

「集中できない」「勉強できない」で困っているあなたへ

聴覚トレーニングのお誘い

脳の疲れを取り、飽きっぽさを緩和し、良い集中を取り戻す方法



集中も勉強もできない時

こんなに苦しい日々は誰に無理強いされているのか

学生にとって、勉強は大きな生活の部分です。

「できない」ことは、自己評価の低下にもつながり、気持ちも沈みます。一斉授業型の日本の教育では、どうしても自分と他人を勉強の出来不出来で比べてしまいます(数字で上下に見えてしまいます)。

特にレベルの高い私立だと、勉強ができない、授業がわからない、課題の量がこなせない、これらは学校に行きたくないことの大きな理由です。

大人はあなたの好きにすればいいと言うけれど

日本語は言葉の「意味」を丁寧に読み取りながら会話が進む言語です。なので親や先生が「あなたの好きにしているのよ」と言われても、その裏にある意味を多くの方は感じてしまい、「好きにしている」と言われてもどこまで自由なのか分からない人がほとんどです。

これは「作文のテーマは自由です」と先生が言っても、書いて欲しい範囲が決まっていることと似ています。



疲れで集中は低下する
どんなに頑張ろうと
してもできないなら
眠りで脳をリセット
しましょう



息苦しさを感ずる
呼吸力の低下で十分
な酸素量が確保でき
ていない可能性
両手を上げて大きく
呼吸しましょう



考えが止まらない
「下手な考え休むに
似たり」と昔の人も
言ってます
「作務=体を動かす
作業」をしましょう

集中できないのはあなたのせいではない

集中できない時

それは、やるべきことに興味や楽しみが見えない時です。

そしてそんなとき、大体の人が疲れています。勉強に追いまわられて、楽しい時間も削られ、元気な自分もニコニコする自分も無くなっているのは、おかしいと思いませんか？

囚人みたいに、奴隷みたいに、勉強させられていることは、とても不健康です。

脳は飽きっぽい

脳はとても飽きっぽく、常に新しい刺激と楽しいことを探します。

楽しいことなら人は時間も忘れて集中します。ここも今できなくなっているとしたら危険信号で、エネルギーが下がり過ぎている今の状態から抜け出すべきです。

つまらない課題に集中するには、興味ないものでも脳が集中しやすい状態を取り戻すには、まず脳の疲れをとる必要があります。

良い集中のためには、深いリラックスが必要なのです。

1ヶ月試してみよう

考えられない、覚えられない、楽しくない、イライラする、落ち込む、ゲームなど好きなことに没頭してその時だけ楽しい、一人になりたい、、、

聴覚トレーニングは世界中でそんな人たちを救っています。

あなたのすることは、忘れずに毎日ヘッドホンで音楽を聴くこと、そしてヘッドホンとマイクを使って自分の声を出しながら聴くことです。

そんなことで集中力が上がる便利なトレーニングです。



脳をリラックスさせる音楽、集中させる音楽、そして声

・聴覚トレーニングではまず脳のリラックスを目指し音楽を聴いてもらいます。刺激少なめで聴覚情報の処理をしやすいスタート地点です。脳が休まると集中しやすくなる人もいます。

・次に脳の活性化を目指します。飽きっぽい脳に予測できない変化の多い音楽を与えて、脳が常に「次は何?」と待ち構える状態を作ります。

・一生のうちで一番多く聴く音は自分の声ですので、声のトレーニングも行います。良い声で話すことは自分の気持ちも和らげ、自分の意志を強くすることにつながります。

お問い合わせはこちら
mimiiku.tomatis@gmail.com

