



勉強の向上には3つのゾーンがあるとイメージしてみてください

ゾーン	状態	気持ち	勉強で起こること
😊 コンフォートゾーン	安心・慣れている	「分かる」「できる」	基礎固めが進む。反復で知識が定着し、ケアレスミスが減る
🍎 ラーニングゾーン	少し難しい挑戦	「少し頑張ればできそう」	新しい理解や成長が起こる
⚡ パニックゾーン	難しすぎる状態	「何が何だか分からない…」	焦りや混乱が強くなり、学習効率が下がりやすい

勉強をする方法について、以前、実際に飛躍的に成績を伸ばした学生さんに聞いた話をお伝えします。勉強がうまくいかないとき、「やる気がないからだ」と思ってしまうことがあります。でも実は、やる気より大切なのは「今、自分がどのゾーンにいるか」を知ることです。

まず **コンフォートゾーン**。ここは「安心して取り組める場所」です。

例えば、

「この公式なら説明できる」「この問題形式は何度か解いたことがある」「落ち着いて解けばできる」そんな状態です。

その学生さんは、なかなか成績が伸びないので、試験後に答案用紙を見直して、「どんなところで間違えたのか」を細かくチェックしていったそうです。すると、「わかっているはず」「できているはず」「ここはミスをするわけがない」と思っていた問題を意外と取りこぼしていることに気づいたそうです。そこでケアレスミスをなくすために、コンフォートゾーンの問題を繰り返し解き、「もう間違えない」と思えるまで続けたそうです。

すると次第に、

「分かる」から「考えなくても自然にできる」へ変わっていったとのこと。すると成績は最後部から真ん中

の順位へ飛躍的に伸びたそうです。国家試験対策でも同じように、まずは正答率の高い問題を繰り返し解き、それができるようになったら、その先にあるラーニングゾーンの問題に取り組む。**ラーニングゾーン**は、「少し難しいけれど、頑張れば届きそう」という場所です。そんなふうに計画的に勉強を進め、着々と実力をつけていき、目標の国家試験に合格しました。コンフォートゾーンでしっかり基礎の実力をつけてれば、少し難しい段階の問題にも挑戦しやすくなります。

ただ、その学生さんが印象的なことを言っていました。焦ったり、自分の今いる場所を見失ったりすると、「なぜか難しい問題に取り組みたくなくなってしまおう」と。これが **パニックゾーン** です。難しい問題に挑戦していると、一見すごく勉強している気持ちになります。でも難しすぎる状態では、焦りや混乱が大きくなり、かえって学習効率が下がることがあります。だから大切なのは、まずコンフォートゾーンを徹底攻略することだと。

基礎を身体に覚え込ませる。ケアレスミスが減るくらいまで繰り返す。すると、昨日のラーニングゾーンが今日のコンフォートゾーンになっていきます。

勉強とは、大きなジャンプを繰り返すことではなく、安心して立てる場所を少しずつ広げていくこと。その積み重ねが、結局いちばん遠くまで連れていってくれるのかもしれない。