

相談室だより

vol.51 湘南キャンパス相談室



ものごとをつい先延ばしにしてしまう
(そして自分を責める)

やりたいことがあるのに、
なかなか取り掛かることができない

だから、自分は意志が弱くてダメなやつ…
そんな風に思っちゃうこと、ありますか？

もし「あるわー」と思った人は、その思いを一旦おいて、
A～Cから自分に近い・あてはまるものを選んでみて！

A ちゃんと決めてから動きたい…
または 「失敗したくない」 思いから動けない

B 「やらなきゃ」 ↔ 「面倒くさい」 のループ…
ぐるぐるしているうちに、時間だけが過ぎていく

C 気分の波に左右されがち…
「気乗りしない」 をどう打破していいかわからない

あなたは、A～Cのどれが近い？
タイプ別 処方箋へGo！！

スクロール
Go ^^

保健センター **相談室**

事務棟 1F (医務室となり)

予約専用メール

QRコード →



TEL 0467-54-3818(直通)

月～金 9:30 - 16:00

相談室だより

vol.51 湘南キャンパス相談室

ちゃんと決めてから動きたいまたは「失敗したくない」から動けない

あなたは少し(あるいは結構)、慎重派…？

A
タイプ

「仮決め・仮行動」でとりあえず動いてみましょう。
まずは行動の「量」を増やすこと。その上で行動の「質」を
上げるという、この順番がポイントです。
慣れないうちは、毎回「これはお試し」と自分にいきかせてみて！

「やらなきゃ」⇔「面倒くさい」のループでぐるぐる…時間だけが過ぎていく

あなたは実は、スロースターター…？

B
タイプ

試しに10秒で出来ることからやってみましょう。
ポイントは、最初のハードルを極限まで下げてみることに。
やる気が起きるのを待つよりも、やる気は後からついてくると心得ましょう。 行動の細分化を徹底してみてください！

気分の波に左右されがち／「気乗りしない」をどう打破していいかわからない

あなたはもしか、割とインドア派…？

C
タイプ

首や肩を回す・その場でジャンプする。できるなら30秒間の
高速腿上げを！ ポイントは、血流up+酸素の取り込み。
気乗りしない時は、無理して気合を入れるよりも、ちょっと身体を
動かした方が切替の早道になることが多いです。ぜひお試しを^^

参考：『やる気に頼らず「すぐやる人」になる37のコツ 科学的に先延ばしをなくす技術』

大切なのは、自分に合った方法を見つけること & 自分責めにエネルギーを使わないこと！ 相談室もお力になりますよ〜♪ お気軽にお申し込みを^^

保健センター 相談室

予約専用メール

QRコード →



事務棟 1F (医務室となり)

TEL 0467-54-3818 (直通)

月～金 9:30 - 16:00