

習慣化成功 の秘訣！ わが子の 性格に合 う方法 9タイプ別

年齢別に解説

受験コーチ
鈴木詩織

最強の習慣を

1

2

3

4

息を吸って吐くように
できるようになる

目次

- ▼タイプ1 理想の実現を目指す戦士 … P.3
- ▼タイプ2 頼まれると張り切るヒーラー … P.4
- ▼タイプ3 羨望を集めるヒーロー・ヒロイン … P.5
- ▼タイプ4 夢見る魔法使い … P.6
- ▼タイプ5 とことん突き詰める賢者 … P.7
- ▼タイプ6 忠実な聖職者 … P.8
- ▼タイプ7 社交的なトレジャーハンター … P.9
- ▼タイプ8 人情味あふれるボス … P.10
- ▼タイプ9 穏やかな空気をまとう仙人 … P.11
- ▼まとめ … P.12

タイプ1:理想の実現を目指す戦士

なぜ習慣化しにくいのか

タイプ1は「完璧でなければ意味がない」という思い込みが強く、**最初から高い目標を設定しがち**です。100%完璧にできない日があると「失敗した」と感じ、全てを諦めてしまう傾向があります。また、細部にこだわりすぎて本質を見失い、効率的でない方法に固執することもあります。

習慣化までのプロセス

1. **小さすぎる目標設定** :「1日1問だけ」など、絶対にできる小さな行動から始める
2. **完璧さよりも継続を重視** :80%の完成度でも続けることを評価する
3. **段階的な向上** :慣れてきたら少しずつレベルを上げる
4. **記録による可視化** :毎日の取り組みを記録し、継続した事実を確認する

小学1～3年生

- 勉強する時間を「夕食前」など決まった時間に固定し、毎日同じリズムで声かけする。
- 「1分だけドリル」「漢字1文字だけ」など、確実に終わられる小さな課題を用意する。
- 丸つけは母親がその場で行い、間違いは笑顔で一緒に直す。
- ノートやプリントの終わったページに日付を書き、積み重ねが見える化する。

小学4～6年生

- 宿題や自主学習の進捗をA4紙のチェック表に書き、壁に貼って毎日赤丸をつける。
- 細部にこだわって時間がかかりすぎたら「この部分は明日に回そう」と切り替えを促す。
- 「次の算数テストで80点以上」など具体的な目標を冷蔵庫やリビングに掲示する。

中学生

- 毎週日曜夜に1週間分の学習計画を一緒に立てる。
- 実行した日にはカレンダーに○をつける習慣を作る。
- 高すぎる目標を立てそうなときは「まずはここまで」と母親がストッパー役になる。

高校生

- 勉強時間をスマホのアラームで固定化し、勉強開始を合図する。
- 課題やテスト勉強の締切を一緒に手帳やアプリに入力して可視化する。
- 無理なく達成できる課題から始めさせ、「やればできる」感覚を積みさせる。

タイプ2:頼まれると張り切るヒーラー

なぜ習慣化しにくいのか

タイプ2は他者のニーズを優先し、自分の時間を後回しにしがちです。人から頼まれると断れず、自分の習慣化の時間を削ってしまいます。また、一人で取り組むことに孤独感を感じ、継続のモチベーションが下がりやすい特徴があります。

習慣化までのプロセス

1. 他者との協力体制: 家族や友人と一緒に始める環境を作る
2. 境界線の設定: 「この時間は自分のため」という明確な境界を引く
3. 人の役に立つ視点: 習慣化することで他者にどう貢献できるかを考える
4. 感情的なサポート: 周囲からの励ましや感謝を受け取る機会を作る

小学1〜3年生

- 学習の最初の5分間は母親も隣で同じ課題(例えば一緒に計算問題)を行い、連帯感を持たせる。
- 課題を終えたら「今日は〇〇を頑張ってくれて助かったよ」と具体的に感謝を伝える。
- 兄弟姉妹や友達と一緒にプリントを解く日を週1回設ける。

小学4〜6年生

- 友達や兄弟と「問題出し合いクイズ」をする時間を作る。
- 「家族のために〇ページやる」というように役立ち感を意識させる声かけをする。
- 家事や用事で手伝ってもらった時に「勉強もこの調子で頑張ろう」とリンクさせる。

中学生

- 定期テスト前は友達と勉強する日を母親がスケジュールに組み込む。
- 「この時間はあなたの勉強のためだけにあるから、他のことはしないね」と宣言して守る。
- 部活仲間や友人と励まし合えるLINEグループ作りをサポートする。

