

春の季節を感じる時期になり、新学期を意識している方も多いのではないのでしょうか。この長い休みの間にやり残したことはありませんか？今回は、先延ばし対策について書きたいと思います。

先延ばし、やる気スイッチが入らない

本当はやらなきゃいけないんだけど、なかなか始められない、集中できないことってありませんか？

例えば

- ・モチベーションがすぐ下がる
- ・気が散って集中できない
- ・飽きっぽい
- ・趣味を優先しすぎて、他のことに手がつかない

⑤ マニュアルにする

時間や場所を固定して、やる気にかかわらずスタートする

⑥ 気が散る物がない場所に行く

携帯や趣味の物があると、ダメだと思うけど、ついつい手に取ってしまいます。

ぜひ1つ、試してみてください。

自分に合った方法はどれ？

① 目的を明確にしよう

なんとなくやったほうがいいことは、なかなか始めにくいです。自分なりに納得できる目的を考えましょう

② タイムリミットを逆算する

その作業に必要な時間を見積もり、締め切りから逆算してスタート時期を決めてみる

③ やりやすいことから始める

いきなり始めるのは難しくても、放置することもストレスに感じます。あまり考えないでできる作業から始めてみるのはどうでしょうか？

④ やらなかつた時のデメリットを考え、

やった後のいい気分をイメージ

やらなかつたらどんな悪いことができるでしょうか？ もし、できたとしたらどんなメリットがあって、どんな気分になりますか？

こころの相談室予約方法

1. ポータルサイト <http://www.ryukoku.ac.jp/hoken/>
2. 電話(9時~17時) 深草・大宮・瀬田 こころの相談室総合受付→ (075) 645-5777 (内線 1254)
3. こころの相談室へ直接来室

参考文献：司馬理英子著『大人のADHD』のための段取り力』講談社出版

