

学生相談室だより

Vol. 6 2017年10月 保健センター（学生相談室）発行

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。皆さん、調子はいかがですか。
今号では「課題先延ばし傾向」についてお話させていただきます。

ご存知ですか？「課題先延ばし」傾向



上の図は、良くある（？）日常の一コマです。「先延ばし」とは、「主観的な不安や不快感を経験する時点まで、不必要に課題を遅らせる行為」などと定義されています。（Solomon & Rothblum, 1984）

多くの人を経験したことがあるのではないのでしょうか。アメリカの研究では、大学生の70%以上が先延ばし行動を行っていることが指摘されています。

○課題を先延ばしにしてしまう原因○

・時間的なマネジメントスキルの弱さ ・怠惰 ・失敗への恐れ ・興味の低さによる他事優先 ・課題困難性の認知 ・先延ばし肯定、容認（「あせったほうが短時間で良いひらめきがおきる」のように、先延ばし行動を「したほうがよい」や「してもよい」と肯定すること）

…などであるとこれまでの研究でわかってきています。

○しかし…○

先延ばしをよくする人程、失敗をする傾向が高いということも分かっています。しかし、課題先延ばしの背景には、うつ病などの精神的病理が潜んでいる可能性もあります。「これまではそんなことなかったけど、急に何もやる気がしなくなってしまった」などということがあれば、早めにご相談下さいね。また、課題は計画的に。

予約やお問い合わせは下記まで

受付：PAL 3階 学生相談室

電話：011-387-9154

e-mail: gakuso@hokuso-u.ac.jp