

スクールカウンセラーだより



(2022. 12)

岡山市立建部中学校スクールカウンセラー 恒弘典子

人はなぜ「先延ばし」をしてしまうのか！？（先延ばしの心理）

急に寒くなってきました。いよいよ本格的な冬がやってきましたね。

さて、今回は「先延ばしの心理」についてご紹介したいと思います。テストの日が近づいてくると、なぜか部屋の片づけをしたくなったり、関係のない本を読みたくなったりしたことはありませんか？「明日は提出日だからやらなくちゃ」って頭では分かって焦っているのだけど、ついつい「このテレビ観てからやろう、このゲームやってから…」などと後回しにしてしまう。私はよくありました（今でもあります(^_^;)）これは、自分が「難しそうだな」とか「大変そうだな」、などと思った時に不安な気持ちになるので、その不安な気持ちをやわらげるためにやってしまう“心のメカニズム（仕組み）”なのだそうです。だから、どんな人でもあります。かといって、じゃあ仕方ないってそのままにしておく、そのうちおしりに火がついて大ピンチ!!(;°Д°)なんてことにもなりかねません。

では、そんな時どうしたらよいのでしょうか？対処法としては、まず①やることを小さく分ける（大きなお肉のかたまりをそのまま食べるのは難しいですが、食べやすい大きさに切ると食べることができますよね(^_^)/) ②段階的に計画し、それを書いて貼るなど見えるようにする（できたことが積み重なり、ゴールまでの道のりがイメージしやすくなる）③時間を区切って、その中でやることを決める（集中できる）④何か達成してうれしかったことや楽しかった時の気持ちを思い出す（やる気が出てくる）⑤まずは身体を動かす（スイッチが入りやすい。最初は漢字や単語を書くなど作業的なことから始め、やる気スイッチが入ってから考える問題に取り組む）など、いくつかあげられています。私は、⑤のやり方（行動から入ると気持ちが後からついてくるという考え方）が結構効果があるなあと、実感しています。皆さんはどうでしょう？自分で見つけた方法も含めて、自分に合ったやり方をさがしてみたいかがでしょうか？

<12・1・2・3月の来校予定日>

12/7(水)13:30~17:00 12/14(水)13:30~17:00 12/21(水)13:30~17:00
1/11(水)13:30~17:00 1/18(水)13:30~17:00 1/25(水)13:30~17:00
2/1(水)13:30~17:00 2/8(水)13:30~17:00 2/15(水)13:30~17:00
2/22(水)13:30~17:00 3/1(水)13:30~17:00 3/8(水)13:30~17:00
3/15(水)13:30~17:00 3/22(水)13:30~17:00



♡安心してお話ができるように、基本的に相談は予約制です。予約をしよう

と思ったら、担任の先生か保健室の山中先生、教頭先生に連絡してください。カウンセラーを見かけたときに、直接声をかけてくださってもいいですよ。

♡相談室は保護者の方にもご利用いただけます。どうぞ、お気軽にご相談下さい。

岡山市立建部中学校 (086) 722-0517