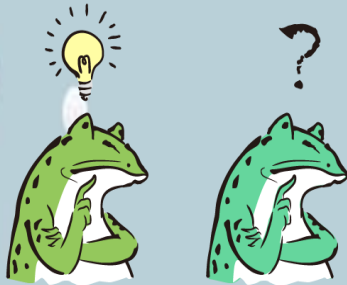


## 自分でできるメンタルトレーニング①



\* 試験前は睡眠時間を削ったり、疲れやすく、イライラや不安が高くなりやすい時期です。やることは山積みなのに、集中が途切れて、先延ばしにすること、ありませんか？  
\* 今回は認知行動療法を用いた「自分でできるメンタルトレーニング」を紹介します。  
\* 客観的に物事を考えるクセがつくと、問題を整理することができます。

### 先延ばししやすい行動 ランキング

1位: 健康分野。

ダイエットや病気の予防。

「明日からやせよう」「暖かくなったら歩こう」...

2位: キャリア分野。転職への努力。

「時間ができたら資格でもとろう」...

3位: 教育分野。試験勉強。

「今日は頑張ったから少しくらい息抜きしよう」

「どうせ遅れてるから今からやっても無理」...

一方、遊び、趣味的活動、友達とのつきあい、家族とのふれあい、などは先延ばしにくい分野です。



集中力を高める

### ポモドーロテクニック

ひとが集中できる時間は約90分と言われていますが、時間をかけても効率が上がらない、そんな時にはポモドーロテクニックを試してみませんか。ビジネスパーソンに人気の時間管理術ですが、受験生に注目されています。

ポモドーロとはイタリア語でトマトのこと。トマト型のキッチンタイマーを使って時間管理をしていたことが由来です。

○用意する物○ **タイマー**、**タイマーアプリ**も便利。

○方法○ 1回の勉強時間を25分に区切って集中、5分休憩。

また25分勉強、5分休憩。4回繰り返して2時間経過したら、20分休憩、しっかりとリフレッシュする。シンプルな方法ですが、科学的に根拠があり、高い効果があると話題です。

- 1 長時間続けると疲れて飽きてしまう。
- 2 短時間の休憩が作業効率を高める。
- 3 同じ姿勢で長時間続けるより、身体を動かす、簡単なストレッチをすることで疲れにくくなり、集中力をキープできる。
- 4 気持ちを切り替えたいとき重宝する

勉強だけでなく、動画を観る、ゲームをするときも25分と区切るなど時間管理したいときも活用できます。



### 先延ばしの心理

「課題を提出期限ぎりぎりまで先延ばしにする」「PCを開くとついネットサーフィン。あっという間に時間が過ぎた」「今やらなくてもいいことをやりたくなる」など多くのひとが経験しています。

先延ばししやすいひとにはいくつかのパターンがあります。

(\* 混合タイプもあります)

#### A 失敗を計算に入れない自信家タイプ

本気を出せば結果は出る、自分は粘り強くピンチに強い、失敗するとやる気がなくなる、オールオアナッシング

おすすめトレーニング: 小さな成功体験を積み重ねる

#### B 単調な作業が苦手なタイプ

つまらない仕事に意欲がわかない、義務だと思つと萎える、退屈を感じると目の前の課題と無関係なことを考えてしまう

おすすめトレーニング: 目的意識をもつ、戦略、報酬を明確にする

#### C 誘惑に弱いタイプ

目先の楽しいことを優先しがち、先のことを考えず目の前の誘惑があると衝動的に動いてしまう、楽しいことをあと回しにするのが辛い

おすすめトレーニング: 誘惑を遠ざける。スマホをさわる時間を区切る、「〇〇が終わったら△分□□を観る」と決めるなど集中する環境を整える

#### \* やる気を促進する \*

時間がかかる課題は小さく分ける、短い時間で終わるものが複数ある、と考えると、とりかかりやすくなると考えられています。

#### \* 計画性がある、数字に強い人は先延ばしにくい \*

感覚でとらえがちな物事を数値化する習慣がある人は先延ばしにくいようです。「その作業にはどのくらいの時間が必要か」実際に計測して学習する、仮説を検証していく。とりかかりの作業をスモールステップで行うのがポイントです。

