



# 先延ばしループから脱出しよう！

寺島 瞳（保健管理センター学生相談室 人間総合科学研究科 助教）

## 先延ばしぐせ

学生のみなさんには、レポートや授業の課題、発表の準備など多くの締め切りがやってきます。ついぎりぎりまでやらずに徹夜になってしまい、体調を崩すようなことはありませんか？「もうやろう、今やろう」と思ってパソコンに向かって、結局ネットサーフィンをしてしまって苦しい・・・なんてこともあるでしょう。やるべき締め切りが迫ってくるのに終わっていないという状況は本当につらく、ここに良い影響はありません。私もよく先延ばしループにつかまって苦しみますが、そのようなときは以下のような考え方や行動の工夫を使って、先延ばしループから脱出します。そこで、今回は私の良く使う先延ばしループからの脱出法をご紹介します。

## 先延ばし的な考え方

先延ばしループにつかまると、人は以下のように考えます。

- ・やる気が出ないとはじめられない。
- ・これからやることはとても困難なことだ。
- ・自分にはどうせできない。
- ・やるならば完全にやり遂げなければ。
- ・失敗したりつまずいたりしてはならない。
- ・あまりにもやることがありすぎる！

## 先延ばしぐせを克服する

このようなことを考え始めたら、先延ばしが始まった証拠です。以下のことを試みましょう。

### (1) 先延ばし的な考えから脱出する

まず、いま何を考えているのか紙に書き出してみてください。先延ばしループはかなり強力ですので、先延ばし的な考え方が正しいと思わせようとしています。しかし、本当は正しくありません。先延ばしループに勝つために、これらの考えに他の人になった気分でも反論しましょう。以下のような感じです。

- ・「こんなにいっぱいやるのがあって嫌だ。」
- 「やればいつかは終わる。ちょっとだけでもやらないよりまし。」
- ・「やる気がないからできない・・・。」
- 「やる気なんて待っても出てこない。この間は仕方なくやり始めたらノッてきた。」
- ・「どうせ自分にはできない。」
- 「やらないといつまでたってもできない。」

### (2) 計画を立てる

次は始める計画を立てます。まずは30分だけ。やり始める時間を大きく紙に書いて目の前に置きます。そして具体的に30分でできることをその下に書きます。

13時から30分間！！  
レポートの最初の30行だけ書く！！

時間までは精一杯遊んでください。

### (3) 始めてみる

決めた時間になったら何が何でも始めてください。「どうせ30分だけやったって」と思うのであれば、また先延ばし的な考えにつかまり始めています。やり始めることさえできれば、もう苦しい先延ばしループからは脱出しているはずですよ。

## 参考文献

デビット D.バーンズ著 野村総一郎（監訳） 関沢洋一（訳） 2005 フィーリングGoodハンドブック—気分を変えてすばらしい人生を手に入れる方法— 星和書店



ひとりで悩まず 保健管理センターへ

保健管理センター受付 029(853)2410  
学生相談室受付 029(853)2415