

学生相談室だより

京都文教大学・京都文教短期大学
学生相談室

〒611-0041

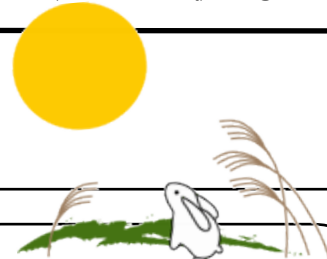
京都府宇治市横島町千足 80

TEL : 0774-25-2843

FAX : 0774-25-2944

<http://www.kbu.ac.jp/kbu/gakusou/>

長かった猛暑もようやく終わり、朝夕涼しく、虫の音が心地よい季節になりました。
秋学期も始まり、大学生活が再開されましたが、大学の生活リズムに戻せているでしょうか。
時間に管理されるのではなく、**時間を管理できるように**、今月は**時間管理**についてお届けします。



ブレーキの問題

例えば…

- ・朝の準備の途中で、気になるニュースが入ってくると、そちらに関心が向いて、準備が止まってしまう。
- ・課題をしているときに、人の話し声が入ってきて、そちらに気持ちが向いて、課題のケアレスミスが増える。

対策

ブレーキの力そのものは強くなりません。

テレビを消すなど、**刺激を減らす**のが基本的な対策です。

時間管理が苦手な要因と対策

報酬遅延の問題

例えば…

- ・行動の結果が報われる（ご褒美）があると頑張れるけど、ご褒美がもらえるまでの時間が長いと、やる気が起きにくい。

対策

卒論など長時間の努力が必要な課題は、**小さい単位に区切って**、小刻みに自分にご褒美をあげましょう。そうすると、達成感や開放感を感じられるかもしれません。

時間処理の問題

時間の感覚を掴むのが苦手な人がいます。

アナログ時計とデジタル時計で、時間の体感が違うとも言われています。このような要因によって、到着時間が読めなかったり、少し休憩するつもりが気づけば1時間たっていたり、課題にかかる時間の見積もりを間違えたり…

対策

- ・**アナログ時計**を使いましょう。
- ・**アラーム機能・タイマー機能**を活用しよう！

ついつい先延ばししてしまう時の対処法

すぐ終わる仕事じゃないと嫌なタイプ

スモールステップにすることで、すぐにご褒美をもらえる仕組みを用意する。

【例】30 ページの資料を一気に読むことを目標にするのではなく、1 ページ読むごとに、小さなチョコレートを1つ食べるなど。

最初の一步エネルギー不足タイプ

最初の一步のやる気を出すためのエネルギーが足りない場合は、**最初の一步のハードルを極力下げ**ましょう。

【例】卒論の場合、“机に座って論文を読む”はハードルが高いので、

- ①布団の中から友だちに「卒論やるよ」というLINEを送る。
- ②少し遠いところでスマホの充電をしておいて、取りに行く。
- ③まず机に座る、など。

ギリギリスリル依存タイプ

「ギリギリだと、やる気の神様が降りてくる！」というタイプです。

時間管理が苦手という要因もあるかもしれません。

期限まで3日あるとしても、24時間×3日＝72時間は使えません。実際には何時間使えるのか、考えてみましょう。

取りかからないといけない状況を作ってみるのも一つの対策です。

【例】・**部屋の片付け**が出来ない⇒友だちを招待する約束をしてしまう。

- ・**課題**に取りかかれない⇒マッサージやサロンなど日時指定のご褒美を先に予約して、それまでに仕上げることを目指す。
- ・**LINE やメールの返事**が億劫⇒空LINE、空メールを送って、「ごめん、空メール送っちゃった」と返事をしなければならない状況を作る。

（補足）文面をものすごく考えて、時間がかかってしまう方もいると思います。

その場合は、①要件を箇条書きに書き出しておく、②テンプレートや定型文を作っておく、などもオススメです。

学生相談室では、カウンセリングのほかにも、いろんな体験をしていただけます。
ひとりでも、友達と一緒にでも、気軽にお越し下さい。

箱庭

砂の入った箱の中に自分の世界を
つくってみませんか。
こころのなかに生まれる感じを
味わいましょう。

事前申込み：電話かメール、
学生相談室受付まで。
場所：学生相談室

心理検査

自分の性格や興味関心について
考えてみませんか。

事前申込み：電話かメール、
学生相談室受付まで。
場所：学生相談室

サロン室のご案内

疲れたとき、静かに休憩したいとき、気持ちを落ち着かせたいとき、ひとりで過ごしたいとき、
どうぞ自由にご利用下さい。

本や雑誌を置いてあります。

開室時間: 10:00～16:30

場所: 1号館3階(学生相談室の隣)



- 所在地 -



- 開室時間 -

曜日	担当名	開室時間
月	山路・海老瀬	9:00～17:00
火	山路・海老瀬・奥村	9:00～17:00
水	山路・海老瀬・前田	9:00～17:00
木	山路・海老瀬・久保	9:00～17:00
金	山路・奥村	9:00～17:00