

「勉強しなさい」を
もう言わない!

学習習慣&成績アップにつながる 家庭学習ハンドブック

2023年 最新版



東京個別指導学院
関西個別指導学院

はじめに

こんにちは。まなビタミンを運用している東京個別指導学院です。
この度は、「勉強しなさい」をもう言わない！学習習慣&成績アップにつながる家庭学習ハンドブック＜2023 年 最新版＞をお手に取ってくださりありがとうございます。

「(子どもが) 毎日スマホを触っていて勉強しない…」

「部活や習い事から帰ってきたらすぐに寝てしまう …」

「休日も友達と遊んでばかり …」

こんなお子さまの様子を見ると、つい「勉強しなさい！」と言いたくなってしまいますよね。

また、勉強のことで口げんかになってしまったり、家の雰囲気が険悪になってしまったりすることもあるのではないのでしょうか。

そこでこの本では、お子さまが前向きに家庭学習に取り組めるようになるための方法についてお伝えします。

今日から実践できる小さなことから、成績アップにつながる学習方法まで幅広く紹介するので、ぜひ最後まで読んでみてください。

本書の監修者



てらだ ひろし
寺田 拓司 先生

東京個別指導学院 進路指導の専門チーム

教育業界に携わり30余年。何千人もの子どもたちや保護者に学習・進路相談を行ってきた。

現在は東京個別指導学院 進路指導の専門チーム 個別指導総合研究所にて同学院のブレインとして活動。文部科学省・各学校に足を運び様々な情報を収集して、東京個別指導学院・関西個別指導学院の教室や「まなビタミン」への発信を行っている。

目次

— CONTENTS —

第1章「勉強しなさい」は逆効果！子どもはなぜ勉強しない？	06
★子どもが勉強をしない3つの理由	07
①勉強に苦手意識がある	08
②勉強以外にやりたいことがある	09
③勉強する理由が分からない	10
★大人と子どもで異なる「勉強する理由」	11
①大人が考える「勉強する理由」	12
②子どもが考える「勉強する理由」	13
★「どうして勉強しないといけないの？」はお子さまからのSOS	14
★対話を通して「勉強する理由」を共有しよう	15
 第2章 ただ「勉強をすれば良い」は危険！成績が上がりにくい家庭学習例	16
★作業をただで学習を終えている	17
★問題集や参考書のレベルがお子さまに合っていない	19
★問題を解きっぱなしにしている	21
★家庭学習の指標が「時間」や「量」だけになっている	23
 第3章 自宅学習で成績アップ！勉強の「量」と「質」	25
★勉強では「量」も「質」も大切	26
★「量」をこなすことが目的になると危険	27
★まずは短時間でも「質」の高い勉強ができることが大切	28
番外編：勉強に取り入れたい「PDCA サイクル」	29
★最終目標は「質」の高い短時間の勉強を何度も繰り返すこと	30

目次

— CONTENTS —

第4章 少しずつ始めよう！今日から始められる自宅学習法	31
★勉強への動機づけをする	32
①勉強する理由や目標を明確にする	33
②目標に関する情報収集を一緒に行う	34
③何を・いつ・いつまでに行うかを決める	35
★勉強のサポートをする	36
①前向きな声掛けを心掛ける	37
②勉強中は見守ることに徹する	38
③話し声やテレビの音量に配慮する	39
④勉強は「数」「量」より「取り組み姿勢」や「成果」を評価する	40
★勉強部屋・勉強机を工夫する	41
①勉強に集中できるよう整理整頓をする	42
②勉強するまでの準備をサポートする	44
③時計やストップウォッチを置く	46
④場合によってはリビング学習もあり！	47
★スモールステップを意識する	48
①目標を小さく段階的に分ける	49
②学習内容も細かくし少しずつレベルを上げていく	50
③小さな目標や課題を達成する成功体験を作る	51
★学校や学習塾と連携する	52
①学校や塾での学習状況を把握する	53
②学校や塾からのアドバイスを実践する	54
③学校や塾から出された課題のサポートをする	56
あとがき	57

第1章

「勉強しなさい」は逆効果！ 子どもはなぜ勉強しない？



お子さまから「**どうして勉強しないといけないの？**」と質問されたことはありませんか？

また、ご自身が子どもの頃「なぜ勉強なんてしなきゃいけないの？」と思ったことはないでしょうか？

ここでは、お子さまが勉強をしない理由に加えて、勉強をする理由についてお伝えします。

勉強をする理由は、人それぞれ様々な意見があると思いますが、お子さまの勉強への動機づけを行うためにも、ぜひ参考にしてみてください。

子どもが勉強をしない 3つの理由

まずは、勉強をしないお子さまの気持ちや状況を理解するところから始めてみましょう。

勉強しない理由は、お子さま1人ひとり異なるものですが、大きく分けると3つの理由が考えられます。

- ① 勉強に苦手意識がある
- ② 勉強以外にやりたいことがある
- ③ 勉強する理由が分からない

どの理由も、保護者さまにとっては勉強しない言い訳のように聞こえるかもしれませんが、お子さまたちにとっては深刻な理由という場合もあります。

それぞれの理由について詳しく見ていきましょう。



勉強しない理由 1

勉強に苦手意識がある

大人になっても自分が苦手なことに取り組むとなると、少し気が引けてしまいますよね。お子さまも勉強に対して、苦手意識を持っているのかもしれません。

また、勉強に対する苦手意識を細かく分けてみると、様々な理由が見えてきます。

- ・ 勉強をしても成績が上がらなと思っている
- ・ 苦手科目を克服できない
- ・ 成績が良くないことを誰かに指摘された
- ・ 授業で間違えたことがトラウマになっている

勉強に対する苦手意識は、どこからともなく生まれることはありません。

背景には、**過去の経験**や**誰かから言われた何気ない一言**など、些細なことに見えてお子さまにとっては忘れられない出来事が隠れている場合もあります。

また、苦手科目を克服できないのは、苦手とを感じるようになった原因を取り除けていないからかもしれません。たとえば、「方程式」でつまづいているように見えたとしても、その前の段階の「正負の数」を正しく理解できていないということがあります。

そのため、勉強に対する苦手意識を克服させてあげるには、まず**苦手意識の原因がどこにあるのかを知ることが必要**なのです。

勉強しない理由 2

勉強以外にやりたいことがある

勉強に対して苦手意識がなかったとしても、勉強をしないお子さまもいます。

そういったお子さまは、**勉強以外のことに夢中**になっており「勉強なんかする時間がない！」というような気持ちになっていることがとても多いです。

たとえば、毎日部活があり家に帰ってからも自主練がしたいため、勉強を後回しにしてしまう。習い事が楽しくて勉強に割く時間があれば、習い事に時間をかけたい。



ほかにも、友人と遊ぶことや YouTube や SNS を見ることに忙しく「勉強時間がとれない」と言うお子さまもいるでしょう。

夢中になれることがあったり仲の良い友人がいたりすることは、とても喜ばしいことですが、勉強を全くしないとなると心配になってしまいますよね。

また、他にやりたいことがあったとしても、勉強をする必要があることはお子さまに伝えたいと感じる保護者さまも多いと思います。勉強する理由が分からないお子さまに対しての接し方については、この後詳しく解説していきますので、ぜひ参考にしてみてください。

勉強しない理由 3

勉強する理由が分からない

お子さまが勉強しない理由には、勉強する理由が分からないという場合もあります。

「どうして勉強しないといけないの？」

「勉強する意味って本当にあるの？」



こういった質問をされるとヒヤヒヤしてしまいますよね。

また、「そんなことを考えている暇があれば勉強してほしい！」と思う保護者さまも多いと思います。

中には勉強をしたくない理由を見つけるために、このような質問をするお子さまもいるかもしれません。しかし、多くのお子さまは、本当に**勉強する理由や意味がわからない**から保護者さまに質問をしているのでしょ

