



学生相談室ニュース vol.17 (2022年9・10月号)

～したいこと・すべきことをするには?～

日中の暑さはあるものの、朝晩はだいぶ涼しくなり、過ごしやすい季節になってきましたね。暑いと面倒でなかなか取り組めずにいた、何か新しいことを始めてみるチャンスの時季かもしれません。

がしかし、「なかなかやる気が出ない」「始めてみたはいいが続かない」等々…これまでと違うことをするには、それなりのエネルギーが必要なものです。

それに、日々の生活の中ではやらなければならないこともたくさんあります。大学生の皆さんなら、「レポートを書かなきゃ」「資料を読んで発表のためにまとめないと」というところから、一人暮らしの方なら料理に洗濯に、食器は洗わないとだしお風呂にも入らないと、なのにスマホを見ているうちにいつの間にか夜が更けて…こんなふうに、したいことやすべきことができずに夏休みが終わってしまった、そんな方も多いと思います。

かく言う私も、したいことやすべきことがなかなかできない人の1人です。例えばこの学生相談室ニュースも、「今回は何を書こうかな」「そろそろ書かないとまずいぞ」と思いながらも着手できずにいました。したいことやすべきことがあるのにできない、そういうときにどうしたらいいのでしょうか？

そうしたときのポイントの1つは、“すぐに見える・簡単にできる行動をしてみる”ことです。残念ながら人間の脳は、待っていれば自然とやる気が出るようには

できていないのです。まずは、したいこと・すべきことの最初の一手順に取りかかることが大切です。

この相談室ニュースを書いている私の場合、まずは【学生相談室ニュース】という Word ファイルを作成する、というところから始めました。読まなければならない資料や本があるなら、まずはそれを目の前に置いてみる・最初の1行だけ読んでみる、ということになるかもしれません。そうやって、いつもと違う行動パターンをとることで、脳が“あれっ?なんだかいつもと違うことが起きているぞ。こんなパターンもありなのか?”と、新しい行動パターンを学習していくようです。

Word ファイルを作って、『日中の暑さはあるものの…』と1段落目を書き始めてみて、と少しずつ取り組んでみて、今回の学生相談室ニュースも終わりが見えてきました。“最初から最後までしっかりといいものを作らなければ!”と考えていたら、結局何も進まず何も終わらなかったかもしれません。まずは初めの少しだけやってみる、その積み重ねの繰り返しで、したいことやすべきことが継続できるようになっていくかもしれません。よければ皆さんも試してみてください。

自分の行動をもっと変えたい!と思う方のための参考文献:菅原洋平(2016)「すぐやる!『行動力』を高める“科学的な”方法」(文響社)

