

学習環境チェックシート(自室)

今の学習スペースの間取り図を書いてみましょう。

机	壁に向かっている	机の前に空間があることで圧迫感をなくす
	背面にスペースがある	背面のスペースをなくすことで集中力を上げる
	棚がついている	机に棚がないことでモノを置かない・圧迫感をなくす
	座った位置で視線、手の届く範囲に勉強に関係がないものがある	片付ければ、勉強の優先順位が上がる
	机の上に常に物が置いてある	鞆置き場を作れば机の上に何も無い状態を作れる
椅子	机との高さのバランスが悪い	身長÷4=椅子の高さ 椅子の高さ+身長÷6
	肘掛けがない	肘掛けがあることで休める場所になる
	長時間座っていると疲れる・痛い	座り心地の改善で机から離れるのを防ぐ
棚・本棚	机の前に棚や本棚がある	なくすことで気が散ること、圧迫感がなくなる
	勉強以外の気が散る可能性があるモノがある	片付けるか、目隠しできるようにすれば勉強の優先順位が上がる
ライト	スタンドライトが右側にある(右利き)	左側にあれば手元が影にならない(左利きは右側)
	光にムラがある	白い光で均等に照らす
窓	机の右側にある	左側にあれば手元が影にならない(左利きは右側)
	机の正面に窓がある	正面にあると気が散ってしまう可能性がある。
扉	椅子に座って視界に入らない位置にある	見える位置にあると安心感、集中力が増す
色	柄物のカーテン	無色(青・緑)落ち着く場所になる
	暖色系(赤・オレンジ・黄・ピンク等)のモノが多い	暖色のモノをなくすことで集中力が高まる
	家具に統一感がない	極力合わせることで落ち着く空間になる
その他	ここ1か月以上使っていないものがある	使わないものは片付けるか思い切って捨てる
	使わずらい、テンションを下げるものがある	ストレスを軽減することで勉強への集中力が増す
	筆箱の中身がいっぱい、使わない筆記用具がある	使うものだけにすることでスムーズに勉強がスタートできる
	観葉植物がない	リラックス効果がある
	加湿器がない	アロマを活用すれば集中力が上がる
	整理整頓ができていない	整理することで頭の中もすっきりする
気になる点		