

スクールカウンセラーだより

～マインド～

令和5年7月6日

御成門中学校

校長 佐藤 太

スクールカウンセラー

芝 薫・大久保 麻倫子

【先のばし行動】



だんだんと暑い日が増えていき、夏の訪れを感じます。早いもので1学期がもうすぐ終わり、今月の後半からは夏休みに入りますね。家でのおんびり過ごす人、家族や友人と出かける予定を立てている人、部活に励む人、みなさんそれぞれの計画があることと思います。

みなさんの計画の中に「夏休みの宿題」はありますか？めんどくさい、やりたくない、とついつい後回しにしてしまう人も多いのではないのでしょうか。やらなければいけないと分かっているが後回しにしてしまうこの行動を「先のばし」行動と呼びます。

私たちが「先のばし行動」を取ってしまう要因は様々です。例えば、課題に対する不安が強い、興味が持てない、モチベーションが上がらないなどの心理的要因があります。興味ややる気があっても、「完ぺきにしっかりやりたい」という思いが強いと課題に対しての負担感が大きくなり、先のばしにしてしまう人もいます。その他に先のばしにしてしまいやすいものとして、難しい課題や終わらせるのに時間がかかるものなどがあげられます。

「先のばし行動」を取ることで、私たちは目の前のストレスから逃れることができます。しかし、それは一時的なもので、最後には時間的にも気持ち的にも余裕がなくなり自分自身を追い込むことになってしまいます。十分な時間が取れないことで本来の力を出し切れなかったり、仕上がりの質が下がってしまうなどのデメリットもあります。

ついつい先のばししてしまう人は、やるべきことを小さなステップに分解してみてください。きっと取り組みやすくなります。宿題を数日で終わらせようとするは大変ですが、1日30分と決めれば少し気が楽になりますか。せつかくの夏休み、宿題に追われる1日で終わることのないよう、計画的に過ごしましょう。

【相談したいときは…】

ふらりと相談室に来て大丈夫ですが、誰か先約がいるかもしれません。そこで、事前の「予約」がお勧めです。予約用紙は相談室・保健室前にあります。相談希望の際は用紙に記入して、養護の佐藤先生もしくは、お話しやすい先生に渡してください。

保護者の方のご相談もお受けしております。ご相談のお申込みは、下記の電話番号です。お待ちしております。

御成門中学校(代表)03-3436-3568 受付:養護教諭 佐藤
月曜日 9:30~17:30 担当 芝 木曜日 9:00~17:00 担当 大久保