

我が子のための BGM 環境チェックリスト

勉強中の音は、国語の集中に直結します。

まずはこの 3 つを確認してください。

- ☐ 基本は無音で勉強できる環境になっている
- ☐ どうしても音が必要なときだけ BGM を使う
- ☐ 音量は「聞こえるか聞こえないか」の消音レベル

BGM を流すなら質を整える

国語は音の処理が多い科目。音選びはとても重要です。

- ☐ 歌詞ありの音楽は避けている
- ☐ 自然音・環境音・ゲーム音楽など言葉のないものを選んでいる
- ☐ テンポが一定で、気持ちが乱れない曲を選んでいる
- ☐ 子どもが「落ち着く」「安心する」と感じる音を優先している

テスト本番を見据えた準備

本番は完全無音。だから普段の音が武器になる。

- ☐ 無音での勉強時間を毎日少し入れている
- ☐ お気に入りの曲を“消音レベル”で勉強とセットにしている
- ☐ テスト前にその曲を思い出す練習をしている（アンカリング）
- ☐ 音がなくても集中できる立ち上がりルーティンを作っている

家庭内の環境が騒がしい場合は、消音として BGM を流す工夫も考えてみてください。