

## 受験シーズン到来！自宅で学習効率をアップさせる3つの方法

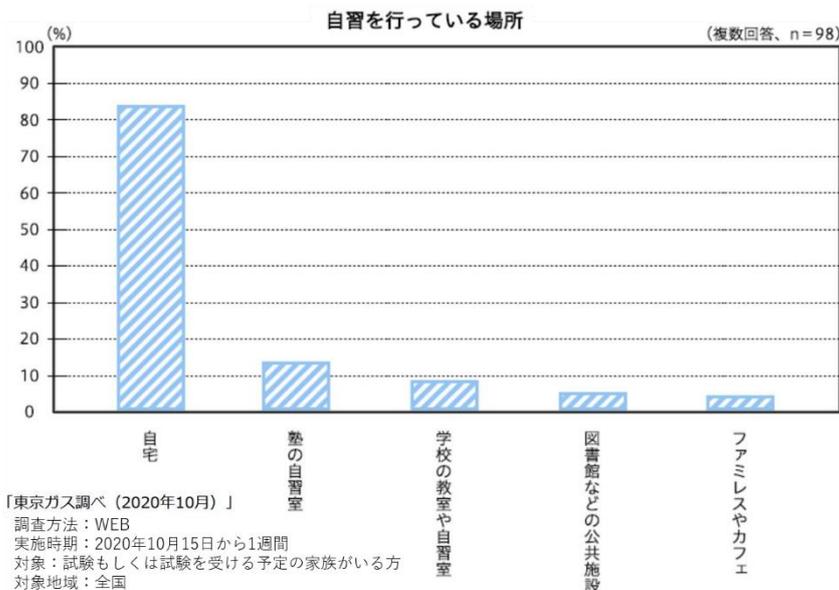
東京ガス都市生活研究所は、毎日の暮らしをより良くするためのヒントをお届けする情報ウェブサイト【都市生活レター】の「Vol.4 いよいよ受験シーズン到来、自宅で学習効率をアップさせる3つの方法！」において、2020年10月に実施した「自習を行っている場所」についての調査結果を公表しました。

### コロナ禍で「自習室やカフェを使うのは心配」という声も

試験を控えている人やその家族を対象に、現在の自習場所についてアンケート調査を行ったところ、自宅が85%で最も多く、塾や学校が10%前後、図書館、ファミレスやカフェといったスペースは5%以下となりました。(右グラフ)

自宅を選んだ人の中には、「今までも勉強は自宅で行っていた」という人がいる一方、「コロナの感染が心配なので、極力自宅で勉強するようになった」という人も多いようです。

今までは、「家だと誘惑が多いため、カフェや図書館に籠っていた」という人も、「図書館は1回1時間までの利用制限があるため使いづらい」、「人との接触を出来るだけ減らすためにやむを得ない」という理由で自宅を選んでいるようです。改めて、『自宅』が安心な環境として選ばれているようです。



### 自宅で学習効率をアップさせる3つのポイント

本当は塾、図書館、カフェで集中して勉強したいけれど、やむを得ず自宅で勉強している方にも、自宅だからこそできる環境作りのコツやメリットを3つ紹介します。

#### ●ポイント1: 自宅なら部屋の換気が自由に出来て、勉強がはかどる！

換気量が学習効率に影響するというデータや、室温が高くなり過ぎると脳内酸素消費量が増えてしまい疲労度が高まるというデータがあります。

#### ●ポイント2: 学習効率アップには頭寒足熱がやっぱりおすすめ！

床暖房は、エアコンと比べ、室温が約4℃程度低くても、快適な温熱環境を作り出すことができます。また、床暖房のような頭寒足熱型の環境下の方が、頭熱足寒型の環境下よりも短期記憶力を測るテストの平均得点が高かったという実験結果があります。

#### ●ポイント3: 自宅学習だからこそ、気分転換のシャワーをいつでもできる！

簡単に頭をスッキリさせる方法として、42℃の熱めのシャワーを浴びる。

※各ポイントの詳細や都市生活レターVol.4はこちら <http://toshiken.com/letter/physical/002/>

今回は、受験生に向けて、自宅で学習効率をアップさせる3つのポイントをご紹介しました。試験まで、もうひと踏ん張り。最後まで、体調を整え、頑張ってください！