う。勉強以外でも言えることですが、その行動をする理由や意味を知るのはとても大切です。理由や意味がわかると、その行動に対するやる気や意欲が湧いてくるからです。

逆に、理由や意味を教えてもらえず「**勉強しなさい！**」と言われると、**お子さまは「勉強はやらされているもの」だと感じてしまう**こともあります。

そのため、勉強する理由はしっかりと答えられなくても、お子さまと一緒に考えることがとても重要なのです。

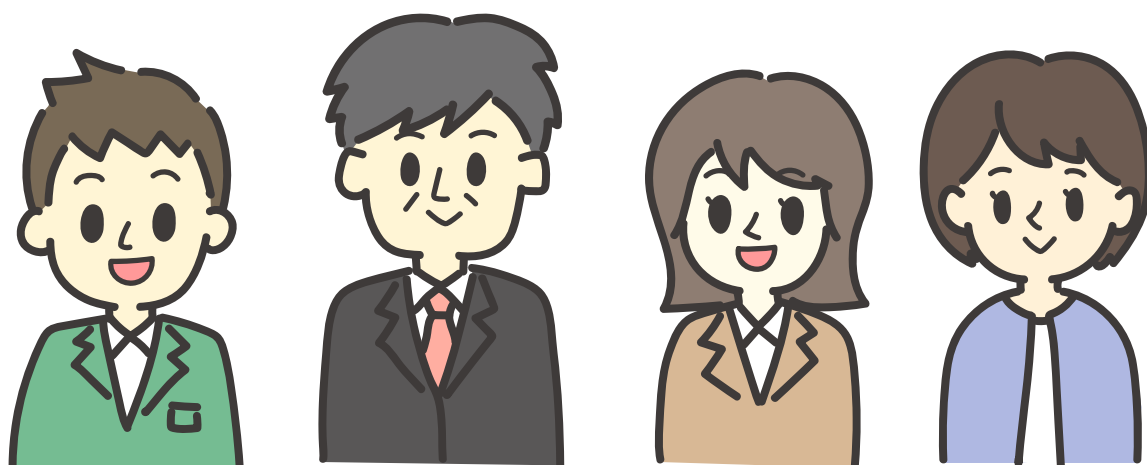
大人と子どもで異なる 「勉強する理由」

勉強に対する意欲を高めるには、「勉強する理由」をしっかりと伝えることが大切です。しかし、その答えは意外と見つかりづらいものです。

また、「自分が考えた理由で子どもは納得してくれるのかな ?」と不安に思う保護者さまもいらっしゃるかもしれません。

大人と子どもでは「勉強する理由」が異なると言われています。様々な経験をしてきた大人とこれから色々な経験をしていく子どもでは、理由が違ってくるのは当然と言えば当然です。

しかし、違うからといって、その違いを知らないままだと前に進めません。大人と子どもそれぞれの「勉強する理由」を知り、お子さまの気持ちを理解するきっかけにしませんか？



勉強する理由 1

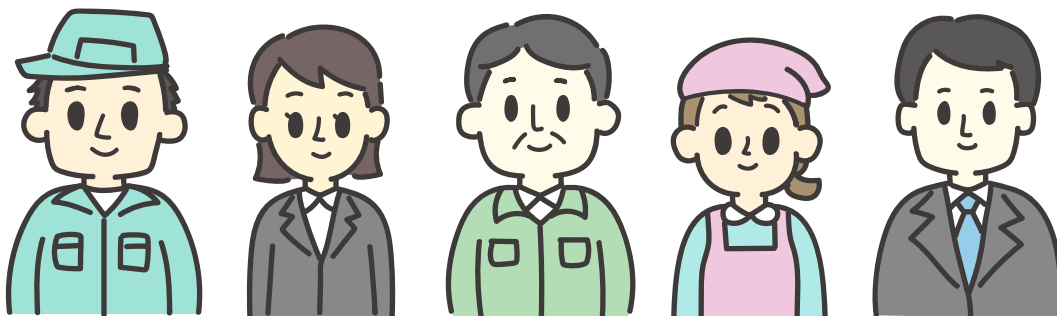
大人が考える「勉強する理由」

「なぜ勉強するのか」という質問に対する回答を集めたアンケートでは、このような意見が寄せられました。

- ①学力を理由にやりたいことを諦めなくてはならないことを避けるため
- ②何も知らないままだと大きくなった時に困るから
- ③好きな仕事に就くためには勉強が必要だから

この回答を見ると、大人は「勉強は将来のためにするもの」と考える人が多いようです。

大人は、大人になってから子どもの頃を振り返った上で「勉強をする理由」を考えているため、こういった理由になるのも頷けます。



参考文献

「どうして？なぜ勉強しなくちゃいけないの？」子どもの問いに先輩ママ・パパたちはどう答えたか

https://coeteco.jp/articles/11356#content_2

勉強する理由 2

子どもが考える「勉強する理由」

一方で、子どもが考える「勉強する理由」には、大人とは違った理由が挙げられていました。

- ①(学年が上がるにつれ) 新しいことを知るのがうれしいから
- ②問題を解くことがおもしろいから
- ③自分の希望する高校や大学に進みたいから

子どもは、新たなことを知れる喜びや自分の成長を実感できる楽しさなどが勉強する理由になっています。

ただし、①②の理由は、中学・高校と学年が上がるにつれて徐々に減っていきます。そして、それと同時に③の将来を見据えた理由を挙げる子どもが増えていきます。

つまり、子どもと一括りに言っても**学年によって「勉強する理由」は異なる**ということです。また、大人に近づくにつれて、大人と同じような理由で勉強に取り組む子どもが増えていくのです。



参考文献

東京大学社会科学研究所・ベネッセ教育総合研究所 共同研究「子どもの生活と学び」研究プロジェクト「子どもの生活と学びに関する親子調査 2015-2016」

https://berd.benesse.jp/up_images/research/2016_oyako_web_all.pdf

「どうして勉強しないといけないの？」は お子さまからのSOS

「どうして勉強しないといけないの？」という質問は、お子さまから保護者さまへのSOSである可能性があります。

子どもは目の前の勉強の楽しさや問題が解けた時の喜びのために、勉強していることが多いです。特に小学生くらいのお子さまはそうでしょう。



年齢が上がるにつれて少しずつ理由は変わっていき、徐々に自身の進学や将来を考えて、勉強に取り組むようになっていきます。

しかし、中にはどんなに考えても「勉強する理由」を見いだせないお子さまもいます。また、もともと勉強をする理由を明確に持っていたとしても、挫折経験などで見失ってしまうこともあるのです。

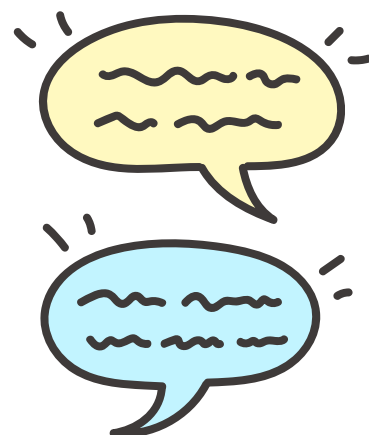
ほかにも、思うように勉強を進めたり勉強を続けたりすることがつらくなってしまい、「どうして勉強なんかしないといけないの」と怒りのような感情を持ってしまう場合もあります。

つまり、「どうして勉強しないといけないの？」というお子さまからの質問は、「勉強が辛い」「どうしたらいいかわからない」といったSOSである可能性もあるのです。

対話を通して 「勉強する理由」を共有しよう

お子さまから「どうして勉強しないといけないの？」と聞かれたら、チャンスだと捉えてみてください。

日常生活の中で、保護者さまから勉強の話をされると嫌がるお子さまは多いと思います。返事をしてくれなかったり、曖昧な答えしか返ってこなかったり……。



そんなお子さまから勉強の話をしてくれてくれたのであれば、しっかりとその機会を活かしましょう。

「勉強する理由」は、お子さまが納得するような回答ができなくても大丈夫です。

答える内容にこだわるのではなく、**対話を重ねながら「勉強する理由」を一緒に考えてみてください。**

そうすることで、勉強について話し合える関係性を築けたり、お子さまが自身の勉強について考えたりするきっかけにもなるかもしれません。

また、保護者さまの考えや学生時代の話をしてあげてください。「勉強する理由」を探しているお子さまにとっては、偉人の格言や名言よりも心に響くこともあります。また、**取り繕った理由よりも保護者さまの本音の方が、お子さまにとっては納得しやすいこともあるのです。**

ただし、**保護者さまの考えをお子さまに押し付けないように注意**しましょう。保護者さまと考えが違っていてもお子さまの意見を尊重するように心掛けてみてください。

第 2 章

ただ「勉強をすれば良い」は危険！ 成績が上がりにくい家庭学習例



自宅で勉強ができるようになると、学習習慣の定着や成績アップにつながります。

しかし、ただ「自宅で勉強をしていれば良い」「机に向かっていれば良い」という訳ではありません。勉強の仕方によっては、せっかく取り組んだ家庭学習の成果が感じづらくなることがあるからです。

- ①作業をしただけで学習を終えている
- ②問題集や参考書のレベルがお子さまに合っていない
- ③問題を解きっぱなしにしている
- ④家庭学習の指標が「時間」や「量」だけになっている

