わからない、できない、進まない、前に戻ってやり直し」の悪循環に陥らないよう「解き直し」を必ずしよう。

[8] 3ステップで解説！「解き直し」の仕方

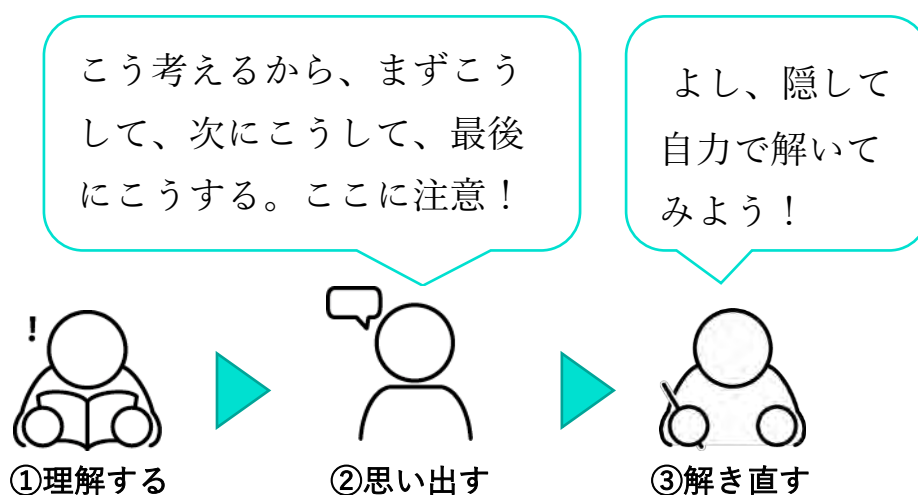
「その場しのぎ」の勉強で「前に戻ってやり直し」にならないように、間違えた問題は必ず「解き直し」をしましょう。

