

- 子どもが習い事や勉強に集中しない
- いつも途中で投げ出してしまう
- いろんな方法試してきたけど、どうサポートしていいかわからない

子どもの集中力は多くの親が持つ共通の悩みかと思います。「子どもだから仕方ないか」と思いながらもこのまま大人になつたらどうしようと不安になるかと思います。

集中力を継続するためには内発的動機付けや生活習慣などが深く関連しており、子どもが集中できない原因是それらの必要な要素が満たされていないからかもしれません。

この記事では「自己決定理論」と呼ばれる子どもが集中するために必要な条件を解説し、集中力を高めるために親としてどのようなサポートができるかを紹介します。

## 子どもの集中力はなぜ重要？

「人生100年時代」や「第四次産業革命」に求められるスキルとして、経産省は「社会人基礎力」を発表しています。この社会人基礎力には「前に踏み出す力」、「考え方力」、「チームで働く力」という3つの能力と12の能力要素で構成されています。

時代の変化に伴い、次から次へと知識やスキルが新しいものに変わり、スキルの再学習が求められる時代になります。

そのような時代において、学生のみならず、大人になっても継続的な学習や新しいスキルの獲得が重要視されることが予測され、新しいことを始めたり、習得するには集中力が必要です。

そのため子どものうちから集中力を養うことは、変化の激しい時代でも社会で活躍できる人材に育つために必要ですが、「子どもに集中がない」と悩む親も多くいらっしゃいます。

以下では集中力が続かない原因やその解決策について解説します。

## 子どもの集中が続かない原因とは？

集中力がない場合の原因はいくつか考えられます。以下では「子どもの内発的動機付け」と「生活習慣」の観点から考えられる原因を解説します。

### 子どもがやりたくないことをやらせている

子どもの集中が続かない場合、その物事自体が子どもがやりたいことではない可能性があります。例えば親が子供によかれと思ってさせていることでも、子どもが自分で選んだ選択肢ではない場合、集中が持続することが難しくなるでしょう。

オーストラリア・カトリック大学ポジティブ心理学・教育研究所教授のRichard M. Ryan教授らの研究によると、物事に対するやる気などは「自己決定理論」と深く関連していることがわかつています。

自己決定理論は「自分でどれだけ物事を決定したのか」が、その後の動機づけに影響するという理論です。

子どもが目の前のことを行いたいと思い、集中し続けるためには、

- 自分でもできると思える
- 他の人とつながっている
- 自由に動ける感じている

の3つの気持ちを満たすことで生まれてくると考えられています。上記の3つについて詳しく解説します。

### 自分でもできると思える気持ち

子どもが何かに取り組むためには、自分には達成できるという能力を子ども自身が感じることや、自分は優れているという心理状況を作ることが重要といわれています。

例えば何をやるにしても「自分にはできない」と最初から思っていると集中力は続かないでしょう。大人になってからもそんな経験はあるかと思います。まずは子どもが自分の能力を信じることが重要です。

### 他の人とつながっている

家族や友達など周囲から子どもに关心が向けられていたり、自分が受け入れられているような感覚もまた自己決定理論に影響すると考えられています。

人間は社会的な生き物であり、他者からの共感やつながり、励ましなどを求める傾向にあります。そのため、一人で黙々とやるよりも、家族や友人から「よくできたね」と褒められる環境があったり、また子どもの行動自体が他者に貢献する実感があれば、よりやる気を発揮して集中できるでしょう。

### 自分自身で意思決定するなど、自由度や選択肢を持つこと

子どもが「自分で選んでやっている」という実感を持つことは集中力を持続する上でも重要です。

例えば、自分で学習したい分野や習い事を選び、自分のペースで進めることができた場合、それらの活動に対してより意欲的に取り組む傾向があるといわれています。一方、強制的に課題を与えた場合や、ルールが厳しく、選択肢などが制限された環境下で行動しなければならない場合は、内発的動機づけに悪い影響をもたらす可能性があります。

私たちが子どもの頃、宿題のような「誰かにやらされている」と感じるものに対しては、どうしても集中できなかった経験があるのではないでしょうか。

このように誰かに強制されている場合、子どもの集中力も維持するのが難しくなる場合があります。

参考: [Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being](#)