このような学習方法は、成績が上がりにくくなってしまう可能性があります。お子さまに当てはまっていないかぜひ確認してみてください。

成績が上がりにくい家庭学習例 1

作業をただで学習を終えている

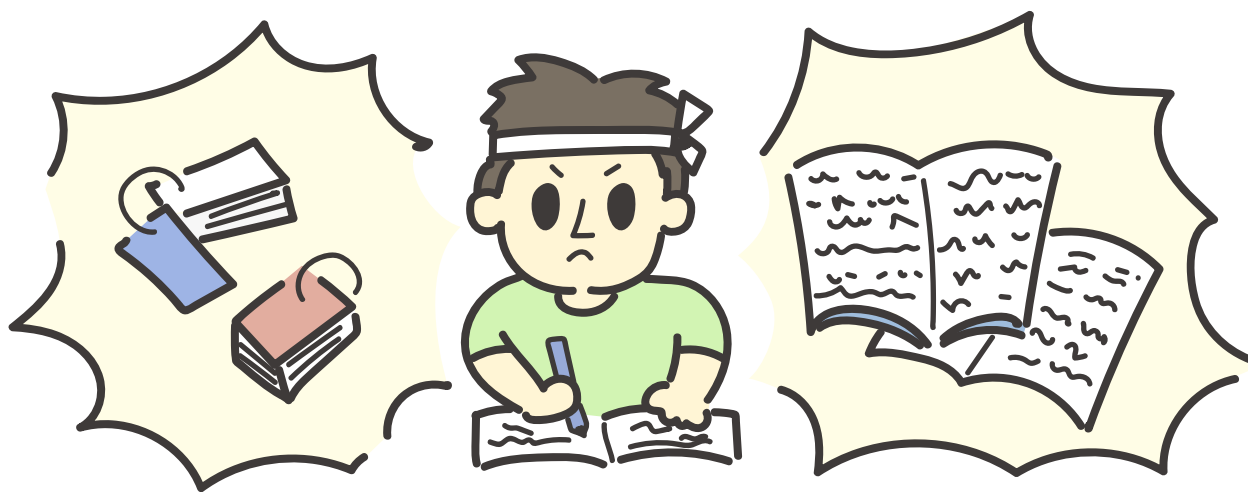
勉強時間のほとんどが作業をただで終わってしまっていると、成績アップに繋がりにくくなってしまいます。

 要注意ポイント

- ・ ノートを綺麗にまとめて終わってしまっている
- ・ 単語帳を作って満足してしまう
- ・ 教科書に線を引いて勉強した気分になっている

教科書の内容をノートにまとめたり単語帳を作ったりする作業は、勉強の過程では必要になることもあります。自分が暗記したいものをまとめておいた方が効率良く覚えられるからです。

また、まとめノートや単語帳を作る過程で、ある程度知識を覚えることはできます。

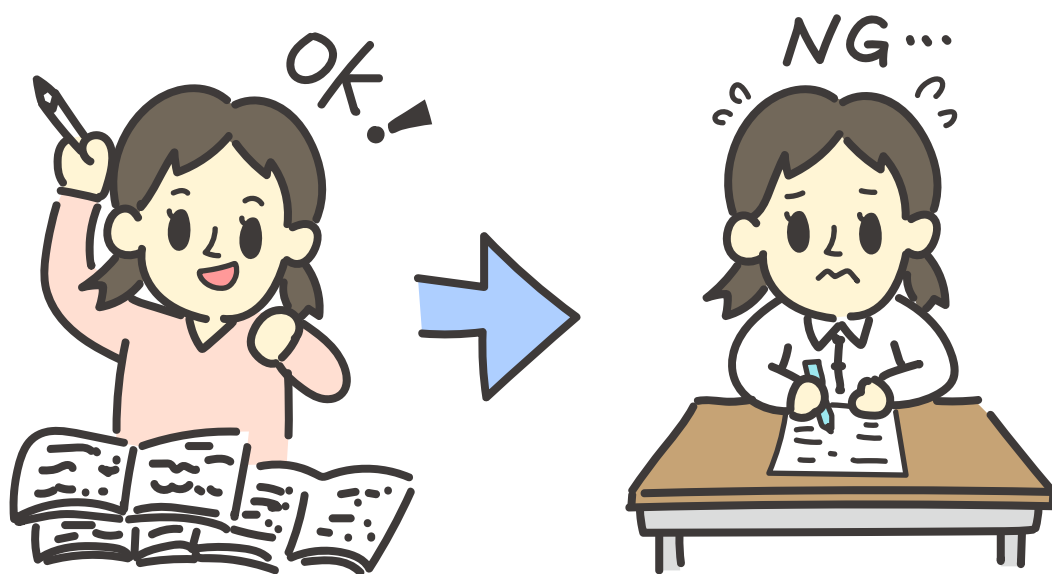


しかし、まとめたことに満足してノートや単語帳を活用できていなければ、成績アップには繋がりません。また、まとめる中で覚えた知識も、定期的に復習をしなければ、すぐに忘れてしまうのです。

また、こういった状態は、**勉強に対する苦手意識を生むきっかけ**になります。

ノートをまとめたり単語帳を作ったりするためには、とても時間がかかります。お子さまからするとこの時間は勉強時間だと認識している場合が多く、「自分は勉強している」という気持ちになります。

しかし、実際にテストになると問題が解けなかったり、テストの点数も上がらなかったりするため、**「勉強しても無駄」「自分は勉強ができない」**と**思ってしまう**のです。



成績が上がりにくい家庭学習例 2

問題集や参考書のレベルが
お子さまに合っていない

家庭学習で使用する問題集や参考書は、どのように選んでいますか？
選び方を間違えてしまうと、成績が上がりにくくなってしまうかもしれません。

 要注意ポイント

- ・ お子さまの現状の学力を把握していない
- ・ 簡単すぎる・難しすぎるものを選んでいる
- ・ 著者や監修者の名前で選んでいる
- ・ レビューや口コミの評価を基準に選んでいる

問題集や参考書が難しすぎると、問題が解けなかったり解けても間違えていたりするなど、お子さまにとってつらい状態になってしまいます。そして、勉強に対する意欲が下がってってしまうのです。

また、簡単すぎるのも良くありません。お子さまの自信にはなるかもしれませんが、すでに解ける問題を繰り返し解くだけでは、学力の向上には繋がりにくいのです。



つまり、家庭学習で使う問題集や参考書を選ぶ前に、まずお子さまの現状の学力を把握することが重要なのです。

また、有名な著者や監修者、レビューや口コミの評価が良いものを選んでいませんか？

こういった問題集や参考書が良くない訳では全くありません。しかし、お子さまの現状の学力と合っていないければ、どんなにレビューや評価が良くてもお子さまにとって最適な問題集・参考書とは言えません。



成績が上がりにくい家庭学習例 3

問題を解きっぱなしにしている

お子さまに「宿題やった？」「勉強してるの？」と聞く保護者さまは多いと思いますが、その確認だけでは不十分かもしれません。



要注意ポイント

- ・ お子さまが勉強している様子だけを確認している
- ・ 「勉強をした」の範囲がどこまでかをお子さまと共有できていない
- ・ 勉強に使ったノートや問題集を確認していない

勉強をしたかどうかを確認する時は、お子さまの様子や言葉だけでなく、もう一步深くまで確認してみてください。なぜなら、「勉強をした」の範囲は、お子さま 1 人ひとり異なるからです。

たとえば、問題を解き終わったら「勉強をした」ことになるお子さまもいれば、答え合わせまでが勉強だと思っているお子さまもいます。

また、答え合わせの後に解説を読んだり、解き直しをしたりするところまででやっと「勉強をした」と考えているお子さまもいるのです。

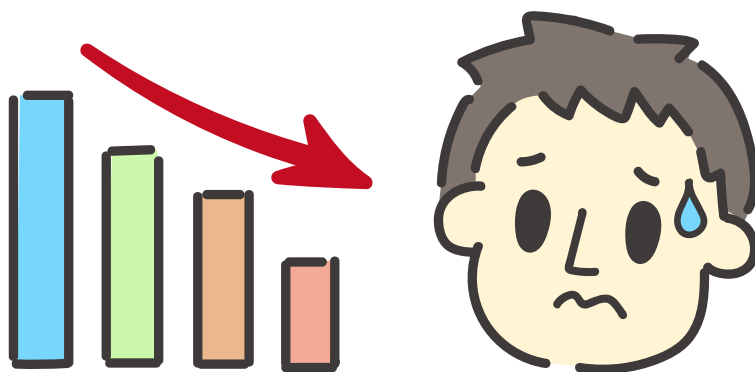
そして、この「勉強をした」の内容の違いが、成績に大きく影響します。



状況別・成績が伸びない理由	
問題を解く	・ 解答が合っているかわからない状態 ・ 前回よりどれだけできるようになったか測れない
丸つけをする	・ 間違えた理由がわからない状態 ・ 次も同じ間違いをしてしまうかもしれない
解説を読む	・ 間違いの原因や正しい解き方を頭では理解できている状態 ・ ただし、何も見ないで解くと間違えてしまうかもしれない
解き直しをする	・ 正しい解き方を自分1人でできる状態 ・ ただし、一度だけでは解き方が定着しない場合がある

