



新しい年がスタートしましたね。2024年もよろしくお祈りします。

みなさんの今年一年の抱負はなんですか?どのような目標や決意であっても、日々コツコツと努力を惜しまずに積み重ねていくことが大切です。高いハードルや大きな壁に向かって、時には自分自身を厳しく律する必要があるかもしれません。みなさんが心身ともに健康に過ごせるよう願っています。

## 先延ばし癖

提出期限が迫った宿題や部屋の掃除など、やらなくてはいけないことが目の前にあるにもかかわらず、それを先送りや先延ばしにしてしまうことはありませんか? 個人差はありますが、人間は億劫な課題や煩わしい物事を後回しにして、楽しいことや欲求を満たしてくれるものを優先する傾向があります。

### 【先延ばしにする人の特徴】

- ・楽観的な考え方
- ・面倒くさがり
- ・完璧主義
- ・現実逃避しやすい



### 【改善方法】

#### (1) とりあえず始めてみる!

あれこれと考えずに、まずは10分だけやってみる。行動の前に思考を挟むと動けなくなるので、「考える前に身体を動かす」ことが大切。一旦行動さえ起こせば、やる気や勢いが自然と生まれる。

#### (2) 小さなタスクから取り組む

全体像や先のことまで考えてしまうと心理的に圧倒されて、どこから手をつけてよいのかわからなくなりモチベーションの低下に繋がる。取り掛かりやすい簡単なタスクから始め、ハードルを下げる。

#### (3) こだわり過ぎない

最初から完璧・完全を目指さなくてOK。気軽な気持ちで進めていき、時間的・精神的に余裕がある時にブラッシュアップする。また、失敗を恐れ過ぎると逆効果なのであまり身構えずに始めてみる。

やるべきことをやっていない後ろめたさや罪悪感は、先延ばし癖をさらに助長して悪循環を生じさせ、ストレスレベルも高まっていきます。ただ待っているだけでは、いつまでたってもやる気は起きません。

「何もしていないよりは、たった1つでも何かを!」と考え、まずは一歩動いてみませんか。



### 1・2・3月の相談日

開室日: 毎週水曜日・金曜日 8:30~17:00

第1・3・5 土曜日 8:30~12:15

場所: 新館1階 保健室のとなり

# 1

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

# 2

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

# 3

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						