

あなた専用 20秒ルール実行ワーク

勉強開始までを20秒以下にする

はじめに

このワークシートは、あなたが「勉強を始めるまでの時間」を「20秒以下」に短縮するためのツールです。

脳科学の研究によると、「勉強開始までの時間が20秒以下」であれば、脳が自動的に行動を開始しやすくなります。つまり、意志の力に頼りすぎず、自動的に勉強が始まる状態をつくることができます。

このワークに取り組むことで、あなた自身の「20秒ルール」を見つけ、21日間の習慣化につなげてください。

現在の勉強開始時間を測定する

あなたが勉強を始めるまでに**実際に何秒かかっているのか**を正確に測定してください。スマートフォンのストップウォッチを使って、開始から終了までのすべての時間を測定してください。

測定ポイント例：

- ・朝、参考書を手に取るまで
- ・通勤電車で音声を再生するまで
- ・夜、復習ノートを開くまで

勉強開始地点 1

開始地点： _____

現在の時間： _____ 秒

メモ： _____

勉強開始地点 2

開始地点： _____

現在の時間： _____ 秒

メモ： _____

勉強開始地点 3

開始地点： _____

現在の時間： _____ 秒

メモ： _____

目標：全ての地点を20秒以下にする

勉強開始を遅らせている障害を見つける

その時間は何に使われているのかを、冷静に、正直に観察してください。あなたの障害の種類を正確に特定することが、次のステップで有効な工夫を立てるためのカギになります。

障害の種類チェックリスト

■ 物理的障害（環境的な問題）

該当するものにチェック：

- ☐ 参考書がどこにあるか分からず、探す時間がある
- ☐ 机の上に物が置いてあるので、片付ける時間がかかる
- ☐ カバンの中から単語帳を探すのに時間がかかる
- ☐ スマートフォンを取り出すのに時間がかかる
- ☐ 音声アプリを開くのに時間がかかる
- ☐ 音声ファイルの位置が分からない
- ☐ その他： _____

物理的障害の合計チェック数： _____ 個

■ メンタル面の抵抗（心理的な問題）

該当するものにチェック：

- ☐ やる気が出ずにぼんやりしている時間がある
- ☐ 完璧にやらないといけないという圧力を感じて始められない
- ☐ 失敗したらどうしようという不安がある
- ☐ 疲れているので、勉強を後回しにしたくなる
- ☐ 今日は無理かもな、という諦めの気持ちがある
- ☐ 勉強することが面倒に感じる
- ☐ その他： _____

メンタル面の抵抗の合計チェック数： _____ 個

あなたの障害タイプ（1つ選択）：

- ☐ 物理的障害が主（物理＞メンタル） → STEP3-Aへ
- ☐ メンタル面の抵抗が主（メンタル＞物理） → STEP3-Bへ
- ☐ 両方ある（物理 ≈ メンタル） → STEP3-Cへ

物理的障害版の工夫

あなたの勉強開始までの時間が、準備に手間がかかる・環境が整っていないといった物理的な問題に使われているなら、**その準備を事前に終わらせる**ことで解決します。

具体例：朝、参考書を開くまでに4分30秒かかっている

- ・参考書を探す 1分
- ・机の上を片付ける 1分30秒
- ・参考書を開く 1分
- ・その他 1分

→ **工夫：**

- ・前夜に参考書を机の上に置いておく
- ・前夜に机の上を整理しておく
- ・朝のアラームを「勉強時間」という名前で設定する

→ **結果：4分30秒から30秒以下に短縮**

あなたの工夫を考える

【地点1】の物理的障害を解決する工夫

勉強開始地点： _____

現在の時間： _____ 秒

具体的な障害：

- ・ _____
- ・ _____
- ・ _____

あなたの工夫（事前準備）：

- ・ _____
- ・ _____
- ・ _____

期待される結果： _____ 秒以下に短縮

【地点2】の物理的障害を解決する工夫

勉強開始地点： _____

現在の時間： _____ 秒

具体的な障害：

- _____
- _____

あなたの工夫（事前準備）：

- _____
- _____

期待される結果： _____ 秒以下に短縮

メンタル面版の工夫

あなたの勉強開始までの時間が、やる気が出ない・完璧にやらないといけないという圧力といったメンタル面の抵抗に使われているなら、**心理的ハードルを下げる**ことで解決します。