## 生活習慣の乱れ

自己決定理論のような内発的動機付け以外にも、生活習慣も集中力に影響を与えることがわかっています。

例えば、リーズ大学の研究によれば、良質な朝食をとっている子どもは、集中力と深く関連する認知機能による影響をもたらすことがわかっています。空腹な状態よりも朝食を摂取した場合の方が学習においてもよい結果が得られることが報告されています。ただし、朝食の内容によっても異なるため、栄養バランスの良い朝食を摂取することが重要とされています。

他にも睡眠不足もまた認知機能を低下させる原因になります。アメリカのミズーリ大学の研究によれば、睡眠の質や時間、眠気が学校の成績に悪い影響を与える可能性があることが報告されています。

睡眠不足と集中力の関係はイメージしやすいと思いますが、子どもが集中するためには健康面にも注意することが必要です。

以上のように、内発的動機づけや健康的な生活習慣が子どもの集中力に大きな影響をもたらしています。

それでは親としてどのようなサポートができるかについて解説します。

参考:

[The Effects of Breakfast and Breakfast Composition on Cognition in Children and Adolescents: A Systematic Review](#)

[The Effects of Acute Sleep Restriction on Adolescents' Pedestrian Safety in a Virtual Environment](#)

## 子どもの集中力を向上させるためのサポート

先ほど原因としてあげた2つのポイントをもとに子どもの集中力の向上が期待できる解決策について解説します。

### 自己決定理論に基づくアプローチ

先ほど紹介した自己決定理論に基づいて、子どもの集中力を向上させるためには以下のアプローチが有効とされています。

### 子どもが興味を持つことを見つける

子どもが興味を持てる対象を見つけることが重要です。しかし、子どもだけでは興味の対象を見つけることが難しいため、親や子どもが何に興味を持っているのかを知り、それに合わせてサポートすることが必要です。

例えば、子どもが動物に興味を持っている場合は、動物園に連れて行ったり、動物図鑑を買ってあげるのもよいかもしれません。

子どもの興味関心を理解し、その興味関心に合わせた環境づくりを行うことで、子どもの内在的な動機付けを促進することができます。

### 選択肢を提供する

子どもに選択肢を提供し、自分で決める機会を与えることで、内在的な動機付けが促進されます。子どもは自分で決めたことに責任を持ち、最後までやり遂げたり、最終的に得た結果に対して自信を持つことができます。

また、選択肢を与えることで、子どもは自分の好みや興味関心を表現する機会を得ることができます。これにより、子どもの内在的な動機付けが高まり、学習や成長につながります。

例えば、宿題や勉強時間を子どもに決めさせてあげたり、テスト勉強などでもまずは得意な分野を子どもが自分で選ばさせてあげるといったサポートが有効でしょう。

### 子どもの選択肢を受け入れながらサポートする

子どもが自分で決定したことを親が受け入れることで、子どもは自分の意見や考え方を尊重されていると感じ、内在的な動機付けが促進されます。

しかしこれは親が完全に子どもを放置するという意味ではありません。子どもが困難に直面した場合や失敗した場合には、「次回はこうしてみましょう」というアドバイスを通じて、子どもをサポートする必要があります。

### 子どもがなぜそれをやるべきかを理解するために意味づけする

興味の有無に関わらず、やらないといけないことに対して集中力が必要な場合もあります。例えば宿題などはその一例ではないでしょうか。「子どもが興味を持たないから」といって別のことをするわけにはいきません。

そういう場合には、その行為自体の「目的」を説明することで、内発的動機付けを促進することができます。例えば、勉強の場合、子どもがなぜその科目を学ぶ必要があるのか、将来どのように役立つかを説明することで、子どもは自分自身で学ぶ意欲を高めることができます。

また、意味づけは単に目的や重要性を伝えるだけではありません。子どもがその活動や課題に対して興味を持ち、自分自身で探究心を持つように促すこともあります。例えば、科学実験の場合、教科書だけで学ぶのではなく、「教科書で書かれていたことが実際に起こるのか見てみよう」と一緒に取り組むことで、子どもが勉強に対して興味を持つようになり、より集中して取り組むことが期待できます。