このように、問題を解きっぱなしにしていると、せっかくの勉強時間も成績アップに結びつきづらいのです。

また、解き直しまでしていても、定期的に同じような問題を解かないと解き方を忘れてしまうこともあります。



成績が上がりにくい家庭学習例 4

家庭学習の指標が
「時間」や「量」だけになっている

家庭学習を「30分勉強すればOK」「今日は10ページ進めよう」と時間や量だけを目安にしていますか？

 要注意ポイント

- ・家庭学習の量を時間やページ数で決めている
- ・お子さまが時間になったら途中での勉強を切り上げてしまう
- ・簡単に解き進められる問題集を解きたがる

家庭学習の目安として、勉強時間や勉強量を決めることは悪いことではありません。

しかし、**時間や量だけ学習の指標にしていると、成績が上がりづらい**家庭学習になってしまいがちです。

「毎日30分勉強する」など、時間を目安に家庭学習を行っているとお子さまは「とりあえず30分机に向かっていれば良い」という考えになってしまうことがあります。

また、「今日は5ページ進めようね」と量で決めてしまうと「問題を解き終えたら、勉強を終わらせられる」と思ってしまう場合もあるのです。



「時間」だけを
目安にすると…

- ・ とにかく時間が過ぎるのを待ってしまう
- ・ 時間が気になり勉強に集中できない
- ・ 時間になると途中で勉強を終えてしまう
- ・ 速く解こうとしなくなる



「量」だけを
目安にすると…

- ・ 正答率を気にしなくなってしまう
- ・ 問題の解き方が雑になる
- ・ 答え合わせや
解き直しをしなくなってしまう

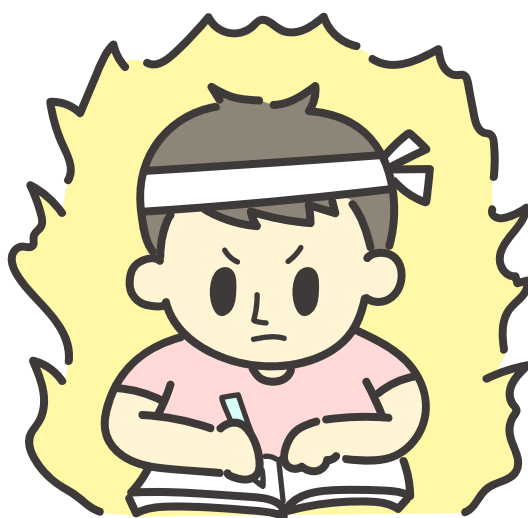
こうなってしまうと、真剣に勉強に取り組めないのはもちろん、正答率も気にしなくなってしまうます。そのため、家庭学習の本来の目的である、成績アップには繋がらなくなってしまうのです。

さらに、解説を読む時間や解き直しをする時間も取らなくなってしまう可能性もあり、自分で振り返りをするという習慣も身につけづらくなってしまうます。



第 3 章

自宅学習で成績アップ！ 勉強の「量」と「質」の関係性



成績が上がりにくい家庭学習の具体例に共通するのが、勉強の「質」の低さです。

「自宅学習をするようになったけど、宿題の正答率は変わらない」
「問題集を解いているのに、テストの点数は下がっている……」

こういった状態も勉強の「質」の低さによって起こっている可能性があります。

そして、勉強の「質」とセットで考えるべきなのが、勉強の「量」です。

勉強の「質」と「量」について知り、成績アップに繋がる自宅学習を目指しませんか？

勉強では 「量」も「質」も大切

勉強において「量と質、どちらが大切か？」
と考える保護者さまは多いと思います。

結論からお伝えすると、どちらも重要です。

勉強の「量」で身につくのが学習習慣です。
はじめから「質」を求めてしまうと、勉強が
苦痛になってしまったり、学習が全く進まな
くなくなってしまったりします。



そのため、特に勉強を習慣化できていないお子さまには、毎日必ず1
時間勉強をする、10 ページ進めるといった「量」を目安にした勉強が
有効です。

また、学習習慣が身についているお子さまであったとしても、毎日一
定の「量」の勉強時間は必要になります。勉強の「量」を確保することは、
勉強の「質」にも繋がるからです。

勉強の「質」は、学力の向上につながります。質の高い勉強ができれば、
勉強の中でわかることやできることが増えていき、自然と問題の正答
率が上がっていきます。

家庭学習での問題の正答率が上がれば、学校のテストの点数や模試の点
数の向上にも繋がり、目に見える形で学力の向上を実感できるでしょう。

つまり、**成績アップを目的とした家庭学習においては、「量」と「質」
のどちらも大切な要素**だと認識しておく必要があるのです。

「量」をこなすことが 目的になると危険

さきほどもお伝えした通り、学習習慣を身につけるためには、勉強の「量」が大切です。また、勉強の「質」を高めるためには、ある程度の勉強量が必要になります。

しかし、お子さまに「毎日30分」「10ページ」など「量」だけを伝えてしまうのは危険です。そうしてしまうと、**量をこなすことのみが勉強の目的だ**とお子さまが認識してしまうからです。

「量」をこなすことのみが目的になると、勉強への理解度が上がりづらくなります。そのため、わからない部分を理解できたり、解けなかった問題が解けるようになったりするなどの成長に繋がりにくくなります。

また、お子さまの実感としても「**この勉強って意味あるのかな？**」「**勉強って退屈だな**」と思ってしまう原因になることもあります。

さらに、こんなに勉強「量」をこなしているのにテストの点数や成績が上がらないとなると、**勉強に対する苦手意識を持つ原因**になるかもしれません。

そのため、**家庭学習では「量」をこなすことのみが目的にならないように注意**する必要があります。



まずは短時間でも「質」の高い勉強ができることが大切

とはいえ、「家庭学習で質の高い勉強を子どもにさせるのは難しい……」と感じられる保護者さまもいらっしゃると思います。実際に、仕事や家事、育児などで忙しい生活の中で、お子さまの勉強の質を常に確認するというのは難しいことです。

しかし、はじめは15分や30分などの短時間でも良いので、質の高い勉強ができることを目指してみてください。

勉強の質とは？

勉強の質とは、「何ができるようになったのか」ということです。

- ①何を覚えて（インプットして）、必要な時に取り出せる（アウトプットできる）ようになったのか
 - ②お子さまが自力で解ける問題がどれだけ増えたか
 - ③他の人に説明できるようになった問題はどれだけあるのか
- といった成果の有無の観点で見直してみましょう。

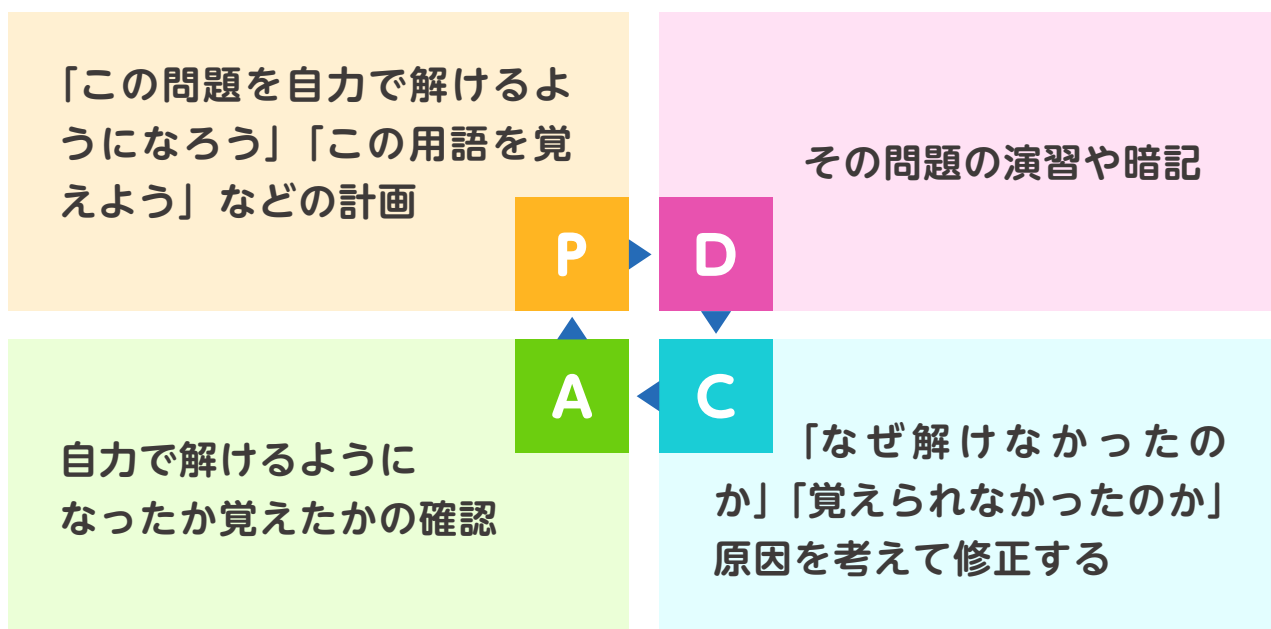
質が悪くだらだらと長時間の勉強をするよりも、1つの成果を得られた短時間の勉強の方が、成績アップに繋がるからです。

