新年から実践しよう

子のための

新年は新しいことを学び始めるのによいタイミング ですが、忙しいなか自己啓発のための時間をどうつ くるか。勉強時間を確保するための考え方と効率的 な勉強の仕方を紹介します。

ているに過ぎない、と思うのです。 の言い訳に、仕事の忙しさを挙げ その人たちは、勉強をしないこと そこで、考え方を変えてみまし しかし、誤解を恐れずに言うと、

て、それを常に考えておくこと 知ってモテたい」など、なんでも ください。「勉強して出世してや いいのです。大きな目標を掲げ !」「勉強していろいろなことを る!」「資格を取って活躍するぞ まずは大きな目標を掲げてみて 勉強をするための力になって

> ましょう。 倍〟について1つひとつ見ていき する、という考え方です。その、2 かけ合わせて、人の8倍の勉強を まず1つ目は、「人の2倍、 2の3乗」とは、2倍を3つ 集

すが、集中できる時間帯を選んで 勉強しましょう、というのがその 中する」ということです。 詳しくは次の段落でご説明しま

税理士

本 憲 明

> あることに異論はありません。 ているのですから、仕事が第一で

経理部に勤めながら税理士の試験 士で食べていますが、一般企業の の勉強を始めました。 ろうと思った勉強を着実にこなす ことができるようになりました。 私は12年ほど前から、 いまは税理 資格試験 しいから勉強ができない」のでは えましょう。つまり、「仕事が忙 くれます。 次に、仕事に対する考え方を変

まずは、

考え方を改める

うまく勉強時間をつくり出し、や と勉強のやり方を変えてからは、 その1人でした。しかし、考え方 いと思います。かくいう私も前は に挫折してしまったという方は多 仕事が忙しく、時間がなくてすぐ 気込んで勉強を開始したものの、 これまで、「ことしこそは!」と音 新しい年がまたやってきます。

> に合格するのは、なかなか大変で なく、「勉強をするため、仕事を

「税理士試験を何度も受けてい

りの時間で仕事をする、という考 とです。1日のスケジュールを立 保することができます。 え方でやっていくのです。 を決めてください。そしてその残 てるとき、まず第一に、勉強時間 忙しくない状態にする」というこ そうすれば、必ず勉強時間 を確

勉強が進まない」というものです。

それは、「仕事が忙しいから、

もちろん、お金をもらって働い

通点がありました。

リフ(合格できない理由)には共 たが、その方たちが言っているセ う方の話はたくさん聞いてきまし るが、なかなか受からない」とい

効率よく学ぼう 2の3乗勉強法」で

ぜひ参考にしてください。 強を進めていくことが可能です。 葉が出てきて恐縮ですが、この考 よりも8倍(つまり2の3乗) え方(やり方)で勉強すれば、 乗勉強法」です。いきなり変な言 は、「勉強の仕方、コツ」です。 私がお勧めするのは、「2の3 次に考えなくてはならない 勉

に勉強する」ということです。 2つ目は、「人の2倍、効率的

ど)設けたりして、効率的に勉強 のテストを30分で解いてみるな 限時間を厳しく(たとえば、60分 を行なおう、ということです。 をあらかじめ組んだり、勉強の制 見直したり、勉強のスケジュール ですが、勉強をするための道具を これは慣れないとむずかしいの

分に)範囲を狭めて勉強する」と いうことです。 最後の3つ目は「人の2倍 半

書や問題集に手を出しがちになり ます。しかし、それはやめて、「こ やりましょう、ということです。 れだ!」と決めた教材を繰り返し 勉強をする際、いろいろな教科 たとえば私は大学受験のとき、 (過去問題集)」を何度も何

O

己啓発が目的であればその勉強を 度も繰り返して解くことで、合格 中小企業診断士の2次試験では、 する力を身につけました。また、 記を複数読むと見えてきます。自 資格試験ならその試験の合格体験 み込むことで合格することができ 1冊のテキストに絞って何度も読 どんな教材を選べばよいかは

> る)の3乗でも、 効率的に、 30% (人より30%だけ集中し、 して共通点を探してみましょう。 人)の体験談をいくつか聞くなど もし人の2倍が無理であれば、 この「2の3乗勉強法」ですが、 範囲を絞って勉強す 人の2倍以上に

なります。 のではありませんが、そのように 集中度や効率度などは測れるも

効果的なのは ることが可能です。

朝の勉強

編み出す工夫」の個別的な話に入 っていきましょう。 さて、ここからは「勉強時間を

します。 頭に入ってきて、夜は脳 間にはいろいろな情報が 報が整理されていき、 強できます。 が効果的だといえます。 これは断然「朝」の勉強 帯」について考えると、 よってまたリフレッシュ す。そして、寝ることに が疲れた状態になりま えることができます。昼 はフレッシュな状態で迎 は、夜寝ているときに情 科学的な根拠があって まずは「勉強する時間 朝は集中して勉 人間の脳 朝

ながります。意識を持って勉強す れば、普通の何分の1かの時間 しっかりと勉強して身につけ りません。 定着しやすいというのは間違いあ な状態のため、 とにかく、朝は脳がフレッシュ 勉強をしたことが