### 健康的な生活習慣の担保

先ほどは睡眠不足が子どもの認知機能に悪い影響をもたらすことは説明しましたが、睡眠不足の解消だけではなく、運動やマインドフルネスもまた子どもの集中力に良い影響をもたらすことがわかっています。

## 運動によるアプローチ

オランダのミュラー研究所が公表している研究によれば、定期的な運動が集中力を高める可能性があることが示唆されています。

運動は健康だけでなく、脳や認知能力にも良い影響を与えることがわかっています。運動によって脳内物質であるドーパミンやセロトニンが分泌され、ストレスや不安を軽減し、気分をリフレッシュさせる効果があります。

また、運動は血流量を増加させ、脳へ酸素や栄養素を供給することで脳機能を改善することができ、これらの効果によって、運動は集中力を高めることができると考えられています。そのため子どもが習い事や勉強などに集中する際には、定期的な運動も取り入れてみるのもよいかもしれません。

参考: [Physical Activity and Performance at School](#)

## マインドフルネスによるアプローチ

マインドフルネスによるアプローチも有効とされています。アリゾナ州大学の研究によれば、マインドフルネストレーニングが小学生の集中力を向上させることができることを示唆しています。

マインドフルネスは、自己観察や感情の調整などを通じて、心の状態をより良くコントロールすることができるようになるため、集中力や注意力を向上させる可能性があるとされています。つまり、マインドフルネストレーニングは、心の状態を改善することで集中力を向上させることができるということです。

マインドフルネスは少し子どもには難しいかもしれないと思った方は、例えばスマートフォンやパソコンからを遠ざけ、近くに自然があれば散歩したり、本を読んだりすることで、マインドフルネスと同じ効果を得られることが期待できます。

参考: [Mindfulness Training for Elementary School Students: The Attention Academy](#)

## まとめ

親として子どもの集中力を高めたいと思うばかりについ勉強などを矯正してしまうこともあるかもしれません。しかし、今回解説したような自己決定理論で必要とされる条件を参考にしながら子どものサポートをしてみると改善が期待できるかと思います。

## 研究一覧

内部的な要因が子どもの集中力に影響を与える可能性について調査した研究はいくつか存在します。以下にその一部を紹介します。

"The Role of Interest in Learning and Development" (Hidi, S., & Renninger, K.A., 1992) - この研究は、興味が学習と発展にどのように影響を与えるかを調査しています。子どもが興味を持っているトピックに対しては、より集中して学ぶ可能性が高いことが示唆されています。

"Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being" (Ryan, R.M., & Deci, E.L., 2000) - この研究は、自己決定理論という観点から、内発的な動機づけが子どもの集中力と社会的な発展にどのように影響を与えるかを調査しています。目標設定や自己効力感が高い子どもは、より集中力が高いとされています。

"Children's academic intrinsic motivation inventory: a new measure of academic motivation" (Gottfried, A.E., 1986) - この研究は、子どもの学業に対する内発的な動機づけが、集中力や学習効果にどのように影響を与えるかを調査しています。高い内発的動機づけを持つ子どもは、より集中して学び、学業成績も高い傾向にあると報告されています。

"Mindfulness Training for Elementary School Students: The Attention Academy" (Napoli, M., Krech, P., & Holley, L., 2005) - この研究は、マインドフルネス訓練が子どもの注意力と集中力にどのように影響を及ぼすかを調査しています。結果として、マインドフルネス訓練は子どもの集中力を向上させることができます。

"The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions" (Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B., 2011) - このメタ分析は、学校ベースの全体的な介入が学生の社会的・感情的な学習にどのように影響を及ぼすかを調査しています。このような介入が集中力を含む学習能力を向上させることができます。

"Parenting styles and self-regulated learning" (Pino-Pasternak, D., & Whitebread, D., 2012) - この研究は、親の教育スタイルが子どもの自己調整学習(これには集中力が含まれる)にどのように影響を与えるかを調査しています。支援的な親の教育スタイルは、子どもの自己調整学習を促進し、集中力を向上させる可能性があります。

子どもの集中力に関する研究は多く存在します。以下にその一部を紹介します。

"The Influence of Exercise on Cognitive Abilities" (Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F., 2008) - この研究は、運動が子どもの認知能力、特に注意力と集中力にどのように影響するかを調査しています。運動が脳の機能を向上させ、結果として子どもの学業成績と集中力を向上させることができます。

