

こんなこと



ありませんか?

『先延ばし』

やらなくてはいけないことがあるのに他のことをしてしまったり、やる気が出ず先延ばしにしてしまったりすることは誰にでもあるのではないのでしょうか。今回はそんな『先延ばし』について取り上げます。

<先延ばしの2つの要素>

「心の負担」
…“ハードルが高い”
と感じる事に出会う
↓
先延ばしになりがち

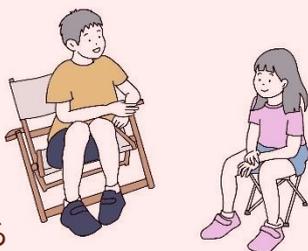


「エネルギーレベルの不足」
…疲れていて
元気が出ない
↓
色々なことが後回しになる



心の負担を減らすには・・・

- ☆ 求めすぎない
- ☆ 優先順位を考える
- ☆ 誰かに助けてもらう
- ☆ 見方(認知)を変える
- ☆ スモールステップで考える



エネルギーレベルを上げるには・・・

- ☆ 完了させる日を設定する
- ☆ セルフケア
- ☆ 自分みがき
- ☆ 人間関係の摩擦を避ける
- ☆ 食事・運動・睡眠をとる



先延ばし傾向が強い人ほど、ストレス症状の悪化、睡眠の質の低下、身体活動の低下などがあることが研究で分かっています。順天堂大学医学部教授の小林弘幸先生は「先延ばしにするよりも、真っ先に手をつけた方がストレスはなく、人は動けば動くほどフットワークが軽くなり、動かなければ動かないほど、身動きが取れなくなります」と話し、普段からすぐに動くことを意識しているそうです。みなさんも、自分ができそうなことから取り組んでいきましょう。

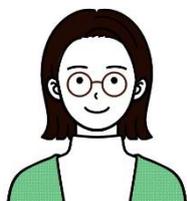


参考文献：Be! [季刊ビィ] 133号<依存症・AC・人間関係>回復とセルフケアの最新情報
小林弘幸 「自律神経のなかで最も大切な迷走神経の整え方」 フォレスト出版

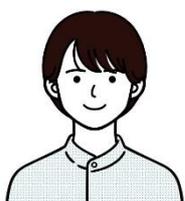
【お問い合わせ・相談予約】

五橋：022-393-4531 長町：022-302-5850
中央：022-217-0233 中央第2：022-738-8750
mail：gakuseisoudan@seiyogakuin.ac.jp

☆ Webからも予約できます！
<https://onl.tw/Prng5nY>



● 神山直子



★ 齊藤樹里

相談室の開室スケジュール	キャンパス	月	火	水	木	金
五橋		●		●		
長町			★			●
中央			●		★	
中央第2		★			●	

※ 開室時間：9:00～17:20