番外編

勉強に取り入れたい「PDCAサイクル」

お子さまの勉強に付き合える時間が限られているという保護者さまは、お子さまの勉強に「PDCA サイクル」を取り入れることがおすすめです。

「PDCA サイクル」とは、Plan（計画）、Do（実行）、Check（測定・評価）、Action（改善）を循環させることです。また、勉強に落とし込むと以下のような考え方になります。



取り入れ始めた頃は、一通りの流れをお子さまと一緒に進める必要があるかもしれません。しかし、慣れてくれば、保護者さまが Check（測定・評価）の部分でお子さまと勉強の振り返りをするだけで、勉強の質の向上に繋がります。

たとえば、「どうして間違えたのかわかる？」「この答えになるのはなぜかな？」などと、問いを投げかけてあげるだけで、お子さまの視野が広がり、思考も深まるのです。

最終目標は「質」の高い 短時間の勉強を何度も繰り返すこと

質の高い短時間の勉強ができるようになったら、次はそれを繰り返して行えるようになることを目指しましょう。

お子さまの集中が続く 20 分から 30 分程度の時間を 1 回の勉強時間として、それを何度も繰り返します。また、勉強時間の間には 5 分から 10 分程度の休憩を挟んでください。

こうすることで、1 回の勉強時間は短時間でも、合計の勉強時間で考えると長時間の勉強になります。また、**勉強時間中は常に集中できている状態なので、常に質の高い勉強ができます。**



同じ勉強時間でも
勉強の質が変わる

短期集中

休

短期集中

休

短期集中

休

短期集中

長時間のダラダラ勉強

つまり、「質」の低いダラダラ長時間勉強よりも「質」の高い短期集中勉強を繰り返す方が、成績アップに繋がるのです。

第4章

少しずつ始めよう！ 今日から始められる自宅学習法



ここまで、成績アップにつながる家庭学習の考え方についてお伝えしてきました。しかし、自宅に帰ると「結局、何から始めれば良いの？」か迷ってしまうかもしれません。

そこでここからは、今日から始められる自宅学習法を5つご紹介します。

- ①勉強への動機づけをする
- ②勉強のサポートをする
- ③勉強部屋・勉強机を工夫する
- ④スモールステップを意識する
- ⑤学校や学習塾と連携する

具体的な方法については、これから詳しく解説していきます。

自宅学習法 その1

勉強への動機づけをする

お子さまに勉強に対して前向きになってもらうためには、勉強する理由や目標が不可欠です。そこで、保護者さまができることの1つが勉強への動機づけです。

ここでは、勉強への動機づけの方法を3つお伝えします。

子どもの勉強に対する姿勢を何とか変えたい、もう「勉強しなさい！」と言いたくない、という保護者さまは、ぜひご家庭で実践してみてください。



動機づけの方法 1

勉強する理由や目標を明確にする

1つ目の方法は、勉強する理由や目標を明確にすることです。

勉強に前向きに取り組めないお子さまは、勉強をする理由や目標が見つけられていないことが多いです。大人になっても、取り組む理由がわからないことに対しては、やる気が出ないですね。

そのため、お子さまとの会話を通して、自分が将来何になりたいか、どうなりたいかなど、勉強する理由や目標となることを明確にしてみてください。

また、お子さまと勉強について話す際は、お子さまの思いを引き出すことを意識してみてください。**保護者さまの思いや考えを伝えたくなくても、お子さまの思いをまずは受け止めて、保護者さまの思いや考えは一旦心の中にとどめておきましょう。**

そうすることで、お子さまが勉強を自分事として捉えることができるようになり、主体性が芽生えます。さらに、**勉強を「やらされている感」がなくなるため、自分の将来や目標のために前向きに勉強ができるようになる**でしょう。

中には具体的な将来の夢やなりたい職業などを考えにくいというお子さまもいると思います。そういった場合は、どこに住みたいか、どういった暮らしがしたいか、どんな大人になりたいかなどを一緒に考えてみるのがおすすめです。



動機づけの方法 2

目標に関する情報収集を一緒に行う

2つ目の方法は、お子さまの目標に関する情報収集を一緒に行うことです。

勉強に対する目標が決まるとそこで満足してしまいそうになりますが、それだけでは動機づけが弱いです。目標が決まっても、その目標を達成するにはどうすれば良いかが明確になっていません。



情報収集で**目標達成の方法が明確になれば、勉強に対する動機づけも強くなります**。そして、お子さまの勉強に対する意欲も上がっていくでしょう。

たとえば、お子さまが韓国の音楽に興味があり、「韓国語を習得したい」という目標を持っているとします。独学で勉強する方法もありますが、韓国語を学べる大学や韓国に留学ができる方法を調べることで、お子さまが大学進学に興味を持つかもしれません。そして、大学受験に向けた勉強へのやる気にもつながります。

また、こういった情報収集は、保護者さまが1人で行うのではなく、お子さまと一緒にいきましょう。そうすることで、**お子さまは将来の自分をイメージしやすくなり、勉強に対する意欲や自主性がさらに高まります**。

動機づけの方法 3

何を・いつ・いつまでに行うかを決める

3つ目は、何を・いつ・いつまでに行うか決めることです。

目標達成までの道筋が見えてきたら、その道筋をどのように歩むのかを決めていきましょう。難しく感じるかもしれませんが、大きな道筋を立ててから細かい部分を決めていくと、自然と計画ができあがっていきます。たとえば、韓国語習得のため韓国語を学べる学部がある有名私立大学への進学を目標にするのであれば、以下のように考えることができます。

- ①「志望大学の進学者の多い高校に進学したい」
- ②「ということは、学校のテストでは毎回全教科 70 点はとりたい」
- ③「まずは次のテストで、英語・数学はプラス 5 点、国語・理科は 10 点上げたい」
- ④「前回のテストではテスト対策の時間が足りず点数が下がったから、今回はテスト 3 週間前から勉強を始める」
- ⑤「テスト対策では、ノートまとめに 1 週間、問題演習に 2 週間の時間をかけたい」
- ⑥「ノートまとめは 5 教科で 10 時間かかるから、1 週間で終わらせるには 1 日どれだけ勉強すれば良いだろう？」

というように、目標から逆算して段階を踏んで計画を立てていくと、何を・いつ・いつまでに行うかが決まっていきやすくなります。

また、上記の計画に加えて、1 ヶ月、1 週間、1 日の学習内容などさらに細かく具体的に決めておくといいでしょう。何を、どのように、どれだけ勉強するか迷うことがなくなるので、お子さまも勉強に取り組みやすくなります。

自宅学習法 その2

勉強のサポートをする

お子さまが前向きに勉強に取り組むためには、保護者さまのサポートが必須です。

サポートには、さきほど紹介した動機づけのような勉強に直結するものもあれば、日常で何気なくできることもあります。

ここでは、日常生活の中でできるお子さまのサポート方法をお伝えします。「子どもの勉強をサポートしたいけど、何から始めていいかわからない」という保護者さまは、ぜひ参考にしてみてください。



お子さまのサポート方法 1

前向きな声掛けを心掛ける

お子さまの最も大きなサポートになるのが、保護者さまからの前向きな声掛けです。

保護者さまからすると、勉強していないお子さまの姿を見ると、「勉強しなさい！」と言いたくなると思います。しかし、こういった声掛けはお子さまのやる気を削いでしまう可能性があります。

そのため、「10 分だけ一緒に勉強しない？」「この問題集をやると成績が上がりそうだから一緒に解いてみない？」など、お子さまを勉強に促すような声掛けを意識してみてください。

また、お子さまが少しでも勉強に取り組んでいたら、「部活で疲れているのにえらいね」「最近勉強頑張ってるね」と褒めましょう。

こういった声掛けがあるだけで、お子さまは「自分のことを見てくれている人がいる」「自分の努力を認めてくれる人がいる」という気持ちになります。そして、勉強に対しても嫌な気持ちではなく前向きな気持ちで取り組めるようになるでしょう。



