

かなでだより

令和5年
9月1日発行
かなでだより

やっと朝夕はだいぶ過ごしやすくなってまいりましたが、まだ暑い日が続きますね。今月は引き続き先延ばしのパターンに沿っての克服法をご紹介します。

<いきあたりばったりパターン>

未来のイメージがつかめなくて、つい目の前のことや今興味のあることだけに時間を使ってしまうパターンには、「長い目で時間を見る練習」が効果的です。中学時代・高校時代・大学や専門学校時代などの区切りごとの自分をイメージしてみると、「そのために今からやっておいたほうが良いこと」も思いつきやすくなります。その時のコツは、「部活をしている自分」というように今大事にしていることだけについて未来をイメージするのではなく、「勉強」「部活」「友達関係」「健康」などの色々な要素で、未来を立体的にイメージすることです。

<集中できないパターン>

心身をリフレッシュさせて、
気力・体力を復活させる

気が散りやすいものが目に止
まらないような環境にする



自分に合う学習法を見つける

ポモドーロ・テクニック
集中タイムと休憩タイムを交互にし
てタイマーで時間を計る

<追い込み爽快パターン>

このパターンでは「先延ばしをして自分を追い込むと良いことが起こる」と思っています。ですので、「先延ばしをすると大きなデメリットがある」とわかることが大事です。

気にしている時間が
もったいない

自己肯定感が下がる



自分に不要なストレス
をかけて、作業効率も
下がる

完成度が低くなる

大人でも先延ばしをしてしまうことってありますよね。そのなかでもちょっと気をつけたいのは「今すぐじゃなくてもいいけど、自分にとって重要なこと」の先延ばしです。時には少し時間をとって、「自分にとって必要なこと」を書き出して、いつから始めるのかを書いてみるのもいいかもしれません。自分に合う先延ばしの克服法が見つかるといいですね☆