

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年度



特別号 ぴあポスト回答編④



「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：すぐできることを先送りにしてギリギリに…

バイトや友人との予定、課題などで忙しくなってくると、ちょっとした連絡などやればすぐできることを先送りにしがちです。予定をきちんと立ててやればその通りにすればよいことは分かっているのですが、どうしても先送りしてしまい、ギリギリになってからやることを繰り返しています。こうしてみたら、のような提案があれば教えていただきたいです！

ペンネーム
P.N. あーと

決めた時間だけやってみよう

学業、アルバイト、友人関係など様々なところでご予定がある中、優先順位をつけて日々のタスクに取り組むことができているんですね。また、多少先送りにして、ギリギリではありながらも小さなタスクもきちんとこなせているというところで、あーとさんは充分よくやっというと思います。また、全てを手際よく完璧にこなしているのはかなり難しいことかもしれません。ということをお前提として、回答させていただきますね。

あーとさんは、すぐにできることを先送りにして取り組むのがギリギリになってしまうことにお悩み、とのことですが、確かに、ギリギリの状態が常になると精神的・身体的な疲労が溜まりやすく、それによってちょっとしたミスが生じやすくなったり、何をしても気が湧かなくなったりといった、より深刻な事態に繋がることも可能性としてはあり得ます。しかしながら、やればすぐにできること（AさんとBさんへの返信、机の上の整理、洗い物などが挙げられるでしょうか？）それぞれを予定に組み込むのも、細かすぎて大変かと思われます。

そこで、私からのご提案は、1日の中でとりあえず15分間だけ、目についたことをやるという時間を作ることで、その時々で抱えている「やればすぐできること」を一部でも片付けることでスッキリした気持ちを感じられるかもしれません。ご自身で決めた時間になっても終わらないことはまた別の余裕のある日に、という軽い気持ちで、すぐにできることを多く溜め過ぎないという点を意識してみたいはいかがでしょうか。

P.N. つな

少し早めの締め切りを設定してみよう

「ギリギリになってからやる」という部分を読んで、「ギリギリ」になったら終わらせられる・時間が決まっている中なら集中して取り組めるということでもあるのかなと思いました。計画通りコツコツ進めるのが得意な方もいれば、締め切りが近づいてきた方が集中して取り組める方もいるので、もしかしたら今のスタイルもあーとさんに合っているものなのかもしれません。もしこのギリギリさによってなにか支障が出ているならば、ご自身の中での締め切りを少し早めに設定しておくのはいかがでしょうか。

今回は「ギリギリになる」というご自身の癖にアプローチしようとしていて、ご自身についてとてもよく振り返っておられるなと思いました。ただ、癖や長年の考え方となるとすぐには変わるものでもないかもしれませんね。ご自身の癖・考え方だけでなくタスクとの相性などもあると思うので、そのタスクのどの部分が面倒か・ギリギリでやるとどんな支障があるかなどを整理して、タスクごとに解決法を持つのもひとつのやり方かもしれないと感じました。

P.N. やきうどん

なぜ問題なのかを考える/ご褒美を設定してみる

やればすぐにできることを先送りにして、ギリギリになってからやる。やってもなかなか終わらないことを先送りにしてしまう私は、優先順位がつけられていて、しかもきちんと取り組んでいるのに、さらに改善しようとしていることに感心してしまいます。そこには、あーとさんご自身が感じていらっしゃる問題意識があるのだろうと推測しますが、まずはそれを深堀りすることが助けになると思います。ギリギリになるとどんな影響があって、それをどのように変えたいと思っているのか考えてみることで、「やればすぐにできること」の中にも優先順位がつけられるようになるかもしれません。よりカジュアルな方法を一つご提案するなら、ご褒美を設定してみるのはいかがでしょうか。「やればすぐにできること」は言い換えれば「今やらなくてもいいこと」で、忙しい日々の中で取り組むにはエネルギーが必要です。例えば「今やらなくてもいいことポイント」が10ポイント溜まれば〇〇する等、「今やらなくてもいいこと」を実行した自分を積極的に褒めてあげることで、小さなタスクを溜め込みすぎずにいられるかもしれません。

P.N. ペカ

隙間時間をうまく使って、ちょっとだけ頑張ってみる

多忙な中、たくさんのタスクをこなされているんですね。先送りにはなっているものの、ギリギリにはきちんとこなせている、という点で充分頑張られていると感じました。余裕がある時は「今やっしまおう!」とやる気ができるけれど、忙しいとそのエネルギーすら残っていない、そしてタスクが溜まった状況にもストレスがかかっているのではないかと思いました。私自身もすぐに先送りにしてしまい、タスクをこなすことがどんどん億劫になるという悪循環がよく生じています。

私が実際に効果を感じた方法としては、隙間時間の活用です。例えば、電車に乗っている時間を『やればすぐにできることをこなす時間に充てる』というルールにする、などです。多忙な時にわざわざ時間をとってまでエネルギーをさくことはしんどい事だと思うので“わざわざ時間をさいてまでやること”ではなく、“隙間の時間を有効活用できた”というような考え方をすると、達成感も生まれるのではないのでしょうか。ただ、電車の時間すらもゆっくり休みたい時があると思います。そのような時、私は『毎日ちょっとだけ頑張る』という目標をたっています。やればすぐにできることであればそこまで労力も必要なく、でもちょっとだけ頑張った、という達成感も得ることが出来ます。ぜひ他のお悩みにも活用してみてください。

P.N. けんぴ

ぴあともイベント情報

ぴあともでは月1,2回ほどの頻度で下記の2つのイベントを実施しています。

ぴあStationCafé

ぴあ・アドバイザーから心理学的な技法や知識を紹介したり、その技法を実際に体験してみたりするイベントです。

ゆるりとぴあサロン

ゆるく交流を楽しむイベントです。その時のテーマに興味を持った参加者同士で語り合ったり、一緒に体験したりします。

1月の「ゆるりとぴあサロン」

1/15(月)「コラージュをやってみよう！」を開催します! 時間は**13時半~15時**です!

申込み先: seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp までメール (件名は「コラージュ」)

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or電話番号) を明記

申し込み期限: **1月11日(木)**まで

~多くの方のご参加、お待ちしております!~

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!
次回の特別号は2月頃を予定しています!

投稿フォームは
こちら!



ぴあポスト
バックナンバーは
こちら!

