

## 課題に取り組むコツ

### 1. 課題に取り組む環境を整える

#### <自宅に取り組む場合>

- ①部屋着から着替える…リラックスモードから勉強モードへとスイッチを切り替えられる。
- ②スマホを目に入らないところに置く…スマホを触っていなくても、身近にあるだけで、集中力や認知機能が低下する。
- ③机の上を整理する…勉強に関係あるものであっても、複数のテキストや問題集を出しておく  
と気が散ってしまう可能性があるため、その時に使うモノだけを机に置いておいたほうがいい。
- ④部屋を適温にする…暑すぎたり寒すぎたりと、極端な室温になっていると、寒さや暑さに意識が向いてしまい、勉強に集中しづらくなってしまふ。

#### <自宅以外の場所の活用>

自宅で集中できない場合は、思い切って場所を変えるのもおすすめ。

身近な場所であれば、大学図書館がある。図書館であれば、空きコマなどのちょっとした時間や授業後に行くこともできる。また、同じ場所で同じことをしていると、「〇〇に行くと××が進む」ということが脳に刷り込まれる（アンカリング）。図書館で課題をすることを習慣化すると、自然なやる気アップにつながるかもしれない。

### 2. 「まず動く」ことでやる気は後からついてくる

「作業興奮」という言葉を聞いたことがありますか。作業興奮とは、一度作業を始めると湧いてくる集中力や意欲のこと。一般的に、人は作業を開始する前に面倒くささを感じ、なかなか勉強や仕事に着手できないが、面倒くさいのを乗り越えて一度作業を始めると、思ったより集中できる場合がある。やる気をつかさどるのは、脳の側坐核という部分から放出されるドーパミンだとされている。作業を始めるとこの側坐核が刺激されてドーパミンが放出され、やる気アップを引き起こす。そのため、最初の一步のハードルを極限まで下げ、「まず動く」ことを意識しよう。「パソコンを立ち上げる」「参考書を開く」など些細なことでOK。

### 3. 取り組むときは時間を短めに

パーキンソンの法則というものがある。これは「仕事の量は、完成のために与えられた時間をすべて満たすまで膨張する」という意味。つまり、「本来 1 時間で終わる仕事でも、1 日分の時間を与えられると、人はその仕事に 1 日費やしてしまう」ということ。

この原因としては、時間がある分、集中力に欠けていたり、取りかかりが遅くなってしまふなどが考えられる。逆に言えば、どんな仕事でもタイムリミットを設けることで、集中力が増し、最短の時間で終わらせることができるということ。そのため、自分で短めの締め切りを設定したり、タイムプレッシャーをかけるのが効果的。

#### 4. 自分の時間を把握する

スケジュール帳を活用し、自分が何に時間を使っているのか把握する（アプリでも OK）。

- ・予定を入れるときは 1 日単位ではなく、週単位や月単位で考える
  - ・休む時間や、やり残したタスクを調整する日も確保
  - ・バーチャルタイプなら空き時間を視覚的に把握できる
- ⇒時間の視覚化が課題をやる時間の確保につながるかも。

#### 5. 紙に書き出す

気になっていることで頭がいっぱいになってしまうと、目の前のことに集中できなくなってしまうのが普通。そんなときは、締め切り、問題、懸念など、心配の種になっていることを全部書き出し、**1つずつ対策をメモする**のがオススメ。

そうすると、それぞれの件について、心配したり考えたりするべきときがいつなのか、明確になる。ひとつのトピックをずっと考え続けたり、蒸し返し続けたりすると、実際よりずっと重大に見えてしまうこともある。文字に書き出してみると、**気持ちが楽になり**合理化できるかもしれない。

#### 6. できたことを褒めよう

**100 点ではなく 75 点主義に**

- ・75 点分取り組んだことをまずは褒めよう
- ・小さな成果でも大きく喜ぼう（「やれた！」）
- ・自分へのご褒美を考えよう（好きなお菓子など）

できなかったところは「まあ、いいか」

他の課題や家事に取り組んだ方が実は効率がいい。

「授業に取り組む」中で成長している面に目を向けよう

#### 7. 疲れたらリフレッシュ

**体を動かしたり、外を散歩したりする**のも効果的。

簡単にできるリフレッシュ法としては、体の緊張を緩める（筋弛緩法）、深呼吸（口からゆっくり吐いて、鼻から吸う）、スクワットやストレッチなどがある。

スマホを触るリフレッシュ法（動画視聴やゲーム等）は、課題に戻れなくなる危険が大きいのであまりオススメしない。

<現在の自分の呼吸に注意を集中する練習>

1. 座ったまま目を閉じて、力を入れずにまっすぐ背筋を伸ばす

2. 呼吸に注意を集中する

\*呼吸をコントロールしないこと。呼吸のリズムは自然にまかせ、どんなふうにも空気が入り、出ていくかを客観的に観察しながら、呼吸を意識する。途中で他のことに意識が向き始めるので、何か考え始めたことに気がついたら、また呼吸に意識を向ける。その状態を 3 分間続ける。

Jon Kabat-Zinn(1990) Full Catastrophe Living. Delta Trade Paperbacks.  
(春木豊訳(2007)マインドフルネスストレス低減法 P36-38 .北大路書房)