



カウンセリングルーム便り



今年もあと1ヶ月となりました。どんな1年でしたでしょうか？楽しく過ごせていましたか？自分の時間は充実してましたか？年頭の目標は思うようにクリアできましたか？自分なりに勉強時間を確保できましたか？

「勉強しなきゃ」と思っていたのにゲームをしすぎてしまった、遊びすぎてしまった。「この業務は早めに終わらせよう」と思っていたのにいつも期限ギリギリまで手をつけられなくて後悔した。このような、やらなきゃいけないことの“先延ばし”で困ることはありませんでしたか？大学生の95%以上が、「先延ばし」を経験しているとの研究結果があるので、学生にとって珍しいことではないのかもしれませんが。ただこれを繰り返していると、いつも課題や勉強、仕事に追われている感じで、せわしなかったり、「またぎりぎりになっちゃった。」と、自分が嫌になったりして、先延ばし自体がストレスの元になりかねません。

年の終わりに、「先延ばし」について少し考え、気持ち新たに新しい年を迎えましょう。

あなたの先延ばしは どのタイプ？

感情的先延ばしタイプ

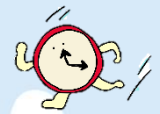
- ・タスク（課題）がストレスや不快な感情を引き起こす
- ・不安・恐れ・怠惰等の感情を避けるために先に延ばす

楽観的先延ばしタイプ

- ・タスクを楽観的に捉えている
- ・目の前の楽しいことに飛びついてしまい、タスクが先延ばしになる

判断力不足先延ばしタイプ

- ・タスクの重要性や緊急性などの判断が苦手な傾向
- ・優先順位をつけることが苦手なため、時間を無駄遣いしてしまい、重要なタスクを後回しにする



計画的先延ばしタイプ

- ・計画を立てることが得意
- ・タスクを先延ばしにし、最後の瞬間に集中する

・感情を管理するスキルを身につける、ストレスや不安に対処する方法を知るといいでしょう

・最初から完成させようと思わず、タスクを細かく分けて、一つずつこなしてみよう

・あなたが思っているほど、「ま、いっか」な状況ではありません

・タスクを完了したら楽しい活動をする等、自己規律が身につくといいでしょう

・優先順位の設定の仕方を学びましょう

・それぞれのタスクを細かく分け、順位付けをし、どの順番でこなすか具体的に考えてみましょう

・切替がうまく、計画性は高いため、ぎりぎりまでやらないことも

・時に、前倒し気味な計画を立てることもお勧めです

詳しく知りたい場合は、
カウンセリングルームへ！

どうやって感情を コントロールするの？

“先延ばし”は、“気持ち・感情”と関係していますね。

感情は、自分を守ったり原動力になったり、私たちにとってとても大切なものです。同時に人間関係を悪くしたり、心の調子を崩したりなど不調につながることもあります。感情のコントロール方法について、認知行動療法の視点からみていきましょう。



感情に気づく

- ・まずは、“自分の感情に気づく”こと
- ・「爆発しそうな怒り」「あふれだしそうな悲しみ」「楽しすぎて抑制がきかない」など

衝動をコントロール

- ・今できるクールダウンをする
- ・少し歩く、音楽を聴く、コーヒーを飲む、どうでもいいことを話すなど
- ・コーピングともいいます
- ※感情をそのまま出さずにする

思考をコントロール

- ・どうしてそういう気持ちになったのか考える
- ・自分の独りよがりになっていないか考える

行動をコントロール

- ・自分の考えを言葉で冷静に伝える
- ・とりあえず、相手の話を聞いてみる
- ※今自分がやらなきゃいけないことが見えてくる