

勉強して集中できない時
に、どうしたらいいか

ジェセニャ・ローマン



目的、背景

- ・集中力に問題があって、勉強しにくかった。
- ・今も、勉強中、授業中、会話の途中で、偶然何かが浮かんで、集中力が切れる時もある。
- ・そういう時にどうしたらいいのか、もっと調べたいと思った。



概要

- 調査日時：2023年06月07日
- 調査場所：明治学院大学・横浜キャンパス
- 調査対象者氏名：茅ヶ崎・川村温（のどか）
一年生国際学部国際学科
- 調査方法：対面インタビュー形式



質問項目

- Q1：勉強しながら、集中できない時がありますか？
 - どのぐらいの時間なら集中して勉強できますか？
- Q2：集中しにくくなる時はどんな時ですか？
- Q3：勉強しながら、音楽を聞くことや、テレビを見ることについてどう思いますか。
- Q4：集中できない時に、どんな方法を使いますか。
- Q5：その方法がおすすめですか？



調査結果

- ・Q1：勉強しながら、集中できない時がありますか？

はい

- ・どのぐらいの時間なら集中して勉強できますか？

2時間ぐらい



質問結果

- Q2：集中しにくくなる時はどんな時ですか？
 - うるさい音が聞こえる
 - 夜遅く・朝早く
 - よく寝ていない時
 - 他の人という時
 - 忙しい時（同時にたくさんのことをしなければならない時）
 - わからない話題



調査結果

- Q3：勉強しながら、音楽を聞くことや、テレビを見ることについてどう思いますか。
 - 音楽を聞くこともテレビを見ることも大丈夫だと思います。



調査結果

- Q4：集中できない時に、どんな方法を使いますか。
 - ・勉強の内容が見えないようにして、自分の好きなことを考える
- Q5：その方法がおすすめですか？どうしてですか？
 - ・はい



分析

1. 川村さんはいろいろな場面でうまく集中できる方法がわかってきたようだ。
2. 周りの雑音が必要だ。
3. のどかさんの方法は、私もいいと思います。



考察

- 本人の性格などについても質問すれば、本当に良い分析や考察ができた。
- もっと大人数にインタビューすれば、もっと多くのことを学べた。



