

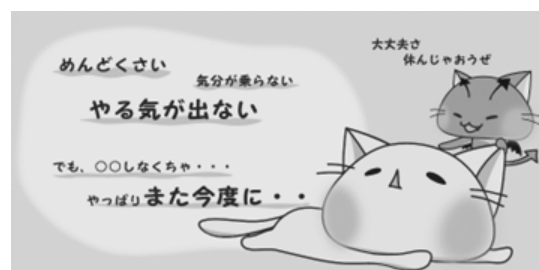


スクールカウンセラーだより

臨床心理士・公認心理師

やぎじゅんこ たかいみか
八木順子・高井美佳

こんにちは。いろいろなことにチャレンジできそうな
 過ごしやすい季節になりました。しかし「なかなかやる
 気がでないなあ・・・」と思って、「めんどくさい」が口
 ぐせになっている人もいるかもしれ
 ません。今回は、この「めんどく
 さい」について、一緒に考えてみた
 いと思います。


<http://kofproject.com/mind/business-mind/to-delay/>

あなたの「めんどくさい」は？

夏休みなど長いお休みの、宿題や勉強のす
 すめかたを計画するけど・・・
 結局、「めんどくさく」なってなかなかやる
 気にならない
 にゃん太さん



『お部屋をそうじしなさい』とお家の人に言わ
 れても、「めんどくさいな」
 と思って、先延ばししている
 うさ美さん

やる気がでない



漢字の練習をしているときに、きれいに書
 けない字を何度も消してやり直すうちに、
 「めんどくさっ」と思って、
 やめてしまう
 いん子さん



「あれ？プリントどこだ？」「ああ、また忘
 れちゃった」といつも忘れてしまうことが
 多く、「どーせ...また忘れるから」と「めん
 どうくさく」になっている
 かえ琉さん



4つの例をあげてみましたが、これらの「めん
 とうくさい」は全て、“どうしてもめんどくさいと思
 っているのか”のスタート地点がちがいま
 す。にゃん太さんは、自分がいつまでに何をしなく
 てはいけないか、また自分はどのくらいの時間で
 どんなことができるかがよくわかっていないために
 「めんどくさい」になっています。また、うさ美
 さんは、1つのことに集中するのが苦手だったり、
 自分の持っている物への思い入れが強い人だったり

するかもしれません。いん子さんは、「ちゃんとで
 きないとダメ！」という考えをもっているために
 「めんどくさい」になっているようです。そして、
 かえ琉さんは、自分の努力だけでなく、周りの人に
 協力してもらうことで「めんどくさい」が少な
 くなるかもしれません。

まだまだいろいろな「めんどくさい」があると
 思います。自分の「めんどくさい」について考
 えてみるのも良いかもしれません。

【保護者の皆さま】

今回は、面倒くさいと思って先延ばしするのは、どんなことが影響しているのかについて考えてみました。

～特性からの先延ばし～

スケジュール管理が上手くできない、物を整理したり捨てたりすることが難しい、完璧主義、忘れっぽいとか不注意…といった特性から、苦手感や困難さを感じ、面倒くさくなってやる気がなくなり、先送りという行動に結び付くことも多いようです（表のページ参照）。特性を起点としているような場合は、その人の努力や根性だけではうまくいかないことも多いと思いますので、もしお子様にそのような様子がみられた場合は、一緒にどんな工夫ができそうか、考えていくのが良いかもしれません。

～先延ばし症候群とは？～

次に、少し違った観点から先延ばしを考えてみたいと思います。

「勉強を始める前に、15分だけゲームをしてからにしよう」と脱線し、気がつけば2時間経っていたり、「明日からは絶対に始めよう」と自分に言い聞かせ、それが1週間、毎日「明日は必ず」と言い続けていたり、そんな経験をお子さんだけでなく、保護者の皆さまも自身もされたことがあるのではないのでしょうか。

このように、やらなくてはいけないとよく分かっているのに取り組まないでおく、先延ばしが習慣化した状況のことを「先延ばし症候群」と呼ぶようです。先



延ばしするのは、小さなことから大きな問題まで、さまざまなことがありますが、その状況には次の3つのレベルがあると言われています。

レベル1 ★手を付けずに放置し、問題は解決されず、そのままの状態になっている

レベル2 ★★先延ばししていた問題に、また別の問題が加わって、影響が大きくなる

レベル3 ★★★先延ばしして、遅れるのが当たり前になってしまう

～先延ばしするころの状態は？～

では、先延ばしをしてしまうころの状態はどんな感じでしょうか。こちら、大きく次の3つに分けられるようです。

① 頑張っても、うまくいく自信がない

「やっぱりできない」とか「そんなことができるわけがない」と悲観的になったりします。課題や仕事など提出までに日にちがあるのに、先延ばしして手をつけず、前日にあわてて仕上げる場合、その課題や仕事のできが悪くても、「急いでやったのだから仕方がない」と自分を納得させるころが働くと言われます。

あとでやるから…



② 興味がなく、退屈で楽しくない

最初は意気込んでやったけれど、なんとなく興味がなくなったり、つまらなくなったりします。

③ すぐに他のことに興味が移ってしまう

人間には、将来の大きなプラスを、実際よりも小さく評価してしまうことから、現状をキープしようとする傾向があります。そのために、目の先の楽しみを優先させてしまうようです。

～先延ばし脱出のための対策は？～

では、先延ばしについてレベルや心理状態など少しわかってきたところで、どんな対策があるか考えてみたいと思います。

大切なのは「できる」という自信を持つことだと言われています。取り組む課題や仕事など進めていく過程を、細かく段階的に区切ってみると、「できる」というイメージがつかみやすくなります。先延ばしは脳の働きも関係しているようですので「できる」とイメージをすることは重要だと考えられます。人のやる気を出すためには、取り組むことが、優しすぎず、難しすぎず、適切な難しさのあるものであることが大切ようです。これを心理学者のヴィゴツキーが「発達の最近接領域」という言葉で唱えています。これは「自分だけの力ではちょっと難しいけれど、誰かの協力があれば達成できるレベル」ということです。「発達の最近接領域」を意識して、取り組むレベルを考えると、「できる」に結びつきやすいのではないのでしょうか。また、取り組もうとしていることが、どういうことに役立つのか、だれが喜ぶのかといったように、自分のためだけでなく、視点を変えて考えてみることも、興味をなくした時などにお勧めです。

「できる」という自信から、楽しく取り組む、そして「やりたい」気持ちへと結びつけ先延ばしから脱出できると良いですね。

よろしければ参考にしてみてください。

