

ピア便り

キャンパスライフ健康支援・相談センター
相談支援部門「ピアとも」

2023年9月



特別号 ぴあポスト回答編③



「ぴあポスト」って？

他の人がどう考えているか直接聞くのはためらうけど、誰かにきいてみたいこと＝「心のつぶやき」を投稿してもらおうと、臨床心理学を専攻する大学院生であるピア・アドバイザーが考えて回答します。

心のつぶやき

課題やテスト勉強など、しなければいけないことがたくさんあるにもかかわらず、休日の日中はスマホを見ながらずっとダラダラと過ごしてしまい、夜になってようやく焦って取り掛かる、という生活を続けてしまっています。こんな自分を変えたいと思うのですが、どうにもやる気が起きません。何か良い方法があれば教えていただきたいです。

ペンネーム

P.N. 匿名希望

たまの休日、ベッドの上でごろごろしていると気づいたら夜だった……私にも覚えがあります。多くの人が抱える悩みかもしれませんが、集中できる環境や状況、作業の進め方等は人によってそれぞれ異なり、効果的な解決策も異なるようです。「こんな自分を変えたい」と一歩踏み出そうとしている匿名希望さんにとって、ご自身の問題をより細分化して考えてみるのが助けになるかもしれません。課題や勉強に取り掛かるのが夜になるとどんな問題が生じるのか、「やる気が起きない」のはなぜなのか、どうして「自分を変えたい」のか。ご自身にとって課題の質や提出そのものが問題なのであれば、スケジュールや作業環境の見直しが必要になるでしょう。一方で、休日を無為に過ごすことへの罪悪感や焦りが問題なのであれば、いっそ「夜までは絶対にダラダラするぞ」と腹を決めて思い切りダラダラしてみるのも一つかもしれません。今起こっている問題を細分化し、その構造を客観的に見てみることで、焦燥感や自責感にとらわれすぎずに自分に合った解決策を見つけられるのではないのでしょうか。ご自身で考えてみるだけでなく、ピア相談と一緒に考えたり、他の人と共有したりすることも助けになるかもしれません。今月は匿名希望さんと同じような悩みを持つ人向けのイベントを開催します。よければ覗いてみてくださいね。

P.N. ぺか

とても身に覚えがあります。私は、夜に焦りつつも次の日の自分に託すタイプです。ひどい時は次の日の自分もその次の日に託します。そんな私が言うのも説得力がないかもしれませんが、きちんと「焦って」、かつ「取り掛かる」所が素晴らしいと思いました。「焦って」おられるということは期限の意識がある、また「取り掛かる」という行動に移せている、と捉えたからです。今回投稿いただいたことも含めて、自身のひっかかりを解消するために行動に移せるのは、質問者さんの素敵なおところだと思います。

投稿を読んでいて、今回挙げくださっているような生活はいつからのことなのか、気になりました。もし最近のことならば、これまでは違ったということになり、もとの生活に戻すことがゴールになるでしょう。一方、昔から締切が見えはじめないと取り掛かれないタイプだったというならば、実はこの生活はこれまで質問者さんが培ってきたリズムと噛み合っているのかもしれませんが。そうすると、ダラダラする時間を短縮する試みよりも、取り掛かってからの時間を濃厚にする試みの方がフィットする場合もあるでしょう。どちらにせよ、これまでを見直すことはヒントになるように思います。変わりたい気持ちと心地よい生活との折り合いが付くことを願っています。

P.N. やきうどん

やらなければいけないことは沢山あるのに、身体が動かず、やる気も起きない。私も何度も経験したことがあります。タスクが溜まってしまうこともそうですし、ダラダラ過ごしてしまったことへの罪悪感を感じてしまってさらにやる気が下がる、ということもあるかもしれません。そんな中で「自分を変えたい」と思い、行動に移そうとされていることそれ自体が素晴らしいことだと思います。

私が実際に試したことがある方法として、人と約束をして外に出かけて課題を一緒にやるのはいかがでしょう。自分一人ではコントロールが難しいものであれば人との約束を立てることで、ある程度スケジュールリングができるようになるかもしれません。また、課題をやる場所をお気に入りのカフェにするなど、自分にとってのご褒美の時間とセットにするのも一つの手かもしれません。ただ、「休日」なので休むことも大事です。無理をしすぎず、休む時はゆっくり休んでください。休日を「休む/課題」とメリハリをつけることが出来れば、休日の充実感が上がるかもしれません。

P.N. けんぴ

「こんな自分を変えたい」との思いがあっても初めの一步を踏み出すには大きなエネルギーが必要ですが、質問者さんはぴあポストに投稿するという行動に移されており、まずその点が素晴らしいと思います。

「良い方法があれば教えてください」とのことですが、私のアイデアとしては、自分の行動やそのときの状態を視覚化することを挙げます。タイムスケジュール表のような形式で、いつ、何をしたのか、その時の気分を書き入れられる表(数日分を一覧できるもの)を作って記入するというのを続けてみてください。気分・感想の部分は、言葉で表しても、快不快の程度を0~100の数字で表しても構いません。そして、数日分の記入ができた表を眺めてみてください。ご自身の行動を変えることに対して現時点でどのようなモチベーションを持っているのか、どのような行動をする/しないことがより満足のいく生活に繋がるのかなどの発見ができるかもしれません。うまくいったと思える日もそうでない日もあるかと思いますが、それ自体にはあまり一喜一憂せず、「自分は変われる力も持っているんだ」という感覚を持っていただけたらと思います。

P.N. つな

イベント情報
9月 ピアStation Café

先延ばしさん 集まれ!

やらないといけないことがあると分かっているけど、なんとなく動き出せない、後回しにして期日間近に慌てて取り組むことはありませんか?似たようなモヤモヤを抱える学生やピア・アドバイザーと悩みを共有したり、対処法を考えたりしてみましょう!

日時: **9/25(月) 13:30~15:00** (担当:鈴木・田畑)

対象: 本学学生

場所: 豊中キャンパス 学生交流棟3階 304号室

申込方法: seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jpへメール

①お名前 ②学籍番号 ③学部/研究科 ④学年 ⑤連絡先(メールアドレスor電話番号)を明記し、件名は「先延ばし」にしてください。

申込期限: **9/21(木)**まで

お問い合わせ先: seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp または 06-6850-6651

(電話受付は、13時から16時/月・水・木・金のみ)



引き続き「心のつぶやき」大募集中です!

ちょっと聞いてみたいこと・素朴な疑問などお悩み以外も大歓迎です!
次の特別号は10月頃を予定しています!



投稿フォームは
こちら!



過去のピア便りは
こちら!