「解き直し」の効果的なやり方は、次の3ステップです。

Step1 理解して自力で解き直す

まず、解説を読んだり人に教わったりして理解した直後に、解説を隠して、自力で解き直します。

難しいと感じる問題は、理解した後に、一度頭の中で考え方や解き方を反芻するとやり易くなります。



Step2 2日以内に解き直す

2日以内に解き直します。その時はまずテスト形式で解説を見ずに解いてみましょう。

Step3 単元ごとに解き直す

章のまとめに入る前に、重要例題を確認し、間違えた問題を解き直してみましょう。

数学に苦手意識がある人や進みが遅い人は、もう少し細かく項目ごとに復習してもよいでしょう。

※ 間違えた問題は、問題集に赤ペンで記録しよう

間違えた問題だけ解き直すには、問題集に赤ペンで印をつけておくことが必要です。

「問題集はきれいに使いたいから書き込みをしたくない」という人がいます。そうすると、「頭の方もきれいさっぱり忘れてしまう」ので、お勧めしません。

なぜなら、記録がなければ、テスト前に間違えた問題だけでなく、「問題集全てを解き直し」しなければならないからです。

そんな面倒なことはしたくありません。

「ノートに記録しているから大丈夫」という人もいます。

そういう人は、きちんと解き直しをしていません。

ノートを検索するのが面倒だからです。

Step2の2日以内の解き直しならまだしも、Step3の解き直しの時には、ノートのどこに書いたか探すのに苦労することでしょう。

シャーペンで書いている人がいますが、赤ペンをお勧めします。問題集をパラパラめくった時に、検索にかけやすいからです。

黒より赤の方が目立ちますからね。

細かい付箋を貼っている人もいます。こちらの方が目立つし、付箋をはがすことで完了感や達成感を得られるのでとても良いのですが、一つ欠点があります。

一度はがすと、跡が残らないことです。

Step3「章のまとめ」の時にもわかるようにしておくため、「付箋＋赤ペン印」にしておくのが良いでしょう。

やり忘れを防ぐことができますよ。

Action！

3ステップで解き直そう。

Step1 | 理解して自力で解き直す

Step2 | 2日以内にテスト形式で解き直す

Step3 | 章のまとめの前に解き直す

間違えた問題は、問題集に赤ペンで記録しよう。

[9] 80対20の法則

課題に追われ、テストに追われ、とりあえず目の前のことをこなすだけ。その場しのぐけれど、すぐに忘れて、後でやり直し。

そんな努力がムダになる、残念な「その場しのぎ」の勉強。

そうならないためには、「優先順位の付け方」を身につけておくことが大切です。

「今ここで優先すべきは何か？」

「本当に大事なことは何か？」

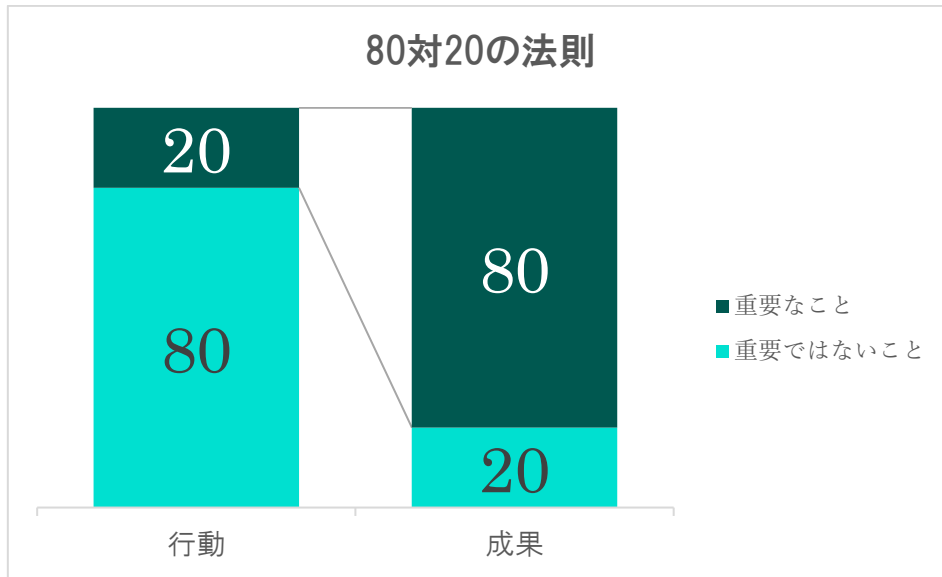
それがわかれば、「後でやり直し」という面倒なことを起こさずに済むからです。

さらに、優先順位をつけて取り組むと、少しの努力で大きな成果を得ることができます。気持ちと時間に余裕が生まれてきます。

「80対20の法則」で知られる「パレートの法則」というものがあります。

ざっくりいうと、「20%の行動が80%の成果を生み出す」という法則です。

残りの80%は20%の成果しか生み出していません。



これは、重要な20%に集中すると、より少ない努力で、より多くの成果を生み出せることを示しています。

「残りの80%だって、少しは成果を上げているのだから必要だよね」という人がいますが、その「ないよりはまし」という考え方は危険です。

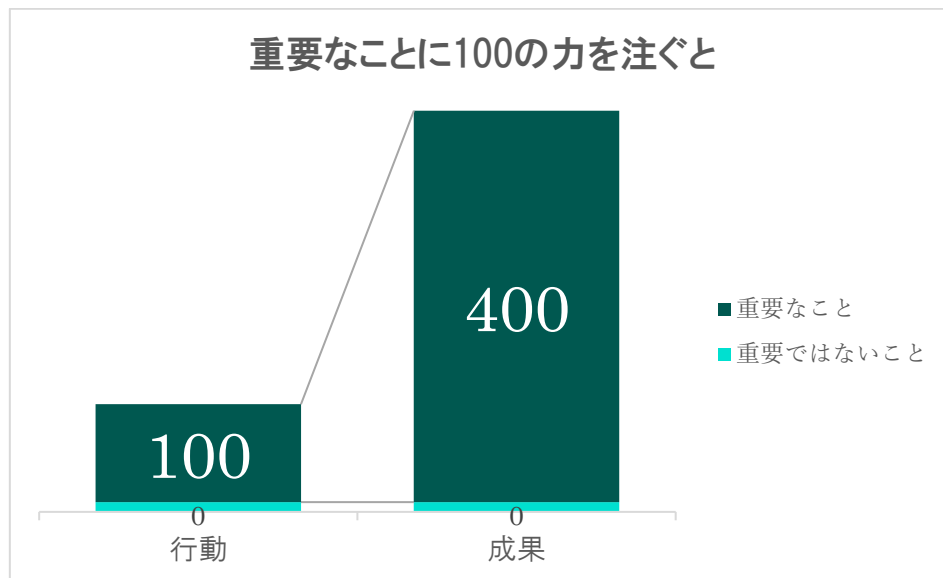
重要でない80%に固執すると、重要な20%に集中している人と比べて、大きな差が生まれてしまうからです。

