



皆さんこんにちは、学生相談室です。一年間お疲れさまでした。

レポートや試験で忙しかった学期末も終わり、春休みに入りましたね。寒さも厳しくなっていますので、生活の変化で体調を崩さないように気を付けましょう。休み中は一年の疲れをゆっくり取りつつ、新年度の準備をする時間でもあります。「何もせずにダラダラしてしまいそう」「4月以降の生活が不安」など心がモヤモヤすることもあるのではないかでしょうか。春休みも学生相談室は開室していますので、新年度に向けて、この機会にゆっくり相談してみたいがありましたら、ぜひお越しください。

相談したい時には…

大学の学生相談室のページからオンラインで相談の予約ができますので、ご利用ください。対面相談、電話相談、オンライン相談の中から相談方法を選べます。お急ぎの場合は、電話（03-5996-3734）でお申込みください。

★相談室コラム★～先延ばしぐせについて～



レポートや勉強を「やらなきゃ」と思いつつ、つい後回しにしてしまう…そんな経験、誰にでもありますよね。これは「怠け」でも「性格のせい」でもなく、ほとんどの人が経験するごく自然なことです。なぜ先延ばししてしまうのか？心理学的にはこんな理由が挙げられます

- 脳の仕組み：今すぐ楽しいことを優先したくなる（誰の脳もそうです）。
- 完璧主義：完璧にできないなら始められない、と思い込んでしまう。
- 感情の回避：不安や退屈を感じたくない、無意識に逃げてしまう。

これらは「悪いこと」ではなく、人間らしい反応なんです。

ここですぐに試せる対処法を紹介しますね。

- ☆ 5分ルール：とりあえず5分だけ始めてみる（意外と続けられます）。
- ☆ タスク分解：「レポートを書く」→「テーマを決めるだけ」に。
- ☆ ご褒美設定：30分やったら好きな飲み物を飲む。
- ☆ 自分に優しく：責めすぎず「誰でもなるよね」と受け止める。

先延ばしした自分を責めすぎると、かえってやる気が下がってしまいます。だからこそ、「まあ、そんな日もあるよね」と受け止めてあげると、行動に移しやすくなるでしょう。