

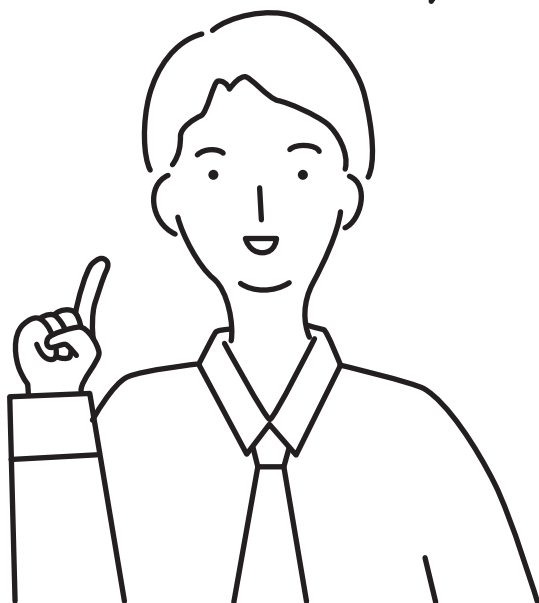
## はじめに

大学生活では、学業、交友関係、就労など、それまでとは違う様々な問題に向き合っていかなければいけません。そんな中、いろいろ悩むことも多いのではないのでしょうか？

人に相談してみたいけど、恥ずかしくて聞けない、身近に相談できる人がいない、という方もいると思います。

1つ1つの問題に少しの工夫をするだけで、自分で解決しやすくなることがあります。問題について、相談に行くかどうか迷っている、という方に、大学生活で多く見られる問題を解決するヒントをいくつかまとめました。

今困っている問題だけでなく、他の問題の対応も知っておくと、友達など周りの人が困っているときに、出来ることが見つかるかもしれません。ぜひ一度読んでみて下さい。もう少し詳しく聞きたい、ここに載っていること以外で困っている、という方は、気軽に近くのキャンパスライフ・健康支援センターを利用して下さいね。



## あなたの悩み 何でもお待ちしております

### [キャンパスライフ・健康支援センター 連絡先]

○月～金 9:00-17:00 開室

※伊都キャンパスセンターゾーン学生相談室(センター1号館1階)は  
月～金 10:00-17:00 開室

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

#### 伊都キャンパスセンターゾーン

学生相談室(センター1号館1階)-----092-802-5820

健康相談室(ビッグさんど2階)-----092-802-5881

#### 伊都キャンパスウエストゾーン

健康・学生相談室共通(ウエスト3号館3階)----092-802-3297

#### 箱崎キャンパス

健康・学生相談室共通(国際ホール横)-----092-642-2287

学生相談室(国際ホール横)-----092-642-3886

#### 病院キャンパス

健康・学生相談室共通(医系管理棟1階)-----092-642-6889

#### 筑紫キャンパス

健康・学生相談室共通(グラウンド横)-----092-583-7685

#### 大橋キャンパス

健康・学生相談室共通(厚生施設棟2階)-----092-553-4581



### 学生のためのセルフケアシリーズ

[学生生活編]

1. 学生相談・カウンセリングQ&A
2. 雑談のヒント
3. 試験や発表の心得
4. 先延ばしをやめるには
5. 失敗から立ち直る
6. 青年期と親子関係
7. 怒りのコントロール
8. 他大学からの入学者の方へ

[こころとからだの健康編]