わかりやすく、簡単なモデルで考えてみましょう。

上のグラフのように、今まで通り行動すると、100の行動で100の成果を生み出せるとします。

かなり頑張って120%の努力をすれば、120の成果を出せるでしょう。

しかし、重要なことに100%集中したらどうでしょうか？



今までと同じ100の努力量で、400の成果を生み出せます！

同じ努力量で、4倍の成果です！

優先順位をつけることがいかに大事か、よくわかる話ですね。

Question

- 🕒 優先順位をつけずに痛い目に遭った出来事は何ですか？
- 🕒 もしもう一度やり直せるとしたら、何を優先して取り組みますか？

Action!

- 優先順位をつけ、重要な20%に集中しよう！

[10] なぜ優先順位を付けられないのか？

優先順位をつければ、「後でやり直し」のようなその場しのぎの勉強を減らせます。更に、成果を増やすことだってできます。

ところが、多くの中高生は優先順位を付けられず困っています。

なぜ中高生が優先順位をつけられず、「その場しのぎ」の勉強をしてしまうのでしょうか？

原因は主に三つあります。

1. そもそも優先順位が大事だとわかっていないから
2. 「全部大事」と思い込んでいるから
3. 優先順位のつけ方を知らないから

一つずつ説明しますね。

(1) 優先順位が大事だと分かっていないから

中高生は人生経験が少ないので、そもそも優先順位をつけて取り組むことが大事だと分かっていない子が多くいます。

そのため、まずは知識として知る必要があります。

「80対20の法則」を知れば、そこはクリアできそうですね。

しかし、頭で分かったとしても、実際に体験しないと本当にわかったとは言えません。

実際にやってみて、どれだけ大事なのか身をもって体験することが大事です。それには周りの大人のサポートが必要でしょう。

やり方はシンプルです。

やることに優先順位をつけて取り組み、その後に振り返ります。

優先順位をつけた場合とそうでない場合を比較して、効果を実感すると、身をもって学ぶことでしょう。

（２）「全部大事」と思い込んでいるから

二つ目は、「全部大事」と思い込んでいるからです。

周りの大人も「全部大事」みたいなことを助言するものだから、あれもこれも手を出して、本当に大事なことに集中できないのです。

大人と比べて能力や経験が乏しい中高生からしたら、大人が言う「全部大事」を行うのは、ムリが生じます。

中でも、優秀な大人が「俺が中高生の時はこんなもの全部できた」という主張は危険です。

基準を高めようという意図はわかりますが、子どもが優先順位付けをする意味や機会を奪い、混乱を招く恐れがあります。

ちょっと思考実験してみましょう。

今、目の前に、「すごく大事」から「まあまあ大事」まで、10の大事なことがあるとします。

それを全てこなせる大人にとっては、全てが大事かもしれません。

ところが、まだ3しかできない子どもにとってはどうでしょうか？
大事だからといっても、全て取り組むのは無理があります。

まずは、10の中でも「すごく大事」な3つに集中し、それができたら4、5と一つずつステップアップしていくことが、現実的ではないでしょうか。それでも「80対20の法則」を考えると、80%以上の成果は手に入れられるのです。

「全部大事」は、本当に大事なことを失ってしまいます。

「優先順位」つけ、真に大事なことから取り組みましょう。

Action !

