

暮らしを楽しく快適にするリフォームマガジン

DAIKEN
REFORM
MAGAZINE

ダイケンリフォームマガジン



勉強に集中できる勉強部屋が欲しい！ 騒音対策や 部屋のレイアウトのポイント

子どものために勉強しやすい環境を用意してあげたいと思うのが親心ですが、現在の環境ではあまり集中できていないとお悩みの方もいることでしょう。そこで今回は、子どもの集中を妨げにくくする部屋のレイアウトや手軽にできる騒音対策、さらにより良い環境づくりを目指す方のためのリフォームについてもご紹介いたします。

集中できる勉強部屋づくりとレイアウト

勉強で重要なのは時間の質を高めることで、時間の質を高めるには「集中」できる環境がとても大切です。集中力を欠いた状態で勉強しても、その内容は頭に残りづらく効率が悪くなります。

集中できる勉強部屋にするには、机のレイアウトや勉強中の視界、音環境、空調関係を快適にすることを目指しましょう。

・利き腕の反対側の方向に窓がくるように机を配置



窓からの自然光を取り入れた明るい環境は快適ですが、ひとつ注意点があります。それは、窓が子どもの利き手と反対側にくるように机を配置することです。こうすることで体が光を遮ったり、勉強中に“手の影”がノートに映る可能性が減るため、書く作業に集中しやすくなります。

・エアコンの風が直接当たらない位置に机を配置



勉強に集中するには室温を調整できる冷暖房器具が必須といえますが、エアコンを使用している場合は、風が直接当たらないように勉強機の配置を考慮する必要があります。風が当たらない場所への配置が難しい場合は、エアコンの真下に机を設置する手もあります。

・視界内に余計な物は置かず、机とベッドは離す



勉強中の視界にベッドやソファーなどが入っていると、集中力が途切れて休憩したいという欲求がでてきてしまいます。そのような誘惑に負けないように、子どもが勉強机に座っ

た状態の視界には余計なものが映らないように配慮しましょう。ベッドはできるだけ椅子の背後側に机から離して配置し、漫画やゲーム機なども目に入らない場所に置くか、別の部屋に移動しておきましょう。

・スタンディングデスクの導入

子どもが座りっぱなしだと集中力が続かないという場合は、立った状態で勉強ができるスタンディングデスクの導入を検討する手もあります。立った状態なら眠くならず、短時間で効率的に集中して勉強に打ち込めます。ただし、人によって向き不向きがありますので、導入する前に家の中にある棚などを利用して、立った状態での勉強を試してもらいましょう。

部屋の外からの騒音対策

集中力を妨げる要因として、部屋の外からの騒音があります。騒音元を排除・改善することができればベストですが、そう簡単にはいかない場合も多いと思いますので、何かしらの騒音対策をしたいところです。

ここでは手軽に導入できる騒音対策をご紹介します。

・耳栓・イヤーマフを装着する



耳から入る騒音を大幅に低減させる方法の一つとして、耳栓やイヤーマフがあります。最近ではテレワークで活用する人が増えているようです。

耳栓は、主にウレタン製とシリコン製の2種類があり、装着感や遮音性が異なるため、両方試してみてあっていられると思われる方を利用するのが良いでしょう。

イヤーマフはヘッドホン型の防音保護具で、さっと装着できるのがメリットです。耳の穴に挿入するタイプの耳栓が苦手な人にもおすすめです。

これらの製品は、防音保護具の遮音性を示すNRR（ノイズリダクションレイティング）値が大きくなるほど遮音性能も高くなるので、チェックしてみてください。

・ノイズキャンセリング機能付きイヤホンを利用する

最近のイヤホン、ヘッドホンには採用されていることが多くなってきたノイズキャンセリング機能を利用するのも良いでしょう。周囲の騒音を軽減してくれるため、勉強に集中しやすくなります。近年では環境に合わせた自動ノイズキャンセリング調整機能を持つ製品やスマートフォンのアプリで調整できる製品もありますので、販売店の店頭などで確認してみることをおすすめします。

・ホワイトノイズマシンを活用する

子どもが、耳栓などを装着しながらでは勉強がしにくいという場合は、ホワイトノイズマシンを活用すると良いかもしれません。「ザー」という砂嵐のような音など、リラックス効果・集中力を高める効果があるといわれるノイズ音を発生させる機械で、室外からの騒音をある程度目立たなくする効果を期待できます。無音だと逆に勉強しづらいという場合も、ホワイトノイズマシンで適度に雑音を流しながら勉強してもらう方法もあります。

リフォームで使いやすい勉強部屋づくり！

子どものためにより良い勉強環境を用意してあげたいのであれば、リフォームによる勉強部屋づくりも検討してみてもいかがでしょうか。DAIKENでは、快適で使いやすい勉強部屋づくりに役立つ建材・プランを多彩にご用意しています。

ここでは、おすすめのをいくつかご紹介させていただきます。

・勉強に集中しやすいシンプルデスク『ミセル PLAN50』



勉強をするときに集中しやすい環境づくりには、『ミセル PLAN50』がうってつけです。机に向かった際に、余計なものがほぼ視界に入らないシンプルなデザインで、机を広く使えて、集中力を乱す誘惑アイテムを視界から除去する扉付きの収納も豊富に用意されています。

シンプルながらも洗練されたデザインをしているため、子どもが大きくなっても違和感なく使い続けられる点も魅力です。

・リビングに「勉強スペース」を作るデスクプラン『ミセル リビング学習プラン』



1人になると勉強がはかどらないタイプの子どもの場合は、リビングの一角に勉強机を設置する『ミセル リビング学習プラン』を導入して、話題のリビング学習をはじめてみるのも良いでしょう。リビングに勉強机があれば、いつでも子どもの様子を確認でき、コミュニケーションもとりやすくなるので安心できます。

リビング学習についてはこちらもチェック⇒『リビナビ.jp』

・スタンディングデスクと通常のデスクを切り替えられる『スイッチプラス 740』



スタンディングデスクの導入を考えている場合におすすめなのが、省スペースで設置でき、立った状態でも座った状態でも勉強が可能な『スイッチプラス 740』です。スタンディングでの勉強で足が疲れたら、すぐ座った状態での勉強体勢に切り換えられるのが便利で、使用しないときはコンパクトに収納できるため、部屋を広く使えるのも利点です。

・給気と排気を1台で実現、防音効果もある熱交換型換気扇『DK ファン NK』



騒音の侵入口として見逃しがちなのが部屋に設置された換気口（給気口）です。勉強に集中するには、換気で室内の空気をつねに新鮮な空気に入れ換えることが重要ですが、騒音対策もしたい……そのようなときに便利なのが熱交換型換気扇『DK ファン NK』です。これ1台で給気と排気が可能で、戸外からの音の侵入も低減する遮音性能を備えています。運転音も静かなので、勉強部屋にぜひ設置したい換気扇です。

子どもの将来のためにも、勉強しやすい環境づくりにはできる限りの形で取り組みたいところです。自分の子どもにあった対策を模索しつつ、実行できるものに関しては積極的に取り入れて環境改善を目指しましょう。リフォームでの環境づくりを検討される場合は、ぜひ DAIKEN 製品もチェックしてみてください。