

カウンセラーだより9月号



学生のみなさん、保護者のみなさま、こんにちは。スクールカウンセラーの都築です。長い夏休みが終わって、後学期が始まりましたね。

突然ですが、みなさんは計画、整理整頓は得意ですか？私はどちらかというと計画、整理整頓は好きな方です。ただし、中学、高校時代はきっちりすぎる計画を作って計画倒れになることが多かったです。

学校生活を送っていると、持ち物、プリント、課題、スケジュール等、整理整頓することがたくさんありますね。小学生の間は親が多少手伝ってくれることがあると思うのですが、中学、高校に上がるにつれて親が手伝ってくれることはなくなってきます。そこで、今回は、段取りが苦手な方のために、『健康ライブラリー 段取り力』（講談社）を参考にして、対処法をまとめてみました。

1 時間の管理、スケジュール管理の苦手な方へ

目についたことや楽しいことを優先して時間が頭から抜けてしまうことはありませんか？また、締め切りは忘れていなくても、そこに至るまでの時間配分を考えないで、いつの間にか時間がなくなっていることはありませんか？そういう方は、次の方法を試してみてください。

- ① すべきことは何か、いつまでにする必要があるか、使える時間はどのくらいあるかを全体的に把握する。
- ② 個々の作業に必要な時間を見積もる。※予定外のことが起こっても大丈夫なように少しゆったり目に見積もる。
- ③ 締め切りと、どの順番でやると効率が良いかを考えて、優先順位をつける。
- ④ 優先順位に従って、何日の何時頃か何をするか、おおまかなスケジュールを立てる。

※休み時間を入れて、ゆるく作ることがコツ

- ⑤ スケジュールにそって作業し、途中、予定外のことが入ったら順番や時間を微調整する。

2 物の管理の苦手な方へ

物を無秩序に置いていて、次に使うときにどこに置いたかわからず困ることはありませんか？また、あれもこれもと全部とっておいて、物が膨大になっていませんか？そういう方は、次の方法を試してみてください。

- ① まず、物を減らす。自分でとっておく基準（例えば、「プリント1年分」「2年間一度も着ていない服は捨てる」など）を作って、その基準に従って捨てたり、収納にしまったり、リサイクルショップに売ったりする。

②とりあえず置いておくボックスを作って、少なくとも1週間に1回は整理する。整理整頓が嫌いな人はこの曜日のこの時間と決めて、整理整頓を1週間のルーティーンにする。

③物の定位置を決めて、使ったら必ずそこに戻す。定位置にカラービニールテープなどで印をつけておくのも一つの方法。

④プリントは科目ごとにファイルを作って、ラベリングする。「1学期が終わったら本棚から押し入れに移動する」「1年たったら廃棄する」など、物がたまったときにどうするか決めておく。

3 物や課題、予定をよく忘れる方へ

持ち物や予定をうっかり忘れることってありますよね。でも、忘れることがあまりにも多いと、自分も困るし、他の人の信用もなくなってしまいます。だれかと約束をしていたのに忘れてしまったり、課題を忘れて締め切りまでに出せなかったりすることが多い方は、次の方法を試してみてください。

① **メモ**する習慣を作る。メモしても、メモした場所を忘れて見ることが忘れたりするので、自分で**ここ**と**決めた場所**（例えば、スケジュール帳、スマホなど）に書き込み、1日1回、**決めた時間**（例えば、朝、夕食後など）に見る習慣をつくる。

② スマホに予定を入れて、**アラーム**でリマインドする。音があると、思い出すことがあります。

③ パソコンや卓上カレンダーにやるべきことや用意する物を書いた**付箋**をはって、できたら取る。

4 集中するのが苦手な方へ

だれでも苦手なことや嫌いなことに集中するのは難しいものですが、好きなことには人一倍集中できるけれど、苦手なことや嫌いなことをするときには極端に集中力が途切れる人がいます。また、失敗するとすぐに落ち込んで何も手につかなくなる人がいます。そのような方は次のような方法を試してみてください。

① 一気にやろうとせず、作業を小分けにして20～30分単位で小休憩を入れて行う。

② 失敗しても過剰に自分を責めないようにして、「やればできる」と心の中で思いながら、スモールステップ（少しずつできるようになる）を心がける。

以上です。いかがでしたか？参考にできるところがありましたら、試してみてください。

<学生相談室>

電話：0565-36-5844（保健室） メール：soudan@toyota-ct.ac.jp

カウンセラー：伊藤（男性）：月～木、 都築（女性）：金

相談時間：10時半～17時 相談場所：保健室の相談室、2階の相談室