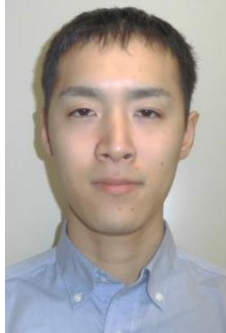


学生相談室便り

8月 担当:中田



中田 翔太郎
担当:水、金
9:00~12:00

課題を後回しに しない工夫

やるべき課題があるのに後回しにしてしまい、提出間際になって慌てて取り組んだ...という経験はありませんか? 誰しも一度は体験し、苦い思い出として残っているのではないかと思います。そこで、今回はやりたくない課題や退屈な課題に取り組むときに助けとなる方法を紹介합니다。

1. ノートを置く
2. タイマーを集中できる時間にセットする
3. その時間で終わる課題を準備して始める
4. 課題に関係のないことが頭の中に浮かんで来たら、それをノートに書いて、「あとで考えよう」「優先順位は低い」などと考えるようにする
5. 課題に戻り、タイマーが鳴るまで続ける

1.では、ノートの代わりにやや大きめのふせんを使ってもよいでしょう。4.では、ノートに書く時にはキーワードとなる言葉を端的に記すのがよいかもしれません。自分がわかりさえすれば、暗号のようなキーワードでもよいでしょう。

その日の集中力や課題のやりたくなさに応じて取り組む時間は長くしたり、短くしてください。10分集中して5分休憩して、再び10分集中する、というようにこまめに集中と休憩を繰り返すやり方も効果的です。