- 実際にやってみて、優先順位づけの効果を実感しよう。
- 「全部大事」は大事を失う。優先順位をつけて取り組もう。

[1 1] 優先順位をつけるシンプルな方法

(3) 優先順位のつけ方を知らないから

なぜ優先順位をつけられないのか？

三つ目の原因は、優先順位のつけ方を知らないからです。

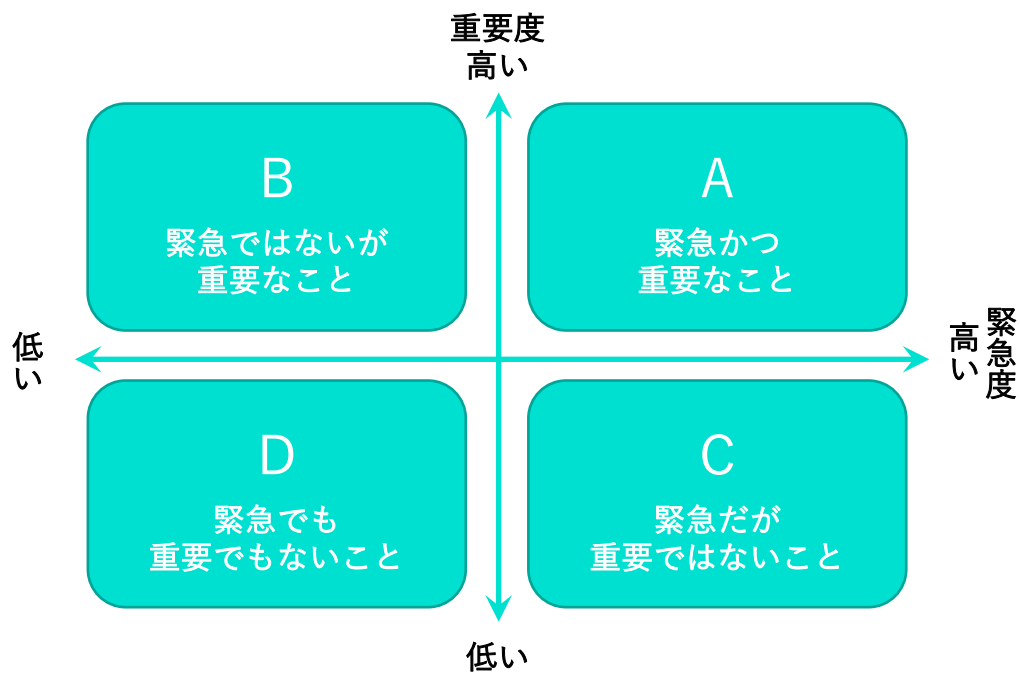
何事も、やり方がわからなければできません。

また、やり方を間違っているだけでもできません。

ここでは、まずやっておきたいシンプルな方法を紹介します。

やることの優先順位を考える時、「重要度と緊急度」のマトリクス図を使うと良いでしょう。

図：「重要度と緊急度」のマトリクス



縦軸が「重要度」、横軸が「緊急度」を示しています。

「緊急」というのは、期限が迫っていたり、切羽詰まっていたりすることで、後回しにできないことです。

「重要」というのは、やらずに放っておくと、自分が困ったり、大きな問題が起きたりすることです。また、それをやることで、物事が進展したり、道が開けたりすることも「重要」です。

ちなみに、好きなことだからと言って、全てが重要であるとは限りません。また、自分がやらずに人に任せても大差ないことは、重要ではありません。

Aの領域は「緊急かつ重要なこと」です。ここに入ることは、誰もが優先順位が高いと分かることだと思います。

例えば、「テスト前の勉強」は、緊急度も重要度も高いので、紙に書いて優先順位付けをしなくても、取り組もうとするわけです。

ただし、「プロスポーツ選手を目指して進学も決まっている」場合は、他の進学希望者よりテストの重要度は低いかもしれません。

逆に、Dの領域は「緊急でも重要でもないこと」です。ここに入ることは、優先順位が低いことだとすぐにわかんと思います。

例えば、「暇つぶしのゲーム」や「ダラダラ見ているYouTube」、「流されているだけの友達とおしゃべり」などが挙げられます。

気を付けたいのは、ゲームやYouTube、おしゃべりがダメではないということです。適度な時間なら友達とおしゃべりは大事だし、ゲームでさえ、時間を守った上でやるなら立派な趣味にもなるし、気晴らしにも使えます。

