

どうしたらいい？「先延ばしグセ」

提出期限ギリギリまでやる気が起こらない、テスト勉強はいつも一夜漬け…「先延ばし行動」は習慣化すると、人との信頼を失ったり修学に支障が出たりします。…先延ばし行動の裏には、どのような心の動きがあるのでしょうか？



その時々気分を優先したい

期日に関係なく、やりやすい課題から手をつける、ついスマホやゲームに手が伸びてしまう…。感情や気分を優先しすぎると、先延ばし行動は強化されます。期日を守ることの社会的な意味を意識してみよう。

何ごとも完璧に仕上げたい！

最初から完璧を求めると、行動を起こすのがさらにしんどくなります。質にこだわるのは、まず全体を整えてから！「完璧」を求める心の裏には、自信の無さがあるのかも…？

何から手をつけていいかわからない・課題が難しい

課題をパーツに分解して、作業のハードルを下げましょう。全体を完成させるまでの作業計画をスケジュール帳に書き込み、その日にすべき作業を明確にすると頭の中が整理できます。

時間や環境が整っていないからできない

都合のいい理由付けをして、やらない自分を正当化していませんか？まずは「やりたくない」「できない」気持ちを受け入れましょう。



スケジュール帳やスマホのリマインダー機能などを活用して「ギリギリにならない」行動パターンを習慣づけよう！

保健センター

相談室

月～金 9:30～16:00

☎ 0467-54-3818

✉ s-soudan@stf.bunkyo.ac.jp

