



# 子どもの集中力を高める おすすめグッズ・アプリ10選



- ◆ 集中力を高めることは、学習効果を最大限に引き出すために非常に重要です
- ◆ お子さん一人ひとりの個性に合わせた、最適な学習環境を作るお手伝いをするために、おすすめのグッズとアプリを10個厳選しました。



# 集中力を高める環境を作る



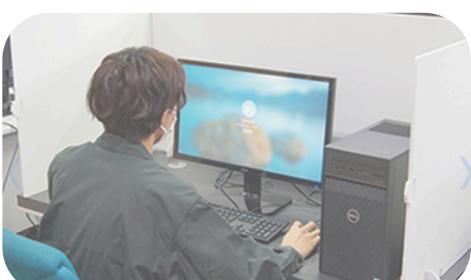
## 1. アロマディフューザー

心地よい香りは、リラックス効果だけでなく、集中力を高める効果も期待できます。ラベンダーやローズマリーなど、集中力を高める効果のあるアロマオイルを使用しましょう。



## 2. デスクライト

適切な照明は、目の疲れを軽減し、集中力を維持するのに役立ちます。特に夜の学習は、お部屋の照明を控えめにし、手元をデスクライトで明るくすると良いです。



## 3. デスク上の仕切り

気が散るものが視界に入らないことは、集中力を高めるために重要です。デスク上に仕切りを設置することで、視界に入る情報を制限し、目の前の課題に集中しやすくなります。



## 4. ホワイトノイズマシン

周囲の音を遮断し、集中できる環境を作るには、ホワイトノイズマシンが有効です。ホワイトノイズは、波の音や雨の音など、一定のリズムで流れる音で、脳をリラックスさせ、集中力を高める効果があります。



# 集中力を高めるためのトレーニング



## 5.瞑想アプリ

瞑想は、心を落ち着かせ、集中力を高める効果があります。初心者向けのガイダンス付き瞑想アプリを利用すれば、自宅で簡単に瞑想を始めることができます。



## 6.バランスボール

バランスボールに座ることで、自然と姿勢がよくなり、集中力が高まります。また、軽い運動にもなるので、気分転換にも最適です。



## 7.ストレッチ

軽いストレッチは、体をほぐし、血行を促進することで、脳に酸素を送り込み、集中力を高めます。



# 集中力を サポートする アイテム



## 8.耳栓

周囲の音を遮断することで、集中力を高めることができます。特に、騒音の多い環境で学習する際に効果的です。



## 9.タイマー

時間を区切って学習することで、集中力を維持しやすくなります。タイマーを使って、短時間集中と休憩を繰り返すポモドーロテクニックも効果的です。



## 10.仮眠

疲れているときは、無理せず仮眠を取りましょう。15~20分程度の仮眠は、脳をリフレッシュさせ、集中力を回復させる効果があります。



## まとめ



これらのグッズやアプリは、あくまでも集中力を高めるためのツールです。



効果には個人差があります。



お子さんに合ったものを見つけることが重要です。

このPDFが、お子さんの集中力向上に役立つことを願っています。

