

集中できる勉強スペースを作ろう

自分の部屋や机のまわりを、勉強するのに適した環境にしていますか。年末の大掃除にあわせ、勉強スペースを工夫してみたらどうでしょう。集中力が高まり、リラックスできる部屋づくりのコツを専門家に聞きました。朝中クラブ員が実践している工夫も紹介します。

(今野公美子)

■部屋のレイアウト 集中力を上げるためには窓の正面ではなく、壁に向けて置くのが良いでしょう。机の横に窓がある配置が一番良いかもしれません。

■部屋の色 カーテンやベッドカバーなどの色は、単色でパリッとした印象にするのが気が散らないと思えます。鮮やかな色よりも、白・グリーン・イエロー・ブルーなどを単色で使うのがおすすめです。

■照明は蛍光灯を 気分を高揚させてやる気を出すには、白熱灯の黄色い光より、蛍光灯の白い光のほうが適しています。蛍光灯は影がでないので、オフィスなどではすべて蛍光灯が使われています。チラツキの少ないインバータ照明が良いでしょう。手元が明るいほうが集中力は高まるので、補助照明として勉強用の電卓スタンドを使うのがおすすめです。



レジオン・コンサバティブ(株)1級建築士事務所代表。日本フリーランスインテリアコーディネーター協会理事。『素敵な部屋をつくるインテリアの基本』(西東社)の監修など、本や雑誌、TV等の仕事でも活躍している。

■机まわりを整理整頓 机が狭いと、勉強する意欲がさまたげられてしまいます。机の上にはごちゃごちゃ物を置かず整理整頓し、机を広く使しましょう。参考書やノートをしっかり

■照明は蛍光灯を 気分を高揚させてやる気を出すには、白熱灯の黄色い光より、蛍光灯の白い光のほうが適しています。蛍光灯は影がでないので、オフィスなどではすべて蛍光灯が使われています。チラツキの少ないインバータ照明が良いでしょう。手元が明るいほうが集中力は高まるので、補助照明として勉強用の電卓スタンドを使うのがおすすめです。

■足元を暖める 温かい空気が上へ、冷たい空気は下に集まるので、空気の循環が悪いと暑すぎて頭がぼーっとしてしまいます。空気の循環を良くすること、足元を暖めることを心がけてください。床暖房やホットカーペットが良いと思いますが、ひざかけを使うだけでも効果があります。体調管理のためには湿度も大切なので、加湿器もあると良いですね。

■音をシャットアウト 外がうるさければ厚手のカーテンをかけるだけでも、少しは音を遮断できます。

■家族と過ごす居間の一角に簡易机を (写真)木材はホームセンターでカットしてもらい、角はサンドペーパー(紙やすり)を当てる必要があります。好みで色をつけたりして、後はビスでとめていきます。仕切りなどに使ったら面白いと思いますよ。



木材を井桁に組んで本棚(右)やテーブル(下)に応用(田中宗一さん提供)

田中宗一さん (1級建築士) 千葉県柏市で1級建築士事務所「工房」を開いている。家族がふれあえる住まいづくりを大切にしている。

シヨンも大切だと思えます。台所や居間など、家族と過ごす場所も快適にしたいですね。

木材を井桁に組んで、棚やテーブルを作るデザインをひとつ紹介します



イラスト 入間川由里子

朝中クラブ員はこうしてます

- ★音楽再生機や雑誌などを置かず、いつでも勉強できるように机の上をきれいにしています！ また、能率が上がるように、ここまで終わったら好きなことをしよう、みたいに決めてやっています。(2年・女子・rozanlove)
- ★テスト週間は図書館の学習室で勉強しています。そっちの方が静かで能率が上がるので。(1年・女子・wish)
- ★私はまず今日やるべき課題をすべて机の上に積んで、やる気を起こします！ ケータイは電源を切ってベッドの上に置いておきます！ 人にもよりますが、飲み物は置かないほうがいいです。どうしても集中力は欠けてしまったり、何か食べたくなくなります。だから本当に机の上は勉強道具しか載せないのが一番ですよ。(2年・女子・☆絆え☆)
- ★目標を持って勉強します！ 問題集だったら「今日は、ここまで」などと。無理はせず自分ができる範囲で行うようにしています。できないと、途中でやめてしまうので。そして終わったら自分にごほうびを用意しています。デザートを食べるとかテレビを見るとか。また休日は父親の事務所で勉強しています。静かで集中できるので。(3年・女子・絆)
- ★平日は1時間で出来る程度のやることを紙に書いて机の前にはります。そこには宿題も入れます。休日は苦手をなくすためにやることを紙に書きます。終わったらすぐぐっすりします！(2年・女子・みっちゃん☆)
- ★僕は好きな音楽を聞きながらすると頭によく入ります。でも家でなかなか集中できない時は、塾の自習室でやるようにしています。早く受験が終わって欲しいなあ！(3年・男子・あき)

