届け 世界の果てまでも

令和４年５月２０日　Ｎｏ．１１　文責　校長　飯久保一男

東大生はリビングで学習していた？

人を乗せてドライブをする楽しさの１つは，運転し「ながら」乗っている人と会話をすることだと思います。コロナ禍で難しいときは多くありますが，食事をし「ながら」の会話も楽しいひとときです。歩き「ながら」携帯電話を使って話をすることもできます。何かをし「ながら」もう１つのことをすることも多いものです。私たちは一度に２つのことができますが，これは，片方のことが無意識にできるほど習慣化している場合です。

車の運転に慣れていない人は，運転中に会話をする余裕がないかもしれません。テーブルマナーが必要な場面では，ナイフとフォークを使って食べることに慣れていない人は，話をやめて，食べることに集中するかもしれません。「カニを食べるときは無口になる」と言われます。「ながら」スマホは危険です。

クレヨンしんちゃん
「カニを食べると無口になるゾ」

また，その会話が深刻な難しい話になればなるほど，運転中だからその話はあとにしようとなったり，食事の箸を止めて話をしたり，立ち止まって携帯電話で話をしたりと，片方を中断しないとできない状況になります。

人間の脳は，１つのことにしか集中できないという性質があるそうです。数を数えながら子どもの計算問題をやってみてください。どちらかがストップしてしまうはずです。

前号の脱線した文の中に，パソコンを使って仕事をしていて，言葉を調べようと検索サイトを開き，関係ない記事の見出しに興味を引き付けられ，仕事を忘れてそちらを見てしまうという内容を書きました。これも脳が１つのことにしか集中できない性質の表れです。これをしちゃダメだなと，気になった見出しの誘惑を断ち切り，仕事に戻っても，そこには前号で書いた「ツァイガルニク効果」が逆に働いてしまうのです。誘惑を断ち切るというキリの悪いところで仕事に戻っていますので，気になった見出しのことが頭から離れません。それでも，仕事を続けていると私は，今度は，見出しが気になったことは覚えているのですが，その見出しがどんな内容だったのかを忘れてしまうこともあります。検索サイトの見出しは，時間が経てば変わっていきますから，１時間後にその検索サイトを見ても，あれ，さっき気になったのは，何の記事だったっけ…，と余計にモヤモヤするようなこともあるのです。

同時に２つ以上の仕事をすることを「マルチタスク」というそうです。２つ以上の仕事を抱えてそれをこなしていくのは，仕事ができる人というイメージもあります。

しかし，上記のように，脳は１つのことにしか集中できない性質がありますので，これはとても脳に負担をかけ，脳を疲れさせてしまうことになるようです。脳が疲れると，仕事をがんばったという錯覚に似た満足感につながり，気持ちよくなってしまうそうです。脳はこの快感を味わおうと，新しい刺激を求めていくとのことです。集中できず，気が散っているときには，つい他のことを考えてしまいますが，脳が新しい刺激を好み，求める性質があるからです。

２つ以上のことを，１つをしながら，他のことを並行してやるというのは，実は，効率的ではなく，脳が疲れてしまうことになるとのことです。でも，脳はその疲れのせいで，満足してしまうのです。

次のような無限ループにハマってしまいます。

① ２つ以上のことを同時に抱えました。
② １つのことをやっていても，他のことが気になります。
③ 他のことが気になると，集中できずに気が散ります。
④ 気が散ると，他のことをやることで達成感を味わいたくなります。
⑤ 小さな達成感はありますが，抱えていたことをどれもやり切れていません。
⑥ ２つ以上のことは抱えたままです。

これが続くとストレスが溜まっていきます。小さな満足感を味わう代わりに，集中できなくなり，疲れやすくなり，ストレスが溜まってイライラしやすくなります。

今，多くの小学校では，教室の黒板の周りに，いろいろなものを掲示しないことに取り組んでいます。黒板の周りに，いろいろな掲示があると，それが気になって集中できない子どもがいるからです。授業に集中するための取り組みです。

東大生の多くが，小学生のころに，リビングで学習していたという話を聞いたことがありませんか。これは，集中して学習ができることと大きな関係があるのです。リビングで学習すると，子どもが安心して取り組めるのです。

自分の部屋がある場合は，そこで学習したほうが集中できるように思いますが，子どもは大人に比べ，はるかに怖がりで，ちょっとしたことで不安になります。風が吹いて，ガタガタと物音が聞こえると「何かいるんじゃないか？」とおびえたり，部屋のカーテンが揺れただけで「おばけだったらどうしよう？」と怖くなったりします。シーンとした部屋の中に１人でいると不安になる子どもも多いのです。こういう状態では集中力は上がりません。

リビングは人の気配のある空間です。家族の誰かがそばにいます。子どもにとって安心できる空間なのです。不安によって集中が妨げられることがない場所です。また，親の目などがあると，がんばっている姿を見てもらいたいとやる気も出るものです。人はどういうときに集中しやすいかというと「リラックスできる空間にいて，かつ適度な緊張感と安心感がある」ときです。リビングはそれに適している場所なのです。

つまり，リビングで学習したから東大生になれたのではなく，東大に合格できるような子は，自分が集中できる場所が分かっていて，それを選択できる子なのだと思います。

リビングでの学習に効果があるというのは，テレビを見「ながら」学習することではありません。家族と会話をし「ながら」学習することでもありません。もちろん，ゲームをしている音がピコピコ聞こえる中でも，それを気にせずに学習できる集中力を身に付けることでもありません。安心して集中できる場所での学習に効果があるのです。

集中して学習するために，子ども自身が一番適した場所を選べることが大切です。そして，親がそういう場所を提供できることが大切です。

東大生に負けじと，普段はリビング（居間？）で仕事をしています。
すでに老眼になっています。メガネを外さないとスマホ画面が見えません。
歳をとって衰えを感じることの１つに，目の焦点が合いにくいことがあります。
テレビとパソコンとスマホの３つの画面をすぐに切り替えて見ることができません。
テレビを見ていて，パソコンの画面を見ようとしても，すぐに焦点を合わせられません。
以前に遠近両用のメガネをつくったことがありますが，それで解決とはなりませんでした…。