大事なことは、「やりすぎない」ことです。やりすぎることで、他の大切なことが後回しになるのは避けたいところです。

ちなみに、「eスポーツで本気でプロを目指している」人にとってのゲームは、プロスポーツ選手を目指している人にとっての練習と同じくらい重要なことと言えるでしょう。

さて、Bの領域「緊急ではないが重要なこと」と、Cの領域「緊急だけど重要ではないこと」は、どちらを優先すべきでしょうか？

大人でも結構間違えやすいのが、Cを優先させることです。緊急なことなので、すぐにしなければと優先しがちですが、重要なことではないので、やらなくても大きな問題にはなりません。

例えば、テスト勉強をしているときに頼まれた緊急のお使い。母親に「卵が切れたから買ってきて」と頼まれたらどうしますか？

リビングでは、弟が遊んでいて、彼が行くこともできます。母親はいつも通りあなたに頼んだだけかもしれません。そんなときは、今はテスト勉強しているから弟に頼むように伝えることもできます。

「緊急だし、頼られるのは嫌じゃないから」と買い物に行くと、大事なことを失ってしまうかもしれませんね。

Bの領域は、緊急ではないのでまだ時間的に余裕がありますが、時間が経つとAの「緊急かつ重要なこと」に移動します。Aの領域のやるが多くなってくると、忙しいですよ。やることも雑になって、その場しのぎになりがちです。

大事なことは、Bの領域のやることをできる限り早めに取り組んでいくことです。そうすれば、Aに移動する前に終わらせることができ、いつも時間と気持ちに余裕が持てるようになっていくのです。

まとめると、CやDに振り回されず、Aに取り組みながら、できる限りBを少しずつでも終わらせることが大切です。

そうすれば余裕が生まれ、「その場しのぎ」にならずに済みます。

Action!