高校生

- 進路や将来像の話をする時間を持ち、「この勉強が将来の誰かの役に立つ」という視点を与える。
- 友達と一緒に図書館や自習室に行く日を週に1回設ける。
- 勉強中に「頑張ってるね」と短く声をかけ、感情面での支えを意識する。

タイプ3: 羨望を集めるヒーロー・ヒロイン

なぜ習慣化しにくいのか

タイプ3は**結果を急ぎすぎて、すぐに成果が見えないと諦めがち**です。また、複数のことを同時に進めたがる傾向があり、一つの習慣に集中できないことがあります。成功への執着が強すぎて、完璧でない状態を受け入れることが困難です。

習慣化までのプロセス

1. **短期目標の設定:** 週単位、月単位での達成可能な目標を作る
2. **成果の可視化:** グラフやチャートで進歩を目に見える形にする
3. **継続自体を成果とする:** 結果だけでなく、続けること自体を評価する
4. **健康管理も目標に:** 効率的な習慣化には休息も必要であることを理解する

小学1～3年生

- 宿題や課題を終えたらカレンダーにシールを貼る。
- 「今週3回できたら週末に好きなおやつを買おう」など短期達成目標を設定する。
- どこを褒めるか事前に母親が決め、できたらすぐに褒める。

小学4～6年生

- 算数や漢字の練習でタイムトライアルを取り入れ、前回記録と比較する。
- テストの点数や達成ページ数をグラフにして可視化する。
- 「去年よりここが伸びたね」と過去との比較で成長を伝える。

中学生

- 定期テストの目標点を紙に書き、勉強机に貼る。
- 「毎日30分英語に取り組む」など継続自体を評価する目標を母親が提案する。
- 実行したらチェック欄に母親がサインを入れる。

高校生

- 勉強だけでなく睡眠・食事なども目標に入れた「週間自己管理表」を一緒に作る。
- 大学や資格など将来目標を紙に書き、そこから逆算して勉強計画を立てる。
- 達成できた週は一緒に小さなご褒美(好きな飲み物など)を楽しむ。

タイプ4: 夢見る魔法使い

なぜ習慣化しにくいのか

タイプ4は感情の起伏が激しく、気分によって行動が左右されやすいです。「平凡なこと」を嫌う傾向があり、毎日同じことを継続することに退屈さを感じます。また、他人と同じことをやることに抵抗感を持ち、独自性を求めすぎて実用的でない方法を選ぶことがあります。

習慣化までのプロセス

1. 創造的なアプローチ: 毎日少しずつ違う方法で取り組む工夫をする
2. 感情との向き合い: その日の気持ちを受け入れつつ、最低限の行動は継続する
3. 独自性の発揮: 他の人とは違う方法やスタイルを見つける
4. 表現の場を作る: 習慣化の過程や成果を芸術的に表現する機会を設ける

小学1～3年生

- 宿題や復習に、絵や色ペンを使ってノートを華やかにさせる。
- 「今日はこの漢字を絵にして覚えよう」など、学習に創造的要素を入れる。
- 気分が乗らない日は、最低1問だけやって「今日はここまで」と切り上げてOKにする。
- 毎週末、日記や絵日記で1週間の出来事や気持ちを一緒にまとめる。

小学4～6年生

- 美しいノート作りコンテストを家庭内で開催し、作品として飾る。
- 興味ある分野(恐竜、音楽、アートなど)に関連した教材を母親が探して渡す。
- 勉強の進め方を子ども自身に選ばせ、「今日はどの方法でやる?」と聞く。

中学生

- 感情が落ち込みやすい時期は、日記やスマホメモで気持ちを書かせ、母親は否定せず受け止める。
- 教科ごとに自分なりのまとめ方(色分け、図解、文章化)を工夫させる。
- 「人と違っていいんだよ」と口にして伝え、独自性を肯定する。

高校生

- 学習の合間に好きな音楽や創作活動を入れる時間をスケジュールに組み込む。
- 一般的でない進路や選択肢も一緒に調べてみる。
- 表面的な暗記だけでなく「なぜこうなるのか?」を議論し、深く理解する学習を促す。

タイプ5: とことん突き詰める賢者

なぜ習慣化しにくいのか

タイプ5はエネルギーを消耗することを避けたがり、新しい習慣を始めることに抵抗感を持ちます。また、完璧に理解してから行動したいという特徴があり、準備期間が長すぎて実際の行動に移れないことがあります。一人の時間を重視するため、他者との協力を前提とした習慣化は困難です。

