

スケジュールリング上手になるために

毎日の授業、部活やサークル、アルバイト、友人と遊んだり……「忙しすぎて、勉強する時間がない」という声が聞こえてきます。「週末にやろう」とつい先延ばしにして、手をつけられないままになることもよくあることです。

心理学的な研究をもとに、論文や原稿を生産的に書く方法について述べている『How to Write a Lot*』という本を参考に、勉強のための時間を確保する考え方をいくつか挙げてみます。回避傾向や自己弁護といった個人の心情は扱わずに、シンプルに行動の変化のみをターゲットにします。特に、資格試験や公務員試験対策、卒業論文など、ある程度長期に渡って取り組む課題がある人にとっては、役に立つ視点かもしれません。

● 決めた時間を「割り当てる」 —あき時間を「探す」ことをやめる—

日々いろいろな予定があると、そのたびに勉強するための時間を探さなくてはいけなくなります。それを防ぐために、1週間の中で、絶対に予定が入らない時間を見つけ、そこを勉強時間に「割り当てる」ことにします。例えば、3限から登校する日の午前中の2時間、あきコマの1時間半、休日前の金曜午後6時から8時まで、といったように。ポイントは「定期的」であること。時間は短くてもよいのです。週に5時間だとしても、月に20時間になります。平日に割り当てられた時間が組み込めれば、その分休日は好きなことに使うことができるでしょう。

● その時間は勉強しかしない

割り当てたその時間は、勉強のための時間です。ネットやLINEを見たり、オンラインゲームをしたりしないことです。スマホを手にするのもやめましょう。なかなか難しそうに思えますが、一日のうちの、割り当てたその時間だけは決めた目的のために使うということです。「スマホ断ち」も、ゲームアプリの消去もしなくてよいのです。無理をしてそれ以上勉強しようとする必要もないでしょう。時間が足りないと思えば、きっと自発的に動き出すはずです。

● 自分の時間を守ること —周りに流されない—

友人から誘いがあったり、アルバイトに入って欲しいと頼まれたりと、決めた時間を守り抜くのは簡単ではないかもしれません。しかし、そんな時には、“Just say NO”だと、著者ははっきりと明言しています。自分が決めたその時間は、自分で守るしかありません。なぜNoなのかを伝え、相手に理解してもらってください。自分のために割り当てた時間は、誰よりも自分自身で、大切に守っていかなくてはならないのです。

*Paul J. Silvia (2007) How to Write a Lot. American Psychological Association.

学生相談室 夏休みの予定

開室日：毎週火曜日・木曜日

* 8/13 (月) ~ 8/15 (水) は夏季一斉休業

開室時間：9:30~17:00

8 月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

開室日

9 月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

14日(金)から通常通り開室します

保証人サロンのお知らせ

保証人のみなさまに、学生相談室をご見学いただいたり、お困りのことをご相談いただける機会を設けております。ぜひこの機会に、お気軽にお立ち寄りください。

第1回：平成30年7月19日(木) 10:00~12:00

場 所：中央教育研究棟2階 学生相談室



【中央教育研究棟・北1号館】

学生センター 学生相談室

【開室時間】

月～金 9:30~17:00

土 9:30~12:30

【お問い合わせ】

電話：03-5992-1062