朝中メール アンケート

asacyu club

第140回集計結果

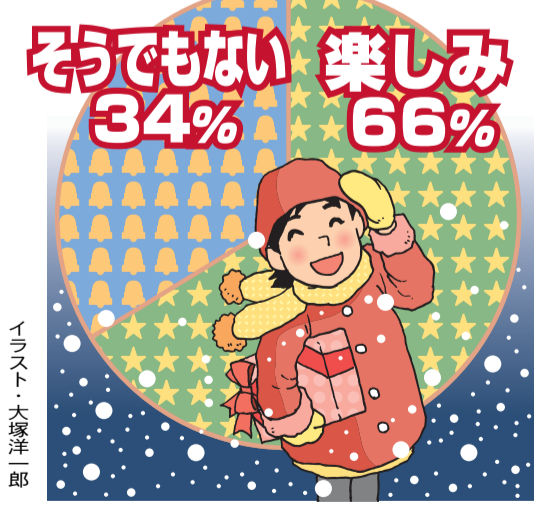
第140回朝中メールアンケート「クリスマスは楽しみ そうでもない」は、「楽しみ」が86通、「そうでもない」が45通、計131通でした。

■楽しみ
▽夜にイルミネーションとか光っているのがきれいだし、クリスマスの夜ってわくわくするから、楽しみです。(1年・女子・らんらんら)

▽彼女と出掛けるのでとっても楽しみです！(3年・男子・Navel)

▽実は私は、サンタさんがい

クリスマスは



ないことくらい知ってました！でも、うちの場合は信じてたら毎年プレゼントがくるので、ずっと信じてたふりしてましたよ。小5の妹がいるので今年もくると思います！とっても楽しみです♪(1年・女子・☆)

STAR☆多)
▽24日にクラスの全員で鍋パーティーをするのでめっちゃ楽しみです。プレゼント交換もします。(3年・女子・チョコ)

▽ものすごい楽しみです。コーラス部所属なのですが、学校がキリスト教なのでクリスマス礼拝があって、賛美歌とかを関連学校全部のコーラス部で歌います。前の練習では大学生とも仲良くなれたし、なによりものすごく参考になるので楽しみです！(1年・女子・水無月由乃)

▽すごい楽しみ。って言うても今年は受験なので楽しいのは夜だけ。昼は勉強……だと思えます。(3年・女子・ちえり)

▽ケーキがうまいから。(2年・男子・もっす)

■そうでもない
▽ぶっちゃけ彼女がいない孤独なオレにはあまり楽しみでもありません。それより早く正月にお年玉をGETしたいです。(2年・男子・DORAGON!!)

▽私の家にはもうサンタは来ませんから。(2年・女子・甜はる)

▽部活、部活、部活で忙しいです。(1年・女子・海里☆)

▽親のセンスがダメダメで(笑)、あんまりプレゼントには期待してませんね。でもケーキは楽しみかな♪(1年・女子・けぼん)

第141回テーマ

今年は良い年だった そうでもない

投票サイト <http://www.asagaku.net>

2006年もあとわずかになりました。今年はあなたにとって良い年でしたか？ そうでもなかった？ 今年思い出に残ったエピソードなども添えて回答してください。締め切りは12月18日(月)。結果は12月24日号で紹介いたします。

ウェブ上での回答はパソコン、携帯電話から朝中クラブ <http://www.asagaku.net> にアクセスして、朝中クラブの入会手続きをしてください(無料です)。回答は tokuha in@asagaku.co.jp へのEメールでも受け付けます。

朝中クラブに投稿掲示板(パソコンのみ)。十二月のテーマは「クリスマス・お正月」。