習慣化までのプロセス

1. **情報収集と計画:** 十分に調べて納得できる方法を見つけてから始める
2. **エネルギー管理:** 自分のエネルギーレベルに合わせた無理のないペース設定
3. **一人の時間の確保:** 邪魔されない集中できる環境を整える
4. **段階的な拡張:** 小さく始めて、慣れたら少しずつ範囲を広げる

小学1〜3年生

- 宿題前に「今日は何時から何時まで静かに集中しよう」と時間を宣言する。
- 興味を持ったテーマについて図鑑や本と一緒に借りに行く。
- 一人で静かにできる机の場所を確保し、家族もその時間は声をかけないようにする。

小学4〜6年生

- 課題が出たら「まず何を調べたい?」と聞き、本人の疑問から着手させる。
- 調べたことを母親に3分で説明させることで、理解を深める。
- 他の子の進み具合と比べず、子どものペースを尊重して待つ。

中学生

- 定期テスト勉強の時間割を作り、「この時間は家族も邪魔しない」ルールを守る。
- 集中時間の前後に休憩時間を入れ、エネルギーを保たせる。
- 本やネットで調べたことをノートにまとめさせ、母親が簡単な質問をして理解度を確認する。

高校生

- 興味のある分野の専門書や大学の講義動画を一緒に探す。
- 独学計画(何を・いつまでに)を本人に書かせ、母親は定期的に進捗確認するだけにとどめる。
- 調べた内容を家族の前で5分発表させ、説明力を養う。

タイプ6: 忠実な聖職者

なぜ習慣化しにくいのか

タイプ6は不安や心配が強く、「続けられるかどうか」を過度に心配して行動に移せないことがあります。権威への依存傾向があり、正しい方法がわからないと不安になり、始められません。また、突発的な変化に弱く、予定が崩れると全体が崩壊しやすい特徴があります。

習慣化までのプロセス

1. **詳細な計画立案:** 具体的で実行可能な計画を事前に準備する
2. **安全な環境作り:** 失敗しても大丈夫という安心感のある環境を整える
3. **段階的な進歩:** 小さなステップで確実に前進する方法を選ぶ
4. **サポート体制の確立:** 信頼できる指導者や仲間との関係を築く

小学1～3年生

- 宿題や学習の開始時間を毎日固定し、同じ机・同じ明かり・同じ筆記用具を使わせる。
- 「今日はここまでやったら終わり」という明確なゴールを設定して安心させる。
- 間違えたときは「間違いは成長のチャンス」と口にして励ます。

小学4～6年生

- 宿題・復習・予習の順番を毎日同じにし、習慣化する。
- 学習手順を紙に書き出して机の前に貼る。
- 急な予定変更があるときは、必ず前もって説明し、どの順でやるか一緒に確認する。

中学生

- 定期テストや模試までの計画を一緒に立て、紙やアプリで見える化する。
- 突発的な課題が出たら、まず期限を確認してスケジュールに組み込み直す練習をする。
- 勉強部屋や机の配置を頻繁に変えないで安定感を保つ。

高校生

- 大学受験までの年間スケジュールを一緒に作り、毎月進捗チェックする。
- 「1日10分英単語」など、小さくても必ずできる日課を固定する。
- 信頼できる先生や先輩と定期的に進路相談の機会を作る。

タイプ7: 社交的なトレジャーハンター

なぜ習慣化しにくいのか

タイプ7は新しいことに興味が移りやすく、同じことを継続することに飽きを感じやすいです。複数のことを同時に始めたがため、一つ一つが中途半端になりがちです。また、制約や義務を嫌う傾向があり、「習慣化しなければならない」というプレッシャーを感じると逃避したくなります。

習慣化までのプロセス

1. **変化のある継続:** 同じ目標でも方法や内容に変化をつける
2. **短期集中型:** 長時間よりも短時間集中で取り組む
3. **楽しさの重視:** ゲーム性や面白さを取り入れる工夫をする
4. **選択と絞り込み:** 本当にやりたいことを少数に絞って集中する

小学1～3年生

- 勉強の前に「今日は〇分だけやろう」と短時間集中を約束する。
- 算数の計算をタイムトライアル形式にして、ゲーム感覚で楽しませる。
- 曜日ごとに教科を変え、飽きがこないようローテーションを組む。

小学4～6年生

- 「今日は国語、明日は理科」と日替わりメニューを用意する。
- 勉強方法を本人に選ばせ、「今日はどのやり方にする？」と尋ねる。
- 週に一度、新しい問題集や教材を紹介して刺激を与える。

中学生

- 「英単語を100個覚えたら〇〇」など、ワクワクするご褒美を設定する。
- 1日ごとに学習内容や場所を変えて、新鮮さを保つ。
- 集中できる15～20分単位でタイマーをセットし、短期集中型で進める。

