



ADHDで勉強に集中できなくて成績が下がるままです。  
志望校は偏差値45より上の公立なのですが、行ける気がしません。  
おすすめの勉強法を教えてください🙏

回答させていただきます(自分の個人的な意見です)。  
まず1つ目に大事なのが、『勉強をしない日』がないようにすることだと思います。  
例えば、〈30分勉強して、5分休憩〉また、〈30分勉強して、5分休憩〉これを繰り返すのがいいと思います。  
「30分勉強するの長いよ〜」という人は、〈勉強時間を20分にして休憩〉など自分にあった勉強時間そして休憩をするのがいいと思います。集中力が切れない程度にやるのが1番です。  
2つ目は、『周囲には勉強道具だけ』を置くようにするのが大事だと思います。  
勉強しているときに、スマホや漫画などが視界に入ってしまうとつい触ったりしてしまいます。スマホや漫画の誘惑に負けることによって勉強が進まなかったりしてしまいます。  
スマホや漫画を見ることはいいですが勉強中には視界に入れないようにしましょう。  
最後に、これは当たり前のことだけどやはり『気持ち』が大切だと思います。これが本当に大事。  
志望校に本気で合格したいならば、本気で勉強しましょう!!  
最後まで諦めずに一生懸命に努力することが大事だと思います。  
お互いに受験生として勉強頑張ってください!



回答させていただきます。  
中3男子です。  
僕もADHDを持っているのですが、集中できないならコンサータなどのお薬を飲んでみるのはいかがでしょうか?僕も一時期飲んでいましたが結構落ち着きます。コンサータを飲んだ後はADHDを理由にできないので頑張ってください。