具体例：朝、やる気が出ずにぼんやりしている時間が5分ある

- ・疲れている 2分
- ・完璧にやらないといけないという圧力 2分
- ・本当に続くのかという不安 1分

→ **工夫：**

- ・朝は「1問だけ解く」という超小さなゴールに変更する
- ・今日は50点でいい、と完璧主義を手放す
- ・疲れた日は音声流し聞きだけでもOKにする

→ **結果：5分が20秒以下に短縮**

あなたの工夫を考える

【地点1】のメンタル面の抵抗を解決する工夫

勉強開始地点： _____

現在の時間： _____ 秒

具体的なメンタル抵抗：

- ・ _____
- ・ _____
- ・ _____

あなたの工夫（期待値低下・完璧主義排除）：

- ・ _____
- ・ _____
- ・ _____

期待される結果： _____ 秒以下に短縮

【地点2】のメンタル面の抵抗を解決する工夫

勉強開始地点： _____

現在の時間： _____ 秒

具体的なメンタル抵抗：

- _____
- _____

あなたの工夫（期待値低下・完璧主義排除）：

- _____
- _____

期待される結果： _____ 秒以下に短縮

複合版の工夫

物理的障害とメンタル面の抵抗の両方がある場合は、両方の工夫を同時に実行してください。

具体例：通勤時間に音声学習をする予定だが、開始までに3分かかっている

物理的障害：単語帳がカバンの奥深くにある 1分、アプリを探すのに1分、その他1分

メンタル面の抵抗：朝から疲れていて難しいことをやりたくない、音声を聞く気力がない

→ **物理的工夫：**

- ・単語帳をカバンの一番上に入れておく
- ・音声ファイルを再生できる状態で準備しておく

→ **メンタル工夫：**

- ・通勤時は音声流し聞きだけに限定する
- ・今日は50%の集中度でいいと割り切る
- ・疲れて本当に聞くのが無理な日は、目を閉じてただ聞くだけでもOK

→ **結果：3分が20秒以下に短縮**

あなたの工夫を考える

【地点1】の複合版の工夫

勉強開始地点： _____

現在の時間： _____ 秒

物理的障害：

- _____

メンタル面の抵抗：

- _____

物理的工夫：

- _____
- _____

メンタル工夫：

- _____
- _____

期待される結果： _____ 秒以下に短縮

21日間実行チェックリスト

あなたの20秒ルールを21日間、毎日実行してください。

脳科学の研究によると、新しい習慣が脳に形成されるには最低21日間必要です。

【実行ルール】

- 毎日、あなたの工夫を実行する
- 完璧を目指さない。80%実行できれば十分
- やる気に頼らない。環境と工夫に頼る
- 開始までの時間を20秒以下に保つ
- もし忘れても、その次の日から再スタート

1週間目（1日目～7日目）：新しい工夫に取り組む段階

1日目	(__月__日) □メモ： _____
2日目	(__月__日) □メモ： _____
3日目	(__月__日) □メモ： _____
4日目	(__月__日) □メモ： _____
5日目	(__月__日) □メモ： _____
6日目	(__月__日) □メモ： _____
7日目	(__月__日) □メモ： _____

1週間目の感想：

2週間目～3週間目（8日目～21日目）：工夫が定着し、習慣化が進む段階

8日目	(__月__日) ☐ メモ： _____
9日目	(__月__日) ☐ メモ： _____
10日目	(__月__日) ☐ メモ： _____
11日目	(__月__日) ☐ メモ： _____
12日目	(__月__日) ☐ メモ： _____
13日目	(__月__日) ☐ メモ： _____
14日目	(__月__日) ☐ メモ： _____
15日目	(__月__日) ☐ メモ： _____
16日目	(__月__日) ☐ メモ： _____
17日目	(__月__日) ☐ メモ： _____
18日目	(__月__日) ☐ メモ： _____
19日目	(__月__日) ☐ メモ： _____
20日目	(__月__日) ☐ メモ： _____
21日目	(__月__日) ☐ メモ： _____

2週間目～3週間目の感想：

21日後の自分へのメッセージ

このシートを書き終わった今、あなた自身に、21日後の自分への応援メッセージを書いてください。

21日間、毎日小さく継続する。その習慣が、3か月後の合格を支えます。

21日間頑張った後の自分へ

終わりに

このワークシートはあなたのものです。

完璧に埋める必要はありません。80%埋まっていれば十分です。

21日間、毎日この工夫を実行することで、あなたの脳は自動的に勉強を始めやすくなります。勉強が習慣化すれば、意志の力に頼りすぎる必要はなくなります。

その習慣が、3か月での合格に導く強い武器になります。

あなたなら、きっとできます。