

カウンセラーだよ！7月号

令和5年7月



こんにちは。カウンセラーの都築です。だんだん暑くなってきましたね。睡眠不足はメンタルに良くないので、暑い時はエアコンを上手にを使って、睡眠不足にならないように気をつけましょう。

テスト前は課題が増える時期ですが、なかなか課題に取り組めない、あるいは、なかなか終わられないことがありますよね？根がまじめな学生さんでも、課題がスムーズにできないことがあります。よくある理由として、3つほどが考えられますので、そういう時は参考してみてください。

1 課題をきっちりやろうとするあまり、やる気になれない、動けない

掃除でも料理でも、きっちりやろうとすると、それにかかる多大な労力を想像しておっくうになり、結局やらないことになりがちです。例えば、掃除をするときは、「とりあえずこの部屋だけ」、「10分だけ掃除する」などと低い目標を立てた方が、おっくうさが減ってかえって動けるようになります。

課題をなかなかやる気になれない人は、最初からしっかりきっちりやろうとせず、最初は「2ページだけ」、「とりあえず30分だけ」などと低い目標を決めてやるのも一つの方法です。

また、制作物やレポートについては、最初から100%の完成度をめざすとなかなか進まないの、最初は50%の完成度で仕上げ、時間があれば60%→70%と少しずつ質を上げていくという方法も効果的です。

2 計画的に進めるのが苦手

締切りギリギリにやろうとすると、結局できなくなって、あきらめてしまうことがありますか？

ざっくりでいいので、この課題にはだいたい何時間ぐらいかかるか予想し、もともとあった自分の予定と照らし合わせながら、何日にどのくらいやるかという計画を立てて進める方がよいでしょう。

特に課題が複数あるときは忘れやすいので、表などに書いて目で見てわかるようにすると、確実にこなしやすいでしょう。

3 わからない課題をひたすら一人で考える

自分一人で調べたり、考えたりしてもわからない問題があります。課題がなかなか進まない人の中にはわからない課題を最後まで自分だけでやり遂げようとする人がいます。わからないときは、先生や友達に聞くと、今まで思いつかなかった解き方がわかったり、うまくできなかった原因がわかったりします。

先生は、教えるプロですので聞きにいけば親切に教えてくださいと思います。わからないときは延々と一人で考え続けず、質問する日時を予約して、早めに聞いた方が効率的でしょう。

<学生相談の申し込み>

電話：0565-36-5844（保健室） メール：soudan@toyota-ct.ac.jp（カウンセラー：都築・原賀）