- まずは、A「緊急かつ重要なこと」を終わらせよう。
- 次に、B「緊急ではないが重要なこと」に取り組む、余裕を手に入れよう！

[1 2] 大きな石 ～予定の組み方～

優先順位を決めた後、具体的にどうすれば良いのでしょうか？

「スケジュールの組み方」に関して、小学生にも分かるけれど、大人にも役立つ考え方を紹介します。

これは、世界で3000万部以上を超えるベストセラー『7つの習慣』の中でスティーブン・コヴィー博士が伝えている内容です。



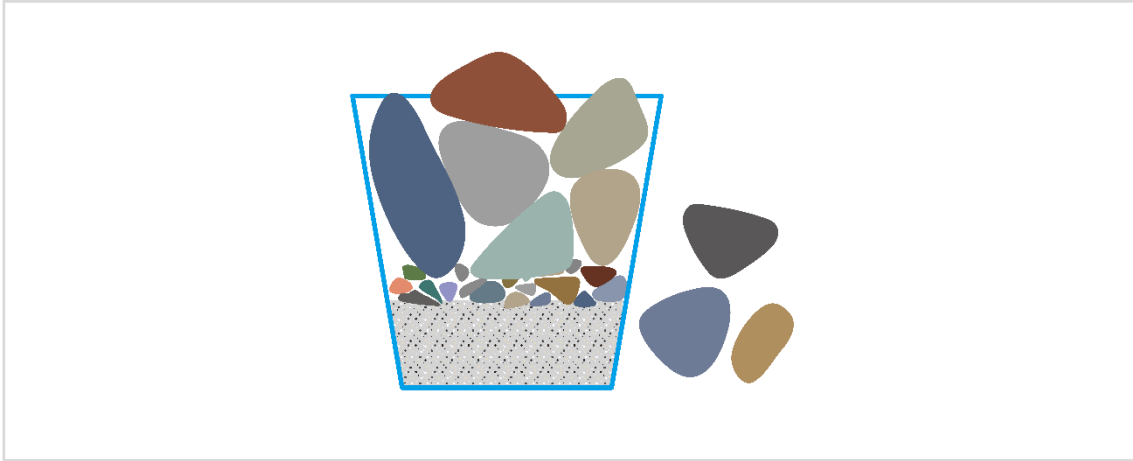
図のようなバケツに、大きな石、小石、砂を入れます。

石と砂を合わせると、丁度バケツに入る量です。

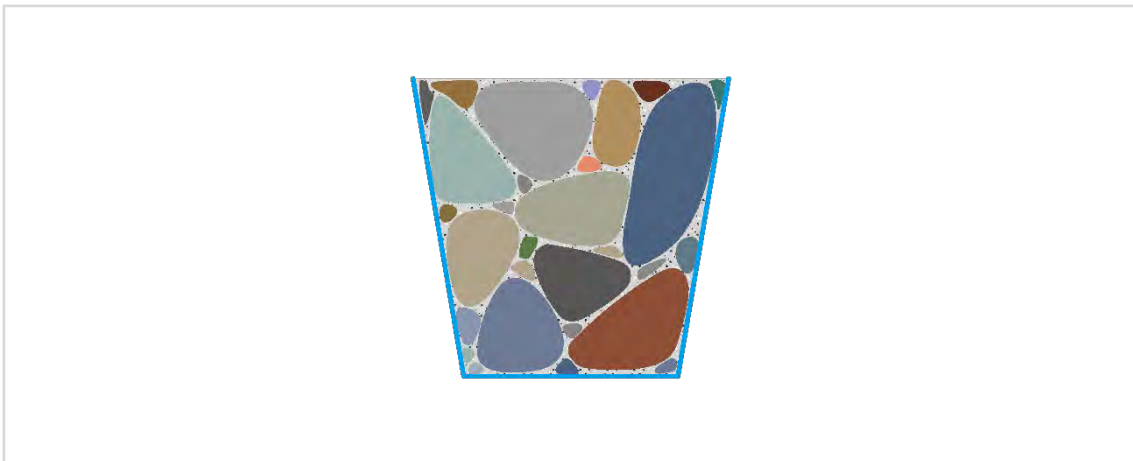
あなたはどの順番で石や砂を入れていきますか？

まず、砂や小石から入れてみましょう。

すると、図のように入り切れません。



では、大きな石から入れてみると、どうでしょう。
大きな石、次に小石、最後に砂の順です。小石や砂は隙間に入っていくので、きっちりバケツ一杯入れることができました。



この考え方は、スケジュールの組み方にも活用できます。
もし、自分にとって大事ではない、すなわち「小事」から予定を埋めていくと、「大事」なことが入らなくなってしまう。
ですから、自分にとって「大事なこと」や、生活に「必要なこと」、学校や塾など「外せない予定」から入れていきましょう。
その後に、他の小さな予定を組んでいくと、うまく入れられます。