お子さまのサポート方法 2

勉強中は見守ることに徹する

お子さまが勉強中は、見守ることに徹することが最大のサポートになる場合もあります。

お子さまの勉強を見ていると、間違っている部分を見つけて伝えたくなったり、もっと効率的な解き方を教えたくなくなったりするかもしれません。



しかし、そういったことをしてしまうと、お子さまの集中力が途切れてしまいます。また、お子さまの考える機会を奪うことにもなりかねません。

さらに、指摘の仕方によっては「私は勉強ができない」「また間違えてしまった」など、お子さまの自信喪失ややる気の低下にもつながる可能性があります。

そのため、お子さまが勉強に取り組んでいる最中は、口出ししたい気持ちをごっそくこらえましょう。そして、まずは見守ることに徹するようにしてみてください。

ただし、「見守る＝何もしない（放任）」ではありません。見守る中で気づいた点や心配なことがあれば、学校や塾の先生に状況を伝えたり相談したりしましょう。そうすることで、学校や塾の先生から、お子さまに合ったより適切なサポートを行ってもらえます。

また、お子さまの学年が上がってくると、第三者から指摘された方が冷静に受け止められるということもあるので、学校や塾を上手に活用しましょう。

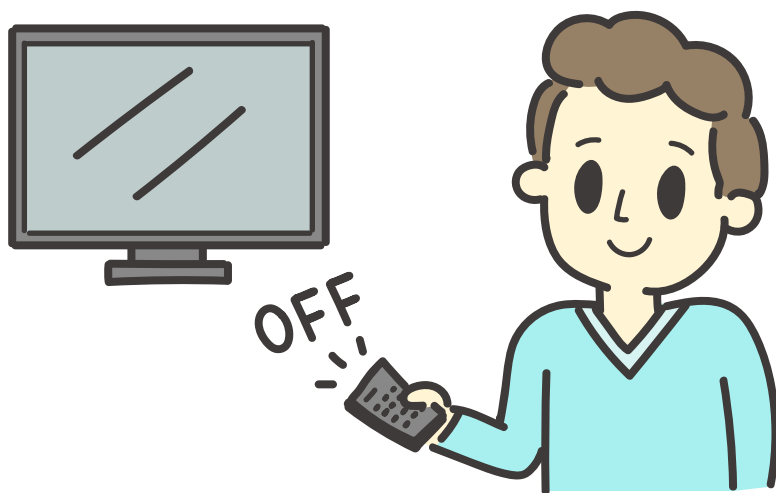
お子さまのサポート方法 3

話し声やテレビの音量に配慮する

お子さまが勉強をしている時は、話し声やテレビの音量に配慮してみてください。

勉強中に、テレビの音や話し声が聞こえてくると、お子さまの集中の妨げになることがあります。また、楽しそうな家族の笑い声が聞こえてくると、疎外感を感じてしまうお子さまもいるかもしれません。

同じ家に住んでいる以上、音が聞こえてしまうのは仕方のないことです。しかし、頑張って勉強に取り組んでいるお子さまのためにも、少しだけ気を配ってあげてみてください。**話し声やテレビの音量を下げるだけでも、お子さまの勉強の質を上げる**ことに繋がっています。



お子さまのサポート方法 4

勉強は「数」「量」より 「取り組み姿勢」や「成果」を評価する

お子さまの勉強に対する評価は「数」や「量」以上に「成果」に着目しましょう。

「長い時間勉強していたね」「問題集、10ページも進んでいるね」など、「数」や「量」に関する声掛けが悪いわけではありません。しかし、こういった声掛けばかりしてしまうと、お子さまは「数」や「量」とこなすことに意識が向いてしまいます。

そのため、「今日は〇〇ができるようになったね」「途中式を丁寧に書けてたね」など、**勉強に対する取り組み姿勢や成果に対する声掛けを意識**してみてください。

そうすることで、自然とお子さまにも集中することの大切さや成果にこだわることの重要性が伝わります。そして、日頃からそういった意識があれば、自然と勉強の質も上がっていくでしょう。



自宅学習法 その3

勉強部屋・勉強机を工夫する

勉強の質を上げるためには、集中できる環境を整えることがとても大切です。そして、保護者さまにぜひ取り組んでいただきたいのが、勉強部屋や勉強机を工夫することです。

勉強部屋や勉強机を工夫すると、勉強の質の向上以外にもお子さまの勉強に対する意欲を上げられることがありますよ。

ここでは、勉強の質や意欲を向上させるためにできる勉強部屋や勉強机の工夫を4つご紹介します。

これまで、勉強部屋や勉強机とお子さまの勉強の取り組み姿勢を結び付けて考えたことがなかったという方は、ぜひ一度目を通してみてください。



勉強部屋や勉強机の工夫1

勉強に集中できるように整理整頓をする

お子さまの勉強部屋や勉強机は、今どのような状態でしょうか？

「学校のプリントや手紙などの紙が溢れている」

「漫画やゲームが山積みになっている」

「勉強机なのに勉強できるスペースがない」

「スマホが机の上にある」

こういった状態になっているかもしれません。家庭学習を勉強部屋以外で行う場合は、このような状態でも問題ないでしょう。しかし、勉強部屋が勉強するための部屋なのであれば、勉強に適した環境にする必要があります。

何よりも大切なのが整理整頓です。勉強部屋や勉強机に勉強できる空間がなければ、お子さまは「家は勉強する場所ではない」と家庭学習への意欲が湧きません。

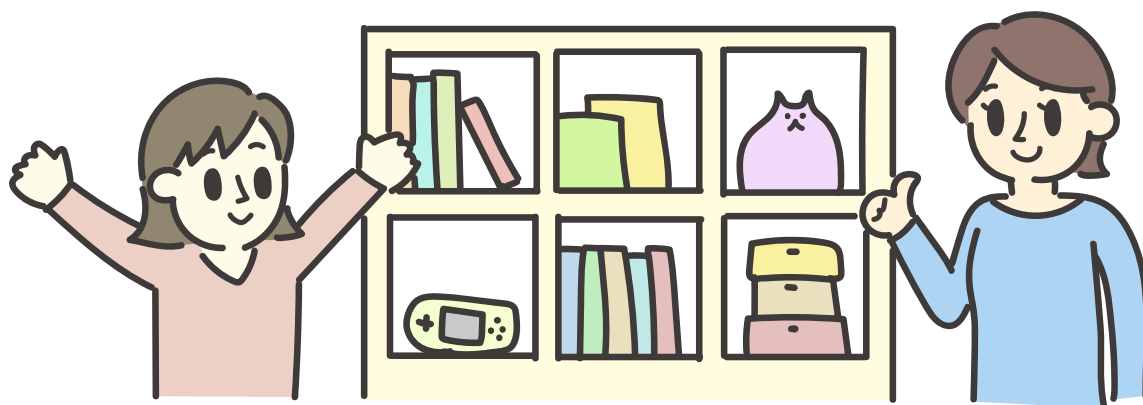
また、**勉強机にゲームや漫画、スマホなど、お子さまが勉強よりも好きなものや興味のあるものがあるのも危険**です。勉強中のふとした時、そういったものに手が伸びてしまい、勉強の妨げになるからです。



そのため、まずは勉強に必要なものを勉強部屋や勉強机からなくしましょう。そうすることで、勉強部屋は勉強するための部屋になり、勉強机は集中できる空間となります。

また、ネットや SNS などを利用してほかの保護者さまの知恵を借りるのもオススメです。

たとえば、お子さまの好きなものを机の上に置くことで、お子さまの勉強に対するモチベーションアップに成功したという情報。ほかにも、お子さまの好きなインテリアを使うことでお子さまが自分から勉強部屋に行くようになったなど、ほかの保護者さまの実体験をもとにした情報は、役立つことが非常に多いです。



勉強部屋や勉強机の工夫 2

勉強するまでの準備をサポートする

家庭学習の習慣が身についていないと、勉強にとりかかるまでの時間が長くなってしまうことが多いです。

たとえば、以下のような状況が考えられます。

- ・教科書の計算問題やろうと考えても、教科書が机の上がない
- ・勉強に使うノートが見つからない
- ・消しゴムがどこかに行ってしまったから買いに行くことを考える
- ・鉛筆が削れてないから削らないといけない

こういったことをやっているうちに、最初は勉強しようと思っても、決意がどんどん揺らいでいってしまうのです。

しかし、机の上に教科書があり、今日進めるべきページに付箋がついてあり、ノートと筆記用具が揃っていたらどうでしょう。「勉強しよう」という決意を持ったまますぐに勉強を始められます。