1. 睡眠障害
2. 頭痛
3. 貧血
4. 腸の話
5. 適応障害
6. 不安障害・パニック障害
7. うつ病の原因
8. うつ病の症状

発行元：九州大学キャンパスライフ・健康支援センター イラスト：井上智世  
※このリーフレットの著作権は、九州大学キャンパスライフ・健康支援センターにあります。

学生のための



セルフケア

学生生活編 4

## 先延ばしをやめるには



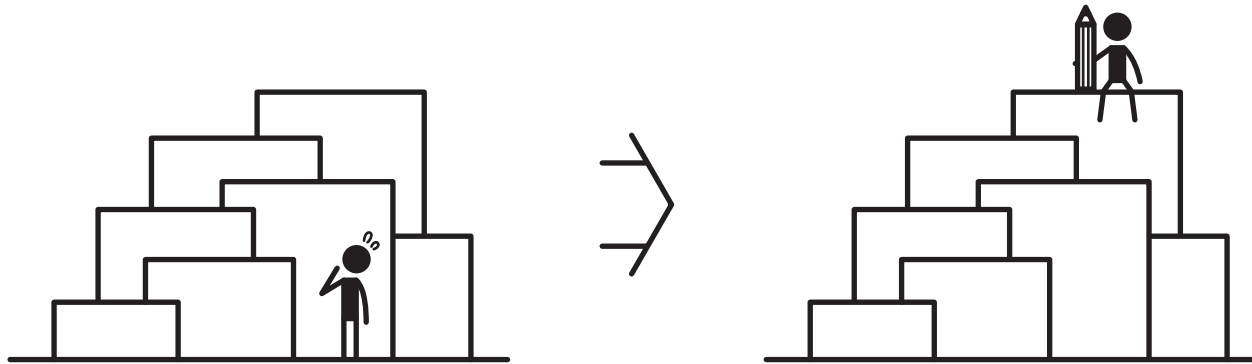
本リーフレットは、学生のみなさんが自身の不調に対して、自分でも何らかの対処ができるように必要な知識をテーマ別にまとめたものです。困った時の手引きとして役立ててください。

九州大学

キャンパスライフ・健康支援センター

# 先延ばしをやめるには

勉強や課題が山積・・・やらないといけないと分かっていても先延ばしをしてしまうのは、どうしてでしょうか？



## なぜ先延ばしをしてしまうの？

### 1 楽しいことを求め、苦しみを避けてしまう

- (1) 面白そうなことや楽しそうなことに気が散る
- (2) とりあえず楽な時間を過ごそうとしてしまう

### 2 環境が整理されていない

- (1) 勉強や課題をするスペースが散らかっている
- (2) 課題を行う際必要な物がそろっていない

### 3 何をどうしたらいいかわからない

- (1) 課題をどう終わらせればいいのか分からない
- (2) 始めたけれど、あるところで躓き、そこから抜け出せなくなる
- (3) 細かいところに集中してゴールが見えなくなる

### 4 自分に自信がない

- (1) 自分自身を生まれつき先延ばしする人と諦めている
- (2) 「また先延ばしをしてしまった」と思うことに慣れている
- (3) 他の人ができることを自分ではできないと感じている
- (4) 質の低い成果を出すのが嫌だ
- (5) 自分のやることは大したものではないと思ってしまう

### 5 時間管理や目標設定がうまくいっていない

- (1) 課題を進める時間を見つけられない
- (2) ゴールや優先順位を厳しく設定してしまう
- (3) 思っているより時間がかかる

## どうすれば先延ばしをやめられるの？

### 1 集中できる時間と場所を確保する

- (1) 集中できる場所を確保しましょう
- (2) あなたの元気がある時間に、机につく時間を確保しましょう

### 2 気持ちがのらなくても少しだけすすめてみる

- (1) やるべきことを全て書き出してみましょう
- (2) その中で手を付けられそうなものを一つ、二つやってみましょう
- (3) 30分頑張ったら休憩を入れ、「少し進められた！」と考えましょう

### 3 実行済みの印をつける

- (1) 締め切りが迫っているものをとりあえず終わらせましょう
- (2) 課題の計画を立て、終わらせる日を決めましょう
- (3) 終わったら印をつけるなどの工夫をし、達成感を味わいましょう

### 4 やりたくない気持ちがつよいものに向き合う

- (1) どうしてもやりたくないものに1日5分間だけ向き合ってみましょう
- (2) 頑張った自分に褒美をあげましょう

### 5 他者からの助けを得る

- (1) 知識や情報不足で課題が進まないなら、先生に尋ねてみましょう
- (2) 課題を始める励みになる友人と一緒に作業しましょう
- (3) 定期的に進捗の報告ができる人を作り、約束をしておきましょう