具体的に、高3受験生の例を見てみましょう。

まず、次のよう重要度を分けていきます。

(1) 固定で決まっている大事または必要な予定：

睡眠、学校、塾、移動（↓矢印）

(2) 大事なこと：

学習①（重要課題やまとまった時間が必要なこと）、
軽い運動（運動系部活動を引退した人には必須）

(3) 生活に必要なこと：

食事、風呂、支度、手伝い（小休憩込みで★で表示）

(4) 隙間時間でできる大事なこと：

学習②（漢字、古文単語、暗記系復習、等）、日誌、
友達とのSNS、仮眠・休憩（自由時間込みで☆で表示）

(5) 緊急でも重要でもないこと：

趣味や遊び（短時間の息抜きとして活用）

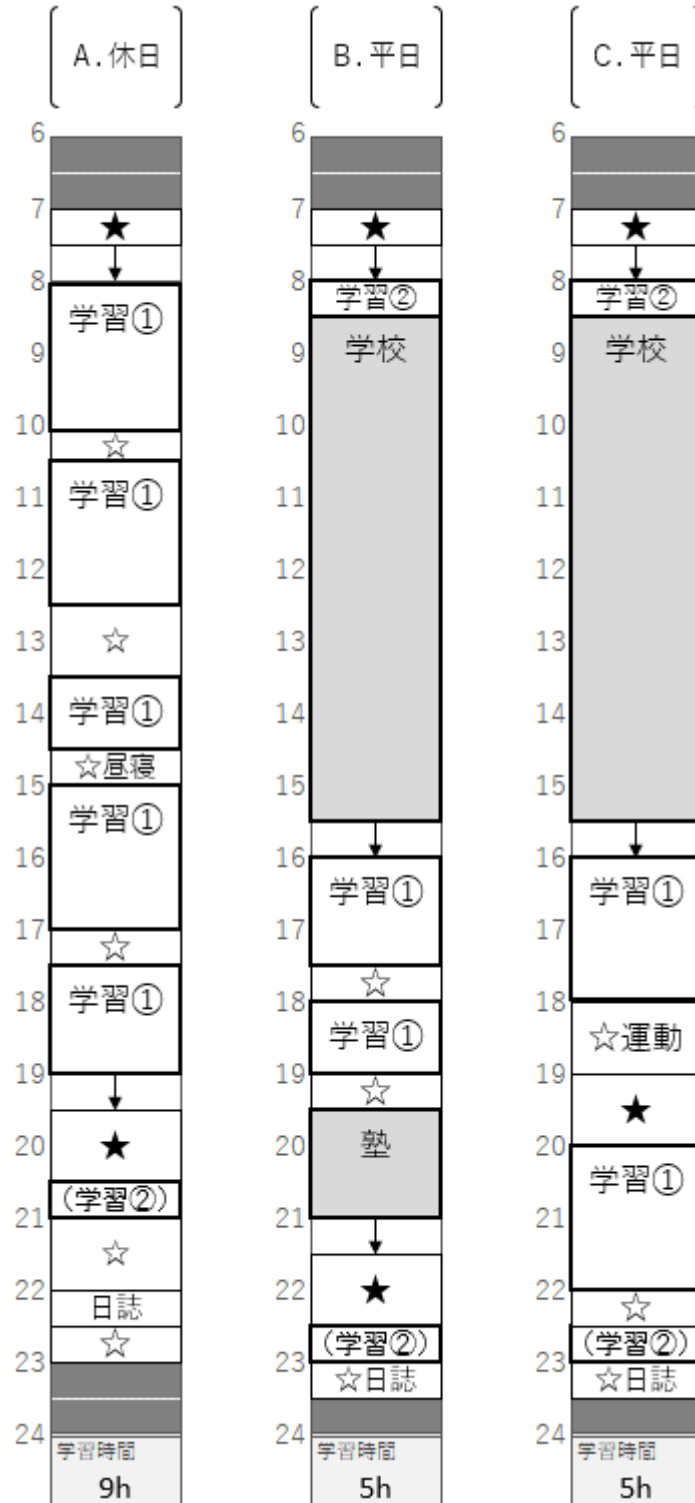
これを基に大きな予定からスケジュールを組んでいきます。

図の（例1）で、夜の「（学習②）」に（）がついているのは、

「夜まで勉強しなければならない」と思うと気が休まらず、返って
能率が落ちてしまうからです。

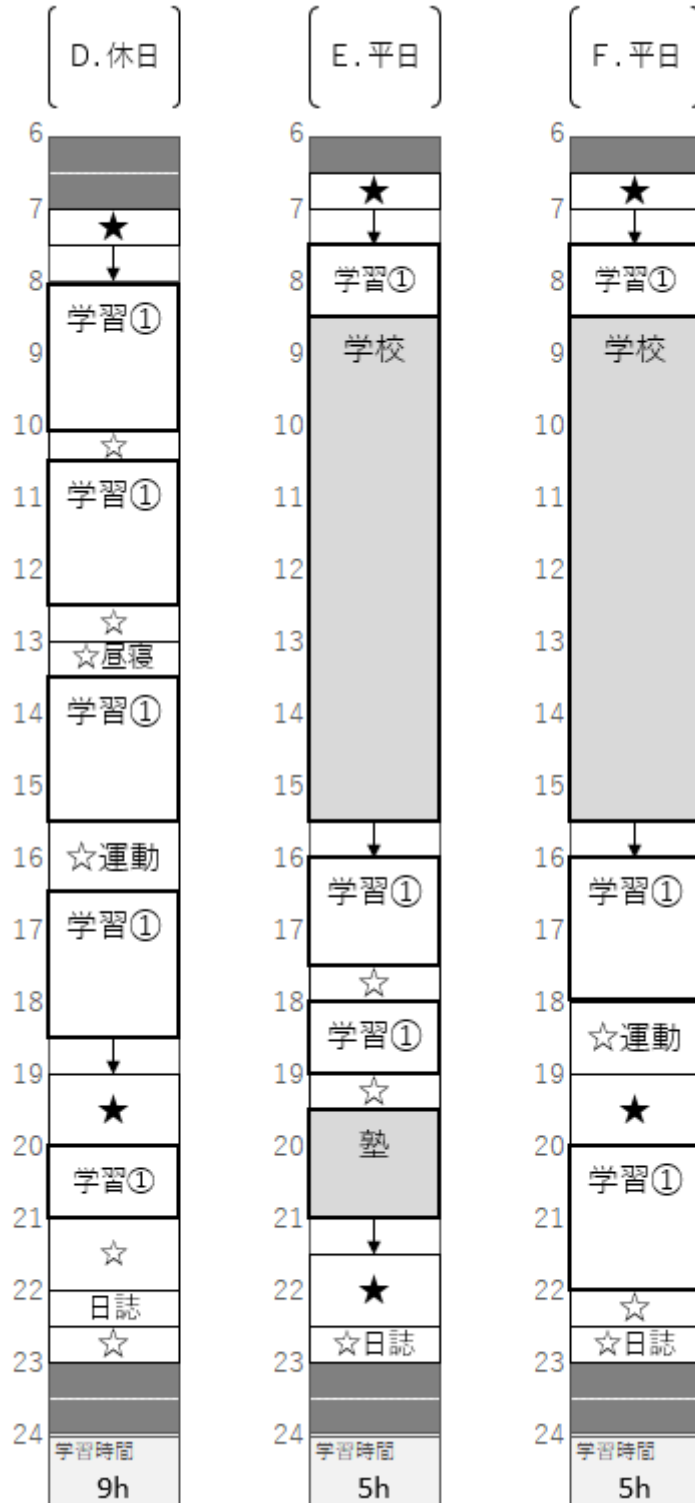
▼（例1）高3生のスケジュールの組み方

※夜寝る前に復習したい人向け



▼（例2）高3生のスケジュールの組み方

※夜は早く寝て、朝型にしたい人向け



これらは、あくまで例です。

大事なことや固定されている予定は人によって違いますから、自分の状況や優先順位を考え、スケジュールを組んでみましょう。

