

学生および保護者の皆様へ



## カウンセリングルームだより



7月がスタートしました。前期の授業も終盤に差しかかり、レポートや試験の準備が本格的に動き出す時期ですが、まずはここまで頑張ってきた自分を褒めてあげてくださいね。忙しさが続く時期ではありますが、心と体のバランスを整えながら今月も過ごしていきましょう。

大学生活は自由度が高い分、時間の使い方ひとつで毎日の過ごしやすさが大きく変わります。少しだけ生活のリズムを整えることで、時間や心に余裕が生まれ、充実感や達成感に繋がったりするものです。

今月のお便りでは、試験前の時期を無理なく乗り切るための“時間の使い方のコツ”をお届けします。梅雨明けの青空を楽しみにしながら7月を爽快に過ごしていきましょう。



### ～忙しい時の時間の使い方～

①やることを“見える化”して必要な時間を見積もろう	試験科目や提出物をすべて書き出し、それぞれに「どれくらい時間がかかりそうか」をざっくり見積もってみよう。全体が見えると必要以上に焦らずにすみ、取り組む順番も決めやすくなります。
②一週間ごとに“できそうな量”で計画をたてよう	「今週は基礎だけ」「来週は過去問を少し」など、ゆるい計画で十分。計画は変わっても大丈夫。むしろ、修正しながら進める方が続きやすいです。
③完璧を目指さず、“6, 7割できればOK”の気持ちで取り組もう	試験前は「全部完璧にしなければ」と思いがちですが、完璧を求めるほど苦しくなります。“6, 7割できれば十分”くらいの気持ちで取り組むと、気持ちが軽くなり逆に継続しやすくなります。また、タスクを小さく分けるのもおすすめです。例えば、今日のタスク▶「レポートを書く」ではなく、「レポートの構成を決める」「冒頭だけ書く」など、小さくタスク分けをすることで取りかかりやすくなり、達成感も積み重なります。
④時間を区切る/枠を先に決める	一度に長時間やろうとすると、集中は続きません。気分が乗らない時は「20分だけやる」「30分だけやる」など、短い時間で区切る方が効果的。また、「空いた時間にやろう」はなかなか達成できません。先に時間を確保し、その枠の中で集中するのがコツです。午前は理論系、午後は暗記系など、やる内容を時間帯で分けるのも効果的◎。
⑤小さな達成を積み重ねる	「1ページだけ」「1問だけ」でも達成できたら“よくやった◎☑!!”のチェックを入れてみましょう。小さな“できた”が積み重なると、不思議とやる気が戻ってきます。自信は、一気に生まれるものではなく少しずつ育つもの。一足飛びではなく、小さな一歩を積み重ねていきましょう!!

### 24時間見える化

睡眠	アルバイト		移動 身支度など
	食事 (準備・片付け)	勉強時間	自由時間
🌙	🛀 お風呂		

「どこから手をつければいいのか分からない」と不安な人は、まずは自分の24時間をざっくりと整理してみることをおすすめします。生活の中で“必ず必要な時間”と、そのために“どれくらい時間がかかるのか”を把握しておくだけで、使える時間がどれくらい残っているのかが見えやすくなります。余った時間が意識できるようになると、勉強にあてる時間も確保しやすくなり時間をより有効に使えるようになります。

※学生の皆様へ：カウンセリングルームの開室日と申し込み方法は、7月1日配信のkumagoro、またはムードル（マイコース内のカウンセリングルーム）をご確認ください。