

学生相談室だより 東松山・板橋学生相談室

特集『やるべきことに、なかなか手をつけられないときに』

こんにちは。学生相談室です。長い夏休みが明け、少しずつ勉強や課題のペースを取り戻している頃でしょうか。やらなければならないと思いながら、なかなか動けない…。そんな経験はありませんか？今回の学生相談室だよりでは、そのような時の対処や考え方のヒントをお伝えします。

「ちょっと気が重いこと」へ取り組む際のステップ

私たちは日常生活のなかで、何も計画を立てなくても自然に体が動いてできてしまうことがある一方で、なかなか行動できず、ずっと頭の隅っこにあって気が重い、ということもよくあります。そんな時はそれに取り組むことを一つのプロジェクトとして、どんなふうに取り組むか設定を決めてみるのもよいかもしれません。

ステップ① いつ 何月何日、時間帯をはっきり決める

「時間のある時に」、「帰ってからどこかで」など漠然とした時間・場所の設定だと、他の予定や自分自身の疲れなどに押されて実行できなかつたりしやすいものです。疲れの予想をしながら集中できそうな時間帯を選んでみましょう。ちょっとした待ち時間など、限られた時間枠でエンジンをかけるのもお勧めです。

ステップ② どこで 自分が取り掛かりやすい場所を選ぶ

家だといき急いでしまうときは、「行き帰りの電車のなかの15分で」「空きコマに図書館で」「好きなドリンクのあるカフェで」など、自分が始められそうなシチュエーション、集中できそうな場所を決めてみましょう。

ステップ③ 何をどこまで スモールステップの一部をやる

やる気が出ないとき、「この授業の課題全部」、「就活を進める」など、漠然と大きなものを抱えて、気が重くなってしまうことがあります。一つのタスクをいくつかのステップに分けて、それぞれ何分程度かかるか予測し、その一部をやるようにしてみましょう(スモールステップといいます)。

ステップ④ 最初の10分でどこまで 気持ちを楽にして取り組むワン・アクション

一度始めると乗ってくる、という経験をもつ人は多いのではないのでしょうか。実際には10分からも良いので、やることの最初の動作をイメージしてみましょう。「カバンから本を出して開く。1ページだけ読む」、「本の目次に目を通してどの章を読むか決める」、「DBポータルでキャリア相談の予約メールアドレスを確認」など、「手をつける」ことを意識して決めてみましょう。

ステップ⑤ できたときのごほうび モチベーションと自分へのねぎらい

「そんな大げさな」と思うかもしれませんが、「ごほうび」は目標に向けて動くためのモチベーション、疲れをねぎらうこと、一つの区切り、また次の目標を達成するときの「やる気」にもつながります。タスクが終わった後、なるべくすぐにごほうびの時間を作りましょう(ドリンクなどは始められたら一口でもいいと思います！)。特別なものは特別なチャレンジの時に、よくある「ひとがんばり」ならば持続可能で小さな、うれしい「ごほうび」を見つけましょう。

* ステップ設定のコツは、具体的で、再現／測定可能(他の人が聞いても行動できるようなこと)であることです！

* もどかしく感じるかもしれませんが、スモールステップはとっても重要です！

「ごほうび」の是非

心理療法の一つである行動療法のなかで、目標とする行動のたびに「ごほうび」をあげて行動を強化するやり方があります。行動の後に「ごほうび」が得られるとその行動をする回数が増えていくと考えられています。

「ごほうびを買う余裕がない」「先にごほうびがほしくなりそう」など、いろいろなむずかしさがあるかもしれません。けれども、一つのステップごとに自分をねぎらい、「できた」感覚をもつことは、メリハリをつけて次の時もやる気を出すモチベーションになることが多いようです。また、自分にとって何がごほうびになるかを知り、自分が喜ぶ瞬間をしっかりと感じて、それらを使って自分を励ますことができると、日常的なストレス耐性も強くなります。



「ごほうび」の具体例

*プチ贅沢編: ちょっといいコーヒー(紅茶)を淹れる/
好きなアイスを冷凍庫に入れておく/カフェでスイーツ/
ラーメン店やうどん店で贅沢にトッピング/コレクション
を一つ買い足す/映画館のいい席で映画鑑賞

*リラックス編: 入浴剤でリラックス/寝る前にアロマ
やハンドクリームで良い香りをかぐ/動物と遊ぶ

*リフレッシュ編: 散歩、自転車、バイクなど、外の空
気に触れに行く/ごほうびタイムとしての動画、音楽、ゲ
ーム/締切日に美容室の予約などを入れておく(タイム
リミットと気分転換)/銭湯やスパ、サウナに行く

…などなど。手軽なものから、ちょっとした贅沢まで、
様々な種類の「ごほうび」を取り入れてみませんか？

やるべきか、休むべきか

やる気を引き出すとき

小さなことから始めて弾みをつけることを、「行動活性化」と言います。一つの動作だけ、5分間だけ、と気持ちを楽にして始めてみると、手をつけられることが多いです。

思い切って休むとき

やらねばという気持ちになりすぎて、本来の疲れに気づかない場合もあります。疲れや眠気のサインに気づいたら、「しっかり休んで(よく食べてよく寝る!)から、再スタートする」と、思い切って決めてみることも大事な自己管理です。

やるべきことになかなか手が付けられないとき、できない自分を責める気持ちが強くなることがあります。ですが、ちょっとした工夫で好転することもあります。もし、本号のようなことでお困りのようでしたら、学生相談室で一緒に考えることができます。お気軽にお越しください。

● 東松山学生相談室(管理棟4階 第5会議室隣)

MAIL: higashimatsuyama-gakuso-yoyaku@staff.daito.ac.jp TEL: 0493-31-1639

● 板橋学生相談室 (1号館1階 保健室隣)

MAIL: itabashi-gakuso-yoyaku@staff.daito.ac.jp TEL: 03-5399-7398

※メールアドレスは、予約専用です。

【参考文献】 大学生の時間管理ワークブック 中島美鈴、若杉美樹、渡辺慶一郎 星和書店

発行: 大東文化大学 学生支援センター学生相談室