その時、忙しい人ほどやっておきたいコツが1つあります。

それは、「重要度と緊急度」のマトリクスにおける、B領域の「緊急ではないが重要なこと」を3日に1つは必ず入れることです。

すると、A領域の「緊急かつ重要なこと」が減ってきます。

「予定に追われる」立場から「予定を追う」立場に代わります。

余裕ができ、前向きな気持ちでいられることでしょう。

Action!

予定を組むときは、大きな石から入れよう！

《まとめ》

🎯 どうすれば、「勉強をやり直し」という面倒くさい状況を避けられるでしょうか？

ヒント

- やるからにはちゃんとやろう！
- インプットするとき、関連付けるなど工夫して覚えよう！
- 3日連続学習法を取り入れ、長期記憶にしよう！
- レンガの家を作るように解き直しをしよう！
- 成果の80%を生み出す20%のことに集中しよう！
- 緊急ではないが重要なことに力を注ごう！
- 重要なことから予定を入れよう！

第2章

空回りして
進まない！
「闇雲に頑張る」
勉強はしない

※ 本冊子は、第 1 章まで掲載しています。第 2 章以降は、現在執筆
中です。

感想をお聞かせください

本冊子を読んだ感想をお聞かせください。

第2章以降を書く励みになります。

また、ご希望の方には、第2章以降もお送りいたします。



「しない勉強」第1章

レビューを書く



※ 感想は、HP や書籍の紹介などで使用させていただく場合がございます。