



**Q** 中学生の子供が音楽を聴きながら勉強するのですが、それでいいのでしょうか？

**A** 気分を高める効果がある反面、音楽がないと集中できなくなる弊害もあります。

**モチベーションを高める**

勉強は静かな環境でやるものという方には、音楽を聴きながら勉強する若い人は心配かもしれません。四六時中、耳にイヤホンをあてている若者の姿は珍しくありませんから。

音楽を聴きながらの勉強にはメリットもあります。モチベーションを高め、勉強に取り掛かりやすくなり、またリラックスすることで能率が向上します。

病院の手術室では音楽を流すことが多いそうです。執刀医や看護師がリラックスして手術できるようにするため、患者の

好きな曲にすることもあります。音楽を聴くことで雑音や話し声をシャットアウトするマスキング効果もあります。

**集中力が切れることも**

音楽を聴きながらの勉強にメリットがある一方で、気をつけなくてはいけないこともあります。過度な音楽への思い入れで、集中力が切れてしまつては元も子もありません。とくに歌詞がある、勉強よりも音楽に関心が引き寄せられてしまいます。

勉強しながら聴くのは歌のない楽曲にし、リバースしないようにするといいいでしょう。初め

は音楽を聴いていても、いつの間にか曲が耳に入つてこなくなるくらい集中していく、というのが理想です。

なかには、音楽を聴きながら勉強するのが不向きな子供もいますし、また同じ曲を聞きすぎて、頭の中で曲が繰り返し返されて試験のときも気になったり、寝付けなかったりすることもあります。こういう状態をイヤワームと言いますが、そんなときは他のことに気を向けるようにします。

集中力を高めるために、自分に合った勉強方法を見つけるのが一番ですね。