

# 学生相談室だより



東洋学園大学学生支援センター学生相談室 2021 年度秋号 2021.11.発行



やることを後回しにしがちなあなたへ  
— 先のばしグセをなおすには? —



皆さん、こんにちは！ 学生相談室です。

皆さんの中に、課題をやりようと思ってもなかなか取りかかれず、締め切り直前になって「なんでもっと早くにやらなかったんだろう😓」という人はいませんか？

今日は、「ぎりぎりまで作業にとりかかれない…」「なんでも後回しにしてしまう…」という人の先のばしグセを改善する方法についてご紹介します。

やらなくちゃ、と思いながらもなかなか「やる気が起きない」、自然にやる気がわくのを待っていてもいっこうにスイッチが入る気配がない…  
そんなときは、次の3つを試してみてください。



## 1. 活動開始のハードルを下げよう！

やることの手順を細かく分けて、一番簡単なところから始めます。

まずは、課題の内容を確認するだけ、それでいったんおしまいになります。課題の内容をみると意外と短い時間で出来そうだと、ということもよくあります。次に、課題に必要な教科書、プリントを必要なページを開いて机に出して眺めるだけ… というようにスモールステップで進めていきます。

## 2. いきなり長い時間頑張ろうとしない。

まずは10分だけ、やってみましょう。まずはそれでよしとします。

もっとやりたくなったら・・・あと5分だけやってみる。休憩を入れて、あと10分だけやってみる。というように少しずつが大事。いきなり長時間、頑張ろうとしないことが大事なポイントです。



課題の内容を見るだけ。

内容を見ずに大変だ～  
と思っている人が意外と  
多いようです。



一番短い時間で出来そう  
な課題を選び、とりあえず、  
課題に必要な教科書、プリ  
ントを机に置いてみる。  
まずは課題のページを開い  
て置くだけでよしとする。



10分だけ、やってみる。  
0(ゼロ)=何もしない、と  
1=少しでもやってみる、は  
大きな違いがあるのです！

さらに大事なことは、少しでも取り組んだ自分をほめること。「気が重かったけど、課題の内容を確認したぞ！昨日までの自分とは違うことをやってみたんだ、えらいぞ自分！」とこまめにほめてください。声に出すとなおよいですね。決して「こんなことはみんなやっている。出来て当たり前なんだ」と自分をけなしたりしないことです。それは自分で自分のやる気の炎を消すようなものですから。

### 3. 集中できる環境をつくろう！

せっかくならうと思ってもふと顔を上げた時に、関係ないもの、興味をひかれるものが見えてしまうとせっかくなのやる気がそがれてしまいます。

特にスマホは要注意。スマホの誘惑に負けてしまいそうな人は『スマホを引き出しに入れる』『カバンにしまう』をやってみましょう。スマホを触りたいと思った時に、引き出しを開けたり、カバン（できればチャックで閉めるタイプ）を開けたり、ワンアクション必要な状態にしておくだけでも、集中できる時間は変わってきます。

また、今は100均でリモートワークや家庭学習用のパーティションも売られています。そういったものを利用して“集中できる環境”を作るのもいいかもしれませんね。

某百均の「パーソナルスペースが作れる デスクパーティション」  
(税抜300円)



いかがだったでしょうか？

他にも、取りかかる時に好きな音楽をかける、好きな香りを嗅ぐ、顔を洗う、今日はこれをやるぞと友達に宣言する、などいろいろなスイッチの入れ方があるようです。周りの人に、「やる気が出ない時どうしてる？」と聞いてみるといいアイデアがもらえるかもしれませんよ。

#### 最後に

ここまで、先延ばしグセの改善方法について見てきましたが、中には「いろいろやったけどうまくいかない」「自分は意思が弱いダメな人間だ」と思い込んで自分を責めている人がいるかもしれません。

自分一人ではどうしてもうまくいかないこともあります。

そんなときはどうぞためらわずに相談室にいらしてください。

どのようにしたらいいか、あなたと一緒に考えていきたいと思っています。



### 学生相談室 ご利用案内

開室時間：月曜～金曜 9時～17時

場所：1号館2階 保健室のとなり

#### 《相談方法》

- ①対面で（来室して）相談する 予約優先ですが、空いていればすぐに相談できます。
- ②電話で相談する TEL03-3811-5497 カウンセラーが直接お話をうかがいます。
- ③メールで相談する soudan@of.tyg.jp 学籍番号と名前をお書き添えください。



[学生相談室 Web サイト](#)



[相談予約・申込みフォーム](#)