がある、ということです。 など、あらかじめ決められた時間 社時刻や会議、 す。制限時間というのは、 があることも、 また、朝は何かと「制限時間 客先への訪問時刻 勉強には効果的で 朝の出

という心理になります。それが集 中力を生みます。 に勉強を片づけなきゃいけない」 制限時間があれば、「○時まで

違うかもしれません。 ためのよい経験になります。 れ、「集中力が高まる時間帯」 いいことは確かですが、人それぞ また、勉強をするには朝が一

試験のときに必要以上に焦らな

時間があって焦ることが、

本番

資格試験を受ける場合は、

その時間を勉強にあてるようにし 段の生活からしっかりと見つけ、 れると思います。その時間帯を普 帯」は誰しも1日に2回程度、 脳がさえて、調子がい い時 訪

てください。 間と、午後3時から6時の間は ちなみに私は、 朝6時から9

思いあた

0)

この話をしているわけで んの経験上も、 はありませんが、みなさ

際にはなるべくその時間帯に行な うようにしています。 集中力が高まるので、勉強をする

朝アウトプットする 夜インプットして

り知識を組み合わせたりすること や、(むずかしい)問題を解くの にコツがつかめてくるはずです。 もしれませんが、やっていくうち るということです。むずかしいか 適しているか」を考えて、勉強す に適している時間です。 をつけてみましょう。 んな種類の勉強が、どんな時間に ためにも、勉強時間の使い方に気 人より2倍〝効率的に〟勉強する どういうことかというと、「ど 「2の3乗勉強法」の2番目 むずかしいことを考えた 集中できて脳がさえてい

て読んだものが、睡眠中に記憶と して定着するようです。 そして、記憶を定着させる 夜寝る前に「覚えよう」と思っ 夜寝る前が効果的です。 0

などして) アウトプットする」と を覚えて(インプット)」「朝、そ いう流れがよいでしょう。 の覚えたことを(試験問題を解く これらを考えると、「夜、 何か

たとえば資格試験などでは、「過

効に使っていきましょう。 いう意味では、細切れの時間も有 また、「効率的に勉強する」と

効です。 には、細切れ時間用の勉強のネタ をたくさん準備しておくことが有 細切れの時間を有効に使うため

間に再確認できます。 き留めておけば、ちょっとした時 た際に間違った箇所をノートに書 たとえば、これまで問題を解

の使い方としては有効です。 間にあてる、というのも短い時間 普段から、かばんにテキストな 知らない単語の意味を覚える時

どを忍び込ませておきましょう。

繰り返し学ぼう 範囲を絞って

重要です。 勉強の範囲を絞る」ことも大変 勉強時間を編み出すためには、

なうのが有効です。 えで、基本的なことを繰り返し行 絞って行なってください。そのう きゃ」という意識になりがちです。 れもやらなきゃ」「これもやらな しかし、勉強はなるべく範囲を 何かの知識を身につけたいとき 試験勉強をするときには、「あ

> がわからないんだよ!」と怒らな がりやすいと私は考えています。 繰り返し解くことが、合格につな 去問(過去に出題された問題)」を いでください。どこが大事かは、 「何を繰り返しやればよいのか

した勉強で重視したところの共通 を複数読んで、合格した人が実践 点を見つけ出します。 資格試験であれば、合格体験記 経験者に学ぶとよいでしょう。

縮できることになります。 が2倍」狭くなり、勉強時間も短 けです。これで、「人よりも範囲 を絞って繰り返し繰り返しやるだ い。その人たちが実践した勉強の て、共通点を探し出してくださ その勉強がしっかり身についてい 経ていま実績を出している人や、 共通点がわかれば、後はその範囲 人の体験談を聞いてみるなどし て、それを活かしていると思える 自己啓発であれば、その勉強を

います。

れました。 れを繰り返し解いて覚えたとこ 問だけ選んでいただきました。そ ろ、その範囲からしっかり出題さ 専門学校の先生に重要な問題を20 題を覚える時間がなかったので、 相続税法についてすべての理論問 私は税理士試験を受けるとき、

自分自身 勉強するのは

は自分」ということです。 的にいきつくのは、「勉強するの を含めて述べてきましたが、最終 いろいろとテクニック的なこと

り意味がないことだと私は思って いますが、人と比べることはあま 強をすることが大事です。 標の達成に向かってしっかりと勉 意志を強く持ち、最初に定めた日 ど、勉強をしない理由はいくらで 手をしないといけないから」な も見つかりますが、そのなかでも 「仕事が忙しいから」「家族の 勉強に限らず何でもそうだと思

が好きなことを勉強するのが一番 ていくだけです。できれば、自分 いいと思います。 たいことを探し出し、着実にやっ 自分の将来を考え、自分が勉強し と、周りに流されてはダメです。 資格をとってみようかな」など 「〇〇さんがやってるから私も

ことに意味はあるのです。 て、どんなことでも、勉強をする くらでも勉強はできます。そし 少ない時間でも、工夫次第でい

やまもと のりあき 制御機器メーカーの経理部在職中に税理士試験に合格し、200 私も一生勉強していきます。♪

4年に開業。その経験を基にした『朝1時間勉強法』(中経出版)などの著書がある。