"Short-Term Music Training Enhances Verbal Intelligence and Executive Function" (Moreno, S., et al., 2011) - この研究は、音楽訓練が言語能力とエグゼクティブ機能(計画、問題解決、意志決定などの高次脳機能)に与える影響を調査しています。短期間の音楽訓練でも、子どもの認知能力と集中力に明確な利益があることが示されています。

"Impact of singular excessive computer game and television exposure on sleep patterns and memory performance of school-aged children" (Dworak, M., et al., 2007) - この研究は、過度なコンピュータゲームやテレビの影響が子どもの睡眠パターンと記憶パフォーマンスにどのように

影響するかを調査しています。過度なスクリーンタイムが子どもの集中力に悪影響を及ぼす可能性があることが示されています。

"Mindfulness Training for Elementary School Students" (Flook, L., et al., 2010) - この研究は、マインドフルネスの訓練が小学生の注意力と集中力にどのように影響するかを調査しています。マインドフルネスの訓練が子どもたちの集中力を改善する可能性があることが示されています。

これらの研究は、子どもの集中力を改善するための潜在的な方法を示唆しており、適切な運動、音楽教育、スクリーンタイムの制限、マインドフルネスの訓練などが挙げられます。

"Physical Activity and Performance at School" (Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W., van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J., 2012) - この研究は、身体活動が学校のパフォーマンス、特に集中力にどのように影響を与えるかを調査しています。身体活動が子どもの集中力を向上させ、その結果学業のパフォーマンスも向上する可能性が示されています。

"Effects of classroom-based yoga interventions on self-regulation, mindfulness, and approaches to learning in early elementary school students" (Butzer, B., Day, D., Potts, A., Ryan, C., Coulombe, S., Davies, B., Weidknecht, K., Ebert, M., Flynn, L., & Khalsa, S. B. S., 2015) - この研究は、ヨガが自己調整、マインドフルネス、および学習へのアプローチにどのように影響するかを調査しています。ヨガが子どもの集中力を改善し、学習の質を向上させる可能性があることが示されています。

"The Effects of Breakfast on Behavior and Academic Performance in Children and Adolescents" (Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L., 2013) - この研究は、朝食が子どもと青少年の行動と学業のパフォーマンスにどのように影響するかを調査しています。適切な朝食が学生の集中力を向上させ、その結果学業のパフォーマンスが向上する可能性が示されています。

これらの研究は、身体活動、マインドフルネスの訓練(ヨガを含む)、そして適切な食事が子どもの集中力を改善するのに役立つ可能性を示しています。

"Digital media and sleep in childhood and adolescence" (LeBourgeois, M.K., et al., 2017) - この研究では、デジタルメディアの使用が子どもや若者の睡眠にどのように影響を与え、それが集中力に影響を及ぼすかを調査しています。適切な睡眠がないと、子どもの集中力や学業成績に悪影響を及ぼす可能性があることが示されています。

"Influence of sleep deprivation on learning among surgical trainees and attending surgeons" (Taffinder, N.J., et al., 1998) - この研究は医療の分野で行われましたが、睡眠不足が学習や集中力に及ぼす影響についての有用な情報を提供しています。睡眠不足は集中力を著しく低下させ、認知能力全体に影響を及ぼすことが示されています。

"Association Between Screen Time and Children's Performance on a Developmental Screening Test" (Madigan, S., et al., 2019) - この研究は、スクリーンタイムが子どもの発達にどのように影響するかを調査しています。過度なスクリーンタイムは子どもの集中力を低下させ、全般的な発達を妨げる可能性があることが示されています。

"Children's Eating Attitudes and Behaviour: A Study of the Modelling and Control Theories of Parental Influence" (Brown, R., and Ogden, J., 2004) - この研究は、食事の態度と行動が子どもの集中力に影響を及ぼす可能性を示しています。不適切な食事は集中力と学業成績に悪影響を及ぼす可能性があります。

これらの研究は、睡眠、スクリーンタイム、食事など、子どもの集中力に影響を与える様々な要素を明らかにしています。それぞれの要素が子どもの集中力にどのように影響を及ぼす