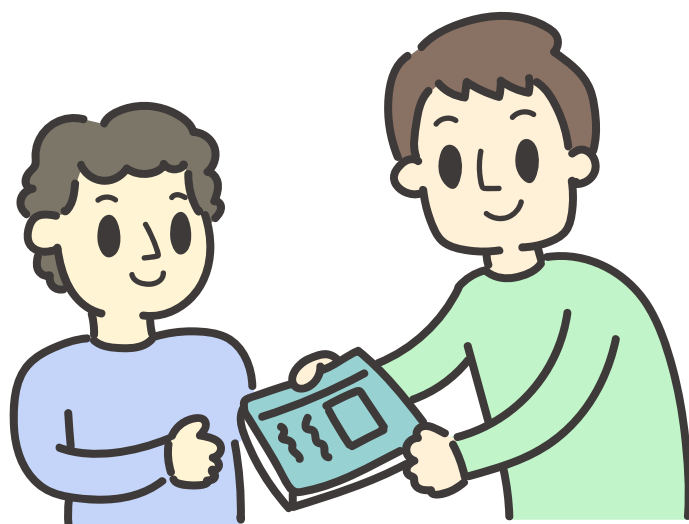
「そんな準備までしないといけないの？」と思われる保護者さまも多いかもしれません。しかし、勉強にとりかかる準備に時間がかかるお子さまには、有効な手段なので一度試しに取り入れてみてください。



最終目標としては、準備もしっかりお子さまが自分でできるようになることですが、はじめからお子さま1人で取り組むことは難しい場合があります。そのため、まずは以下のステップをお子さまと一緒に取り組んでみてください。

勉強準備を身につける5ステップ

- ①保護者さまが勉強の準備をする
- ②「勉強前に準備をすればスムーズに勉強を始められ、成果も出る」という成功体験を作り、勉強前の準備の大切さを気づかせる
- ③保護者さまとお子さまが一緒になって準備する
- ④お子さまが1人で準備を試みる
- ⑤保護者さまは見守り、準備ができたらしっかりと褒める



勉強部屋や勉強机の工夫 3

時計やストップウォッチを置く

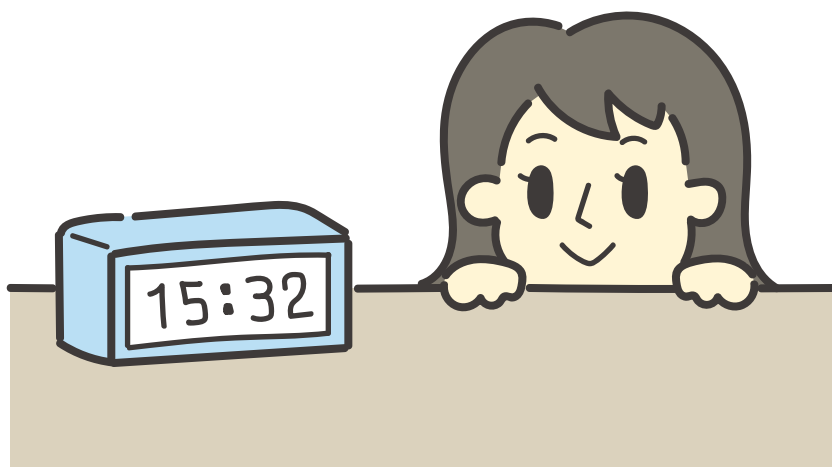
お子さまの勉強机の上には、時計やストップウォッチ（もしくはキッチンタイマー）は置いてあるでしょうか？

目の前に時計があると、「5時までに宿題を終わらせよう」「1分でこの問題を解きたい」など、勉強中に自然と目標設定がしやすくなります。

また、**時間を意識する癖がつけば、不必要にダラダラと勉強してしまうことも防げるため、勉強の質の向上も期待**できるでしょう。

また、解答時間が速くなれば「速く解けるようになった」と成長実感を得ることができるため、お子さまの自信にも繋がります。さらに、保護者さまがお子さまを褒めるポイントになるでしょう。

さらに、**テストや模試、受験などでは制限時間があり、必ず時間を意識する必要があります**。勉強机に時計やストップウォッチがあれば、日頃からそういった機会の練習にもなるのです。



勉強部屋や勉強机の工夫 4

場合によってはリビング学習もあり！

ここまで、勉強部屋や勉強机で勉強することを前提にお伝えしてきましたが、近頃はリビング学習をするご家庭もあります。

リビング学習とは、その名前の通り、リビングで勉強をすることです。リビングなら、保護者さまの目が届くため、お子さまも適度な緊張感を持って勉強に取り組めます。

また、わからないことや難しい問題が出てきたときに、すぐに周りの家族に質問することができます。また、保護者さまも、お子さまがつまづいている状態が続いていれば察知することができます。

さらに、兄弟が多いご家庭の場合だとみんなで勉強することで、お互いに刺激し合えるため勉強がはかどるということもあるようです。

このように、**リビング学習は緊張感を持ちつつ勉強できる上に、わからない時にすぐに質問できる環境**です。そのため、学習習慣が身についていないお子さまや勉強への苦手意識の強いお子さまにおすすめの勉強方法と言えます。



自宅学習法 その4

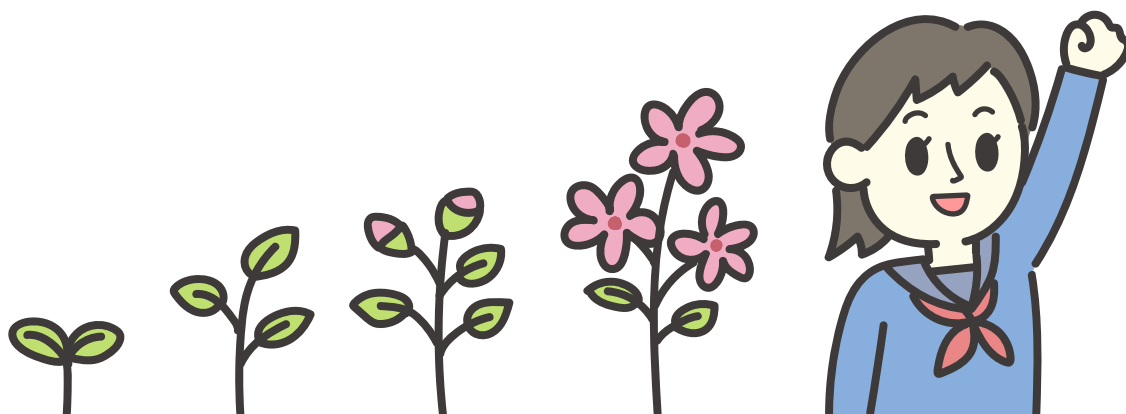
スモールステップを意識する

お子さまが家庭学習を断念する原因の1つに、問題が解けず勉強が楽しくなくなるといことがあります。

この原因の解決方法として、スモールステップを意識することがおすすめです。

スモールステップは、目標や学習内容を細分化することで、勉強をすることに對する心理的なハードルを下げる。そして小さなステップであっても達成できたという**成功体験**を作ることです。

ここでは、スモールステップを意識した勉強方法をお伝えします。



スモールステップを意識した勉強方法1

目標を小さく段階的に分ける

スモールステップの考え方を活用して目標を小さくすると、勉強への心理的なハードルを下げられます。

たとえば、前回の英語のテストが60点のお子さまと、志望校合格のために「80点以上とれるようになろう」という目標を立てたとします。しかし、これだけ見てしまうと「本当に自分にできるのかな」と不安になってしまうお子さまも多いと思います。

そこで、「次の試験では65点、まず5点ずつ点を上げられるように頑張らない？」「〇〇ができるようになると、5点上がりそうだよ」と声掛けをしてみるとどうでしょうか。

はじめから80点を目指すとなると気が重かったお子さまも、毎回5点ずつであれば上げられるかもと、思えるかもしれません。また、次のテストで65点を取ることができれば、「その次も5点上げられるかもしれない」と自信に繋がります。

このように、目標を細かく分けると、大きな目標も小さなステップをクリアできれば達成できるという意識に変わります。そして、**目標を達成した経験で自信がつき、「やればできる」と前向きに勉強に取り組めるようになる**のです。



スモールステップを意識した勉強方法 2

学習内容も細かくし 少しずつレベルを上げていく

目標と同じく、学習内容も細かく分けて少しずつレベルを上げていくようにしましょう。

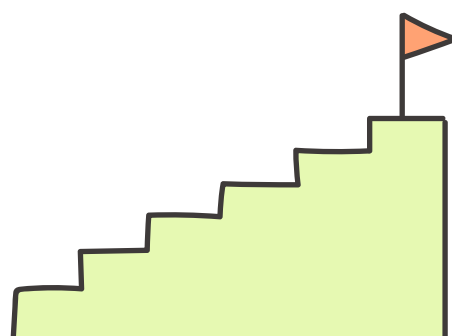
九九が曖昧なお子さまに、いきなり 3×3 の掛け算の問題を解かせようとしても、問題が難しすぎてやる気を失ってしまうだけです。

