

**「科学的に証明された すごい習慣大百科」 堀田秀吾 著 SB クリエイティブ株式会社
2025年7月発行**

勉強が始められない。勉強を続けられない。本書には、それは「あなたが悪いわけじゃない」と書かれています。それは、人間として自然なことで、人間の証とのこと。脳や心は元々変化を嫌う仕組みになっているのだそうです。

それではどうすれば良いのかを、心理学、行動経済学、脳科学などの研究をベースに書かれています。大事なことは、「習慣化」。そんなことはわかっているという声が聞こえてきますが、本書には、勉強や仕事、ダイエット等を無理なく自然に楽に習慣化できる方法が満載です。習慣化に意志力はいらない。(1)まず動く、(2)自分の習慣にくっつける、(3)環境を利用する、この3点です。そして、「先延ばしグセをなくす」ことで、成績アップ、そして自分の夢をかなえましょう。

「やる気」というのは、気合を入れて生み出すものではありません。どんな形であれ「はじめ」ことから「やる気」は生み出されます。「ツァイガルニク効果」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。中身を聞けば、ああ、あれね、と思いつける人はいるかと思えます。本を開いて勉強している時に、きりの悪いところで止めておいて、本を開いたままにしておくと、後でリスタートしやすいというあれです。やってみましょう。

脳には、栄養と酸素が必要です。適度に休憩も取らないといけません。疲れたら休む、ポーズとする、ストレッチをする、おしゃべりをする、どれも重要です。カフェインよりも、軽い運動（散歩）が眠気を覚まします。集中力が途切れたり、眠たくなったりした時には、冷たいタオルで顔をふく、顔を冷水で冷やすだけでも目がぼっちらして、脳を覚醒させることができます。これは授業中でも効果的。リフレッシュシートやウェットティッシュで顔や顔を拭くだけでOKです。ちなみに、暑い夏に汗をかいた時には、乾いたタオルやハンカチで汗を拭くと余計汗が出ます。そういう時には、湿ったタオルやウェットティッシュで拭くと汗が納まります。一度お試しあれ。

最初は好きな科目から勉強を始めてください。そして、途中で別の科目の勉強を挟むと勉強効率が上がります。さらに復習ができれば完璧です。勉強する時には、紙で読み、紙に書くことで理解が深まるそうです。授業中にノートパソコンでノートをとる人は、手書きでノートを取る人よりも著しく成績が低かったという統計データが報告されています。そして、勉強中は手の届くところにスマホを置かない。この重要性は皆さんよくご存じのとおり（でもやっている人多いですよね）。

それでは、興味があったら本書を手にとってみてください。皆さんの成績が上がりますように。
(仕事を先延ばし気味な自分に自戒を込めて)