高校生

- 「やりたいことリスト」を作らせ、優先順位の高いものから実行させる。
- 勉強の合間に新しい知識や趣味の話を挟み、刺激を与える。
- 複数の勉強法を試させ、飽きない組み合わせを一緒に見つける。

タイプ8: 人情味あふれるボス

なぜ習慣化しにくいのか

タイプ8は「やらされている」感覚を嫌い、他者からの強制や管理に反発しやすいです。また、大きな目標や刺激的な挑戦を好むため、地味で継続的な努力を軽視する傾向があります。短期集中型で結果を求めがちで、長期的な習慣化に必要な忍耐力を発揮することが困難な場合があります。

習慣化までのプロセス

1. **自主的な選択:** 自分で決めた目標と方法で取り組む
2. **挑戦的な要素:** 少し困難なレベルの目標設定で刺激を保つ
3. **リーダーシップ発揮:** 他者を巻き込んだり指導したりする機会を作る
4. **柔軟な軌道修正:** 他者の意見も聞いて、より良い方法を模索する

小学1～3年生

- 少し難しい問題をあえて出し、「できたらすごいよ!」と挑戦心を刺激する。
- 宿題や課題を選ばせて、「どっちからやる?」と自主性を尊重する。
- 家族でミニ競争(計算、漢字テストなど)を行い、リーダー役を任せる。

小学4～6年生

- 学習計画や教材選びを本人に決めさせる。
- 「クラスで一番になる」など背伸びした目標を設定し、やる気を引き出す。
- 学んだことを弟妹や友達に教える機会を作る。

中学生

- 定期テストで自己ベスト更新など、チャレンジングな目標を立てる。
- グループ学習で意見をまとめる役を任せ、リーダーシップを発揮させる。
- 「自分の判断で進めていい」範囲を決めて任せる。

高校生

- 進路や将来の挑戦プランを一緒に考え、背中を押す。
- 自分の意見だけでなく友人・先生の意見も聞く習慣を持たせる。
- 困難な課題にも「やってみよう!」と送り出し、結果より挑戦を評価する。

タイプ9: 穏やかな空気をまとう仙人

なぜ習慣化しにくいのか

タイプ9は**変化を避けたがり、現状維持を好む傾向**があります。新しい習慣を始めることで生活のバランスが崩れることを無意識に恐れています。また、自分の意思や欲求が不明確で、「本当にやりたいのかわからない」状態になりやすく、継続する動機が弱くなります。

習慣化までのプロセス

1. **環境の力を活用**: 周囲の人や環境が自然に習慣を促すような設定にする
2. **他者との協調**: 一人ではなく、他者と一緒に取り組む方法を選ぶ
3. **段取りの明確化**: 何をいつどのように行うかを具体的に決める
4. **自己主張の練習**: 小さなことから自分の意見を表現する経験を積む

小学1～3年生

- 勉強を始める前に「今日は〇ページだけやろう」と安心できる小さなゴールを設定する。
- 勉強中に争いや大きな音がない静かな環境を作る。
- 友達や兄弟と協力して取り組める課題を週1回入れる。

小学4～6年生

- 競争よりも協力型の学習ゲームを取り入れる(漢字リレーなど)。
- 「これをやるとみんなが助かるね」と学習が誰かに役立つことを伝える。
- 宿題量が多い日は、プレッシャーをかけずに休憩を多めに入れる。

中学生

- 勉強時間や順番を母親が見える形(ホワイトボードや紙)で提示する。
- 友達や家族と一緒にできる課題を取り入れる。
- 自分の意見を小さな場面で言えるように、日常会話で意見を聞く習慣を作る。

高校生

- グループ作業やディスカッションに参加する機会を作る。
- 「今日はどう思った？」と小さなことでも意見を求める。
- チームの成果に自分の意見が役立った経験をフィードバックして伝える。

まとめ

習慣化成功の共通ポイント として、どのタイプでも

「小さすぎる行動からスタート 」

「同じ時間に継続 」

「環境を整える 」

「記録をつける 」

が重要です。

お子さまの性格タイプを理解し、そのタイプに合った方法で習慣化を進めることで、より効果的な学習習慣が身につくでしょう。

実績数
4,300名

塾 家庭教師 通信教育 なし

子どもの **やる気** をあげた新メソッド!

たった **90日** で、成績最下位のお子さんに

トップ校合格レベル の **家庭学習習慣** が身につく!

オンライン おうち受験コーチング

コーチと一緒に習慣を作りたい方へ

無料説明会実施中！

公式LINEから詳細を見る▶