こういった場合は、九九を正確に言えるようになるための勉強、 2×1 、 3×1 、という風に少しずつレベルを上げていくことが大切です。

学校や塾の授業に置いていかれないようにするために、学校や塾で学習している範囲を全て学習させたいかもしれませんが、しかし、基礎となる知識や学力がない状態で進めると、難しすぎて勉強が進まなくなってしまうです。

また、わからないまま難しい勉強を進めると正答率が上がらないので、お子さまの勉強に対する苦手意識を強めてしまうこともあるのです。

そのため、**学習レベルを一気に引き上げようとするのではなく、今できるところから少しずつ小刻みに進めていくことが大切**になります。



スモールステップを意識した勉強方法 3

小さな目標や課題を達成する 成功体験を作る

目標や学習内容を細分化してスモールステップで進めていくと、成功体験を作ることができます。

小さな目標や些細な課題であったとしても成功体験を作ることによって、「私って意外と勉強ができるかも」「思っていたよりも勉強って楽しい」など、勉強に対するポジティブな気持ちが生まれます。

そして、こういった気持ちが芽生えると、勉強への前向きな気持ちや主体性などに繋がっていくのです。

成績を上げるためには、勉強を「やらされている」のではなく「自ら進んで取り組んでいる」という状態が欠かせません。お子さまの主体性を育てるためにも、ぜひスモールステップを活用して成功体験をたくさん作ってあげてください。



自宅学習法 その5

学校や学習塾と連携する

お子さまに家庭学習をしてもらいたいと思っていても、ご家庭だけで全てをまかなおうとすると、限界があります。

仕事や家事、育児などが忙しくお子さまの勉強を見る余裕がないという保護者さまは多いと思います。また、勉強を教えたくても教える自信がないという保護者さまもいらっしゃるでしょう。

そういった場合は、学校や学習塾など、勉強のプロと連携をした上で家庭学習を進めることが大切です。ここでは、学校や学習塾との具体的な連携方法についてお伝えします。

「連携が必要なのはわかっているけど、どうしたらいいかわからない」という方はこれからご紹介する方法を実践してみてください。



学校や学習塾との連携1

学校や塾での
学習状況を把握する

学校や塾と連携する上で最も重要なのが、お子さまの学校や塾での学習状況を把握することです。

現状を把握できていないと、家庭学習で何をすれば良いかが分かりません。また、お子さまの学力がわからないと、問題集や参考書も選びづらいですね。

そのため、まずは学校や塾などでのお子さまの学習状況を知る必要があります。ただし、お子さまが学校や塾から持ち帰った問題集やテストだけで判断することは危険です。

問題を解けているかどうかは判断できても、問題を解くまでの過程や理解度について詳しく把握できません。そのため、少し手間かもしれませんが、学校や塾に直接問い合わせてみましょう。

問い合わせでは、授業の様子はもちろんですが、課題や提出物の取り組み方、テストや成績などを聞いてみてください。また、**家庭学習での気がかりな点や改善してほしい点を伝えて、学校や塾での対応方法について相談・依頼するのもおすすめ**です。

さらに、お世話になっている先生や講師に家庭学習のアドバイスをもらっていても良いでしょう。



学校や学習塾との連携 2

学校や塾からの
アドバイスを実践する

学校や塾からアドバイスをもらうことができれば、早速ご家庭で実践してみてください。学校や塾と同じような勉強が自宅でもできれば、自宅学習の効果が大きくなるからです。

また、実践する際は保護者さまが主導で行うのではなく、お子さまと一度相談してみてください。

「学校の先生からこういった勉強をしてほしいと言われたんだけどやってみない？」

「塾の先生から丸つけをしてあげてほしいと言われたんだけど、手伝っても良いかな？」

こういった声掛けをしておく、お子さまも納得した状態で勉強に取り組めます。

逆に何も説明しないまま、実践しようとするのは良くありません。**お子さまは「大人が勝手に決めたことをやらされている」という感覚になってしまう**かもしれないからです。

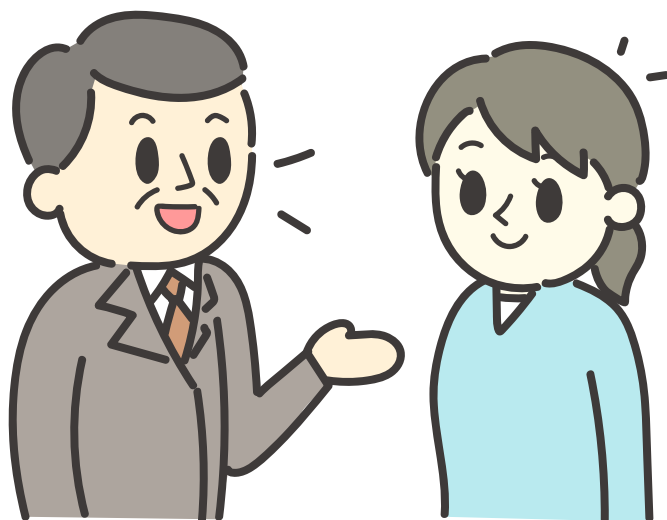
また、学校や塾からもらったアドバイスを一定期間実践したら、家庭学習でのお子さまの様子や変化を学校や塾に共有しましょう。

こういった情報交換を定期的に行うことができれば連携が強固になり、お子さまに対してもより手厚いサポートができるようになります。

たとえば、学校や塾の先生から「最近、家庭学習を頑張っているらしいね。お母さんが褒めていたよ。」、保護者さまから「理科の授業の取

り組みが良くなってきたって先生が褒めていたよ」といった情報交換をもとにした声かけができます。

直接褒められるのも嬉しいことですが、褒めてくれたことを他の人から知らされるというのも嬉しいものなので、お子さまの勉強へのモチベーションにつながるでしょう。



学校や学習塾との連携 3

学校や塾から 出された課題のサポートをする

学校や塾から出された課題をサポートすることもおすすめです。サポートと言っても、同じ部屋にいて見守っているだけでも、お子さまが質問してきたときに答えるだけでも十分です。

このような小さなサポートがあると、お子さまも安心して勉強に取り組めます。また、保護者さまもお子さまの学習内容や習熟度などを把握できるので、お子さまのつまずきにも気づきやすくなります。

もし、時間に余裕があれば、お子さまが解いた問題を一緒に振り返ってあげてください。**保護者さまが「なぜそう考えたの」と質問してあげたり、解き直しをするように声掛けをしたりすることで、**お子さまが得られる学びは格段に多くなります。

毎日こういった時間を取ることは難しいかもしれませんが、時間にゆとりがある日や休日、お子さまの長期休暇中などにぜひ実践してみてください。



あ と が き

勉強をしないお子さまに対して「勉強をきなさい！」と言うのは、保護者さまがお子さまのことを大切に思われている証拠。

しかし、その言葉がお子さまの学習意欲や自主性を削いでしまうということがあります。また、親子関係を悪くしてしまう原因になることも。

そのため、どうしても「勉強きなさい」と言いたくなった時は、ご自身が子どもだった時に周りの大人からどのように接してほしかったのかを想像してみても良いかもしれません。

また、第三者の力を借りるというのも1つの方法です。

自分の子どもだからこそ、心配する気持ちや不安な気持ちが必要以上に大きくなってしまっているかもしれないからです。

第三者の手を借り、今よりも少し離れたところからお子さまを見ることで、新しい一面が見えてくることがあります。

また、周りに協力してもらったり、第三者の力を頼ってみたりすることで、保護者さまも気持ちにゆとりを持ってお子さまと接することができるようになるかもしれません。

本書も、保護者さまとお子さまが協力し合いながら、前向きに勉強に取り組める関係性を築いていただきたい という思いから制作いたしました。

子育ては正解がないもの。この本が保護者さまのお悩みや不安を軽減し、お子さまの成長の手助けになれば幸いです。

2023 年 6 月
株式会社東京個別指導学院
「まなビタミン」編集部一同

★ 東京個別指導学院
★ 関西個別指導学院

「勉強しなさい」をもう言わない！

学習習慣 & 成績アップにつながる 家庭学習ハンドブック

発行日 2023 年 6 月 初版発行

発行者 株式会社東京個別指導学院

住 所 〒163-0525

東京都新宿区西新宿一丁目26番2号
新宿野村ビル25階

東京個別指導学院公式サイト
<https://www.kobetsu.co.jp/>

まなビタミン
<https://www.kobetsu.co.jp/manabi-vitamin/>