



かなでだより

令和4年
1月6日発行
1月号

新年あけましておめでとうございます。お子さまにとって、また保護者の皆様にとって笑顔のあふれる一年になりますようお祈り申し上げます。今年も元気な子どもたちにお会いできることを楽しみにしています。本年もよろしくお願ひいたします。

皆様、宿題や課題の進み具合、いかかでしょうか？計画的に毎日取り組んでいますか？今回は、「マイ締め切り」についてお伝えいたします。

やるべきことを始めないのは「まだいいか」と思うってしまうから。締め切りまでに時間があるような気がして「まだ大丈夫」と先延ばしにしてしまった結果、ぎりぎりになってから慌ててしまうことになってしまうのです。さらにやることが多いとき、どこから始めていいか迷ってしまいます。

しばらく放っておいても間に合うような感覚になってしまったら大変です。先延ばしの癖がついてしまいます。また、漠然と頭で考えているだけでは場当たりに始めることになりかねませんので、見てわかるように書くことが大切です。

余裕をもって見積もること、その上で通常の締め切りよりも早めにした「マイ締め切り」を設定して、自分で自分に「サバ」を読むことで予備時間を作るのです。長期の課題であればそれぞれの作業を少なくとも一日前に設定すること。「マイ締め切り」の設定は日常的な時間管理にも役立ちます。例えば15時までに終わらせるのであれば、マイ締め切りは13時となります。

さらに「マイ締め切り」を守るためには締め切りまでカウントダウンする方が良いという人もいますので、自分にあった方法で「マイ締め切り」を設定しましょう。

「マイ締め切り」のコツ

＜作業の

工程で分ける＞

全体の流れや順番を決め、優先順位を決めていきます。

＜取り組む

課題別で分ける＞

複数、課題があるときは、課題を分類して細分化しましょう。

＜時間で分ける＞

自分の生活リズムに合わせてつつ、時間帯を分けてその時間の中でできることを当てはめていきます。

＜心のエネルギーで分ける＞

気持ちに乗らないけどやらなければいけないときや、途中でいやになってしまうこともよくあります。その作業に対しどのくらい続けられるのか自分の心のエネルギーで取り組むものを細分化します。

＜言葉を言い換える＞

「まだ3日もあるから大丈夫だ」ではなく、「あと3日しかない」と言葉を言い換えることで「マイ締め切り」を守るきっかけにもなりますし、「マイ締め切り」をクリアできたら自分で自分を褒めることで次の「マイ締め切り」に向けても前向きに捉えることができるようになります。

コツを参考に、「マイ締め切り」試してみてくださいませ☆

何か不明な点や心配なことがございましたら、ご相談ください。

＜放課後等デイサービスかなで＞TEL：011-596-9915 HP：<https://www.ixfld.co.jp>