

学生相談室だより (No. 3)

2023年7月19日

学生相談室カウンセラー しきょう 執行

みんな仲良し?! 先延ばしグセ

大学生の相談を受けていると、**かなり多くの学生さんが「課題を先延ばしして間に合わない／ギリギリにいい加減なものを出してしまう」**ことに困っているようです。社会に出てからも、大変そうな仕事は少しばかり先延ばしにしてみたり、家事を後回しにしたりしてしまうことはよくあります。ちなみに、私が先延ばしにしがちなのは予約や注文の電話をかけること。3分もかからないことなのに、何日も考えていたりします。

では、学生さんたちが困ってしまう「課題の先延ばし」について考えてみましょう。

先延ばしをする私はダメ人間?

先延ばしをしてしまう自分について、よく学生さんたちは「意志が弱い」「ただ自分が悪いだけ」など自分を全否定するかのような言葉で語ります。あるいは、「そもそも勉強が自分には合わない」「どうにかなる／誰かが何とかしてくれる」「課題がつまらない」など、課題に価値がないのだといった理屈で目をそらしてしまうことも多いように思います。

私は、**人間は基本的に、意志が弱く集中力に欠ける生き物であり、簡単に環境に流される生き物である**と思っています。(「ざんねんな生き物事典」に載せてほしい!) もちろん、人間が大変な努力を続けて素晴らしい成果を残しうる生き物でもあることも承知していますが、“ざんねんな生き物”だと思っているくらいの方が、上手に自分をやる気にさせ、頑張らせ、成長させられることがある、というのが私の仮説です。

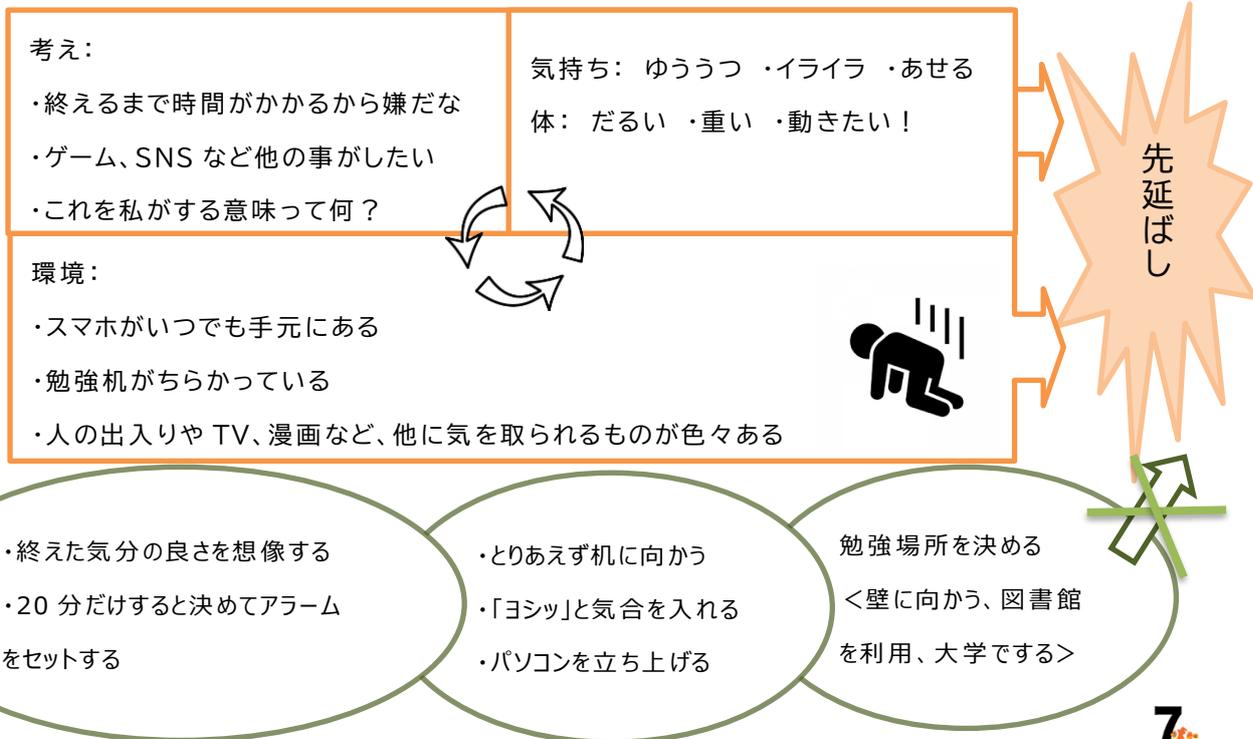
この仮説に基づくと、先延ばしを減らすには意志が弱くても取り掛かれて、集中力が切れてもその後何とかなる工夫をしましょう、ということになります。

先延ばしを分析する

オレンジの四角内は**先延ばしをしてしまう時に起こりがちな考え・気持ち・環境・体の感じ**です。皆さんの体験と重なるものはありますか? 自分の場合を考えてみましょう。

次に、それらを1つずつつぶしていきます。ポイントは、“**とりあえず**” “**ちょっとだ**

け”です。イメージは、お昼寝前に、「歯磨きイヤ！着替えイヤ！トイレもイヤ！」と床にひっくり返った幼児がいたら、保育士としてどう関わりますか？です。例えば、とりあえず体を起こして、「トイレまで行って見て、やっぱり出ないなら戻ろう」「歯磨きすると気持ちいいよね！」などと伝えながら動き出しの援助をしませんか？勉強にあてはめると下図の緑の楕円のような感じでしょうか。



学生相談室には直通のメールとラインがあります。どうぞお気軽に連絡をお待ちしています。メール・ラインの確認は週に2回程の頻度で行いますので、返信に時間がかかる場合があります。ご了承下さい。

メールアドレス soudan-shimane@kenko-fukushi.ac.jp



相談室 (LINE) QR コード

学生相談室の開室日 7 8 9 August September

月	日にち	曜日	時間
7月	20日	木	13時～17時
	21日	金	14時～17時
	25日	火	9時～13時
	26日	水	14時～17時
	28日	金	9時～12時
8月	1日	火	12時～15時
	3日	木	9時～13時
	8日	火	10時～13時
	23日	水	9時～13時
	24日	木	12時～16時
	30日	水	9時～12時
	31日	木	9時～13時
9月	5日	火	9時～13時
	7日	水	9時～13時
	12日	火	9時～13時
	14日	木	9時～12時
	19日	火	9時～13時
	20日	水	9時～12時
	21日	木	12時～16時
	26日	火	12時～16時
	27日	水	13時～17時