



# 学相ちゃんねる

2025年 6月

～やることを先延ばしにしがちなあなたへ～

やらなければならないことがあってもなかなか取り組む気持ちになれず、先延ばしにしてしまって期限ギリギリにどうにか仕上げる、もっと早めに行動しておけばこんな大変なことにはならなかったのに…、という経験はありませんか？

## 心への影響

先延ばしをしている時は、嫌なことを忘れられたりリラックスできるため、自分にとって肯定的な影響が得られます。これが私たちがつい先延ばしをしてしまう理由です。

しかし、先延ばしが終わった後に否定的な影響が出てくる傾向があります。後になって「あの時ちゃんとやっておけば…」 「自分は毎回同じことを繰り返してばかりだ…」と後悔につながります。また、先延ばしの否定的な影響は、先延ばしが繰り返されるほど強くなっていくということが明らかになっています。

先延ばしのクセをなくすには ※ここでは課題を例にしています

### ①活動のハードルを下げる

いきなり高い目標を設定してしまうと、なかなかやる気がでません。そこで最初の一步は着実に踏み出すために、「こんなに低くていいの？」と感じるくらいに小さな目標にしてみましょう。課題の内容を確認するだけ、課題に必要な教材を準備するだけ、教材を広げてただ眺めるだけ…というようにスモールステップで始めましょう。

### ②いきなり頑張りすぎない

実際に課題に取り組む時には、とりあえず10分だけ頑張ってみましょう。最初はそれだけで十分です。もっと継続したくなったら、あと5分やってみる。休憩を挟んであと10分だけやってみる…というように少しずつ頑張ってみましょう。

また、少しでも頑張った自分を褒めてあげてください。「気が重かったけど頑張った！」「昨日より進んだ！」と、どんなに小さなことでも積極的に褒めて自信をつけましょう。

### ③集中できる環境を整える

頑張っていて取り組んでいる時に、ふと関係のないものや興味を惹かれるものが近くにあると、集中力が続かなくなってしまいます。机の上を整理したり、スマホなどを目の届かない場所に置いて、10分など自分で設定した時間の間だけでも課題を継続してみましょう。



京都産業大学 学生相談センター  
Tel.075-705-1434

予約受付：平日8:45～16:30（13:00～14:00 昼休み）

もしもの時は・・・相談窓口の受付時間は各HPで

架空請求など  
京都府消費生活安全センター  
(平日) 075-671-0004  
(土・日・祝) 075-811-9002

性被害相談  
京都SARA (サラ)  
年中無休 (24時間)  
075-222-7711

京のいのち支援隊  
京都府自殺ストップセンター 0570-783-797 年中無休 (24時間)  
京都自死・自殺相談センターSotto 075-365-1616 毎週金・土 (19時～25時)  
いのちの電話 075-864-4343 年中無休 (24時間)  
よりそいホットライン 0120-279-338 年中無休 (24時間)