

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いくても、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、一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)