

習慣と無意識

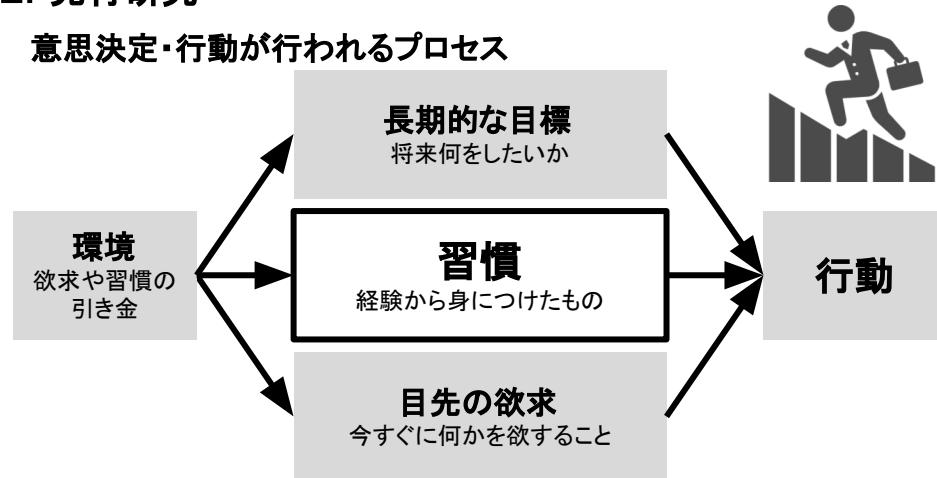
宮城県仙台第三高等学校 22班

1. 背景と目的

- ・わかっているのについ“やること”を後回しにしてしまう、疲れている三高生へ解決策を考案したい
- ・やるか迷って結局やらないという **悪い習慣** をやめ、“やること”を日常の中に**習慣化させる方法**を考案したい
- ・誘惑に負けて成績を下げるといった**悪循環**から抜け出す方法を提案したい

2. 先行研究

意思決定・行動が行われるプロセス



習慣

刺激が現れると、ある行動を意識せずに自動的に行えること。習慣のシステムが無いと日常的な行動をとる度にいちいち明確な意思を持ち判断を下す必要がある。

なぜ悪い習慣は消えないか 1)

- ・現代社会には習慣を作るドーパミンの働きを過剰に引き起こす刺激が多い
- ・目標指向行動はストレスや集中力を妨げるものがあると簡単に遮られる
- ・習慣はよく行動のまとまりとして存在するので、連鎖して止めづらい
- ・自制心は過去の習慣を止める働きとして主な役割を果たしてはいない。

3. 仮説

行動のために変えられることは、環境・長期的目標・習慣。

▶これらのうちどれかが行動に大きな影響を持つのではないか。

4. 実験方法

※大学の先生に行動科学と心理学に基づくアンケートの取り方を伺う

※検証対象を勉強面に限定する。

○三高生にアンケートを行い、

環境・習慣・目標向行動の三観点から分析を行う

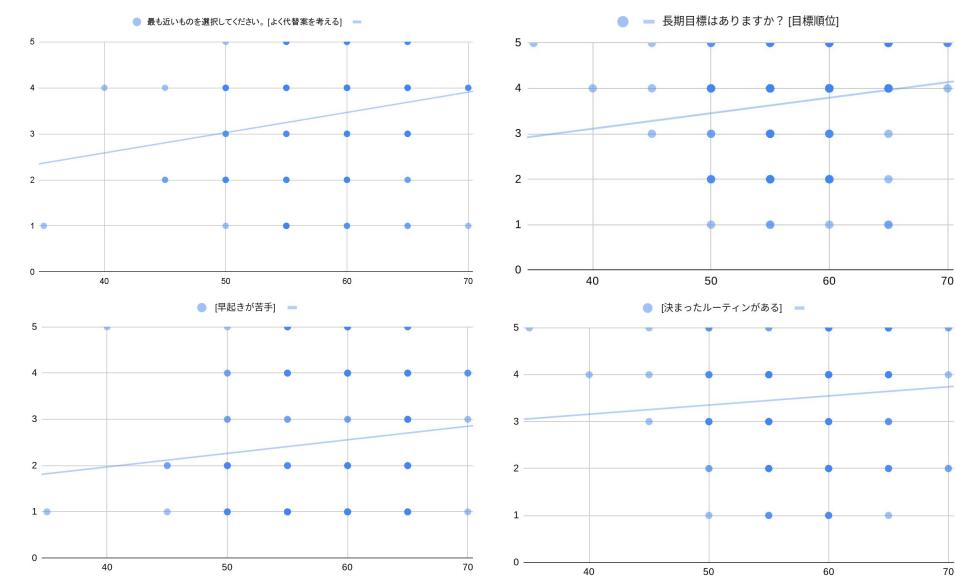
目的: 悪い、良い習慣を持つ人の特徴を確かめる

アンケート内容: アンケートを5段階評価で点数化

相関分析を用いてどの要素が成績に影響するかを明らかにする

自由記述欄で報酬や環境要因を明らかにする。

5. 実験結果



相関が見られた項目

目標順位を持つ人ほど偏差値が高い。
よく代替案を考える人ほど偏差値が高い。
朝起きるのが得意という人ほど偏差値が高い。
決まったルーティンを持つ人ほど偏差値が高い。

相関が見られなかった項目

よく計画を立てる
よく計画が成功する
よく代替案を考える
身の回りに誘惑となるものが多い
だらだらするのが好き
スマホに自分で制限をかけている

6. 考察

成績を上げる学習習慣の科学的根拠

- ・脳(前頭前野)は**朝に活性化しやすく**、数学・理科に◎
- ・海外の研究で、**朝型の生徒は成績が高い**傾向
- ・※個人差あり。自分に合った時間帯の把握も重要
- ・明確な目標があると、**集中力と継続力が上がる**
- ・学習成果が**20~25%向上**したという報告も

学び方を工夫できる人ほど **成績が高い傾向**

- ・同じ時間・場所で学ぶと**脳が“勉強モード”になりやすい**
- ・一貫した習慣で**記憶の定着・効率 UP**
- ・不規則だと**集中が乱れやすい**

📌 **朝+長期目標+柔軟な方法+ルーティン = 「続けられる&成績が上がる」学習習慣**

参考文献

1)習慣と脳の科学 ラッセル・A・ポルドラック 監訳:神谷之康 訳:児島修

2)<https://bsd.neuroinf.jp/wiki/%E7%9B%AE%E7%9A%84%E6%8C%87%E5%90%91%E8%A1%8C%E5%8B%95>