

集中力を左右する要素の棚卸

(参照：メルマガ 28号)

↓学習場所を書き入れてください

1. TV、電話、PC（ネットサーフィンの出来る）等の集中力を落とすような道具がない	True False				
2. 邪魔をする人（うるさい人、話しかけてくる人）がいない	True False				
3. 雑音のレベルは適切（静か過ぎない、うるさ過ぎない）	True False				
4. 定期的にそこで学習する	True False				
5. 他人と話すチャンスが少ない	True False				
6. 空調は学習に快適（暑すぎず、寒すぎない）	True False				
7. 以下の「勉強道具」は、使いやすいものが用意されている	True False				
机					
椅子	True False				
PC	True False				
8. 学習に関係ないものが、周りに置かれていない	True False				

True 合計 : _____

上の表の質問事項に True/False で答えて下さい。

全て答えたら、各学習場所の下に、True の数の合計を書き入れましょう。

合計数が一番多い場所が、「集中力が一番上がる場所」です。この場所でなるべく多くの時間勉強するか、集中力をもっとも必要とする学習（テスト勉強、読書等）をここで行なえるように学習計画を立てるようにしましょう。

True の数が少ない勉強場所については、自分でこれらの環境を向上させることが出来るかを検討してみましょう

例：電話のコードを抜いておく、音楽を調節する、机の上を整理する、など。