#### \* 疲れているときは先延ばししやすい \*

余力のある午前中にむずかしい課題を終えてしまう、など自分の心身のコンディションをチェックできるスキルも大切です。

#### 引用・参考文献

『ヒトはなぜ先延ばしをしてしまうのか』ピアーズ・スティール著  
池村千秋訳 CCCメディアハウス

『認知行動療法が自分でできるワークブック 第11回認知理解③』

益田裕介 早稲田メンタルクリニック HP





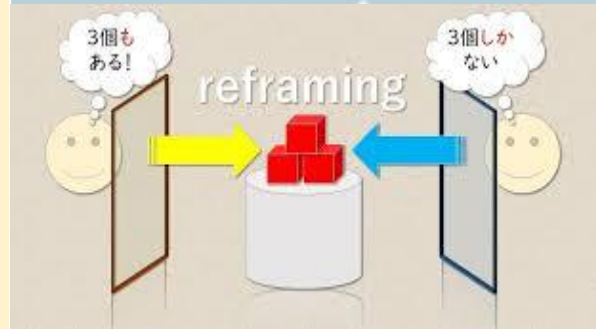
# 車道 学生相談室だより

2021年  
冬号

## 自分でできるメンタルトレーニング②

- \* **リフレーミング**はカウンセリングの一技法。  
認知のフレームを書き換えるだけのシンプルな方法です。
- \* 「失敗した」「思い通りにならない」「自信がもてない」とき
- \* 「不安」なとき、「落ち込んだ」とき。
- \* 誰かに悩みを相談されたとき。
- \* 肯定的な見方ができるとラクになることがあります。

参照 「みんなでリフレーミング」中里寛



### 【資料】

#### リフレーミング辞典

リフレーミングとは、心の習慣・考え方の枠組みを取り替えることを言います。

人は自分だけの価値観で物事の良し悪しを判断しがちですが、リフレーミングを活用することによって前向きに考えることができるようになります。

索引	書きかえたい語	リフレーミングすると	索引	書きかえたい語	リフレーミングすると
あ	甘えん坊な	人にかわいがられる 人を信頼できる	せ	せっかちな	反応がすばやい
	あきつぼい	好奇心おうせいな 興味が広い	そ	責任感がない	無邪気・自由
	あきらめが悪い	ねばり強い・いちず チャレンジャー		外面がいい	コミュニケーション能力がある・ 社会的
	あわてんぼう	行動的 すばやく行動できる	た	だまされやすい	素朴・純粹 人を信じられる
い	いいかげんな	こだわらない おおらかな		だらしない	こだわらない おおらかな
	意見が言えない	争いを好まない 協調性がある	ち	短気	感受性豊か・情熱的 雰囲気明るくする
	いばる	自信がある	つ	調子に乗りやすい	ノリがいい 冷静・客観的
う	浮き沈みが激しい	心豊か・表情豊か 明るい・活発・元気	て	つめたい	世話好き
	うるさい	感受性豊か・情熱的 人との会話を楽しむ	な	でしゃばり	自立心がある
お	おこりっぽい	マイペース 周りをなごませる		生意気	感受性豊か
	おしゃべりな	おだやかな 話をよく聞く	ね	涙もろい	自分の世界を大切にする
	おっとりした	まじめ まじめ	の	根暗	細かいことにこだわらない
	おとなしい	向上心がある 感受性豊か・情熱的		のんき	細かいことにこだわらない マイペース
か	面白みがない	意志が強い 信念がある	は	のんびりしている	マイペース 人づき合いの上手
	かたくな	すべてに積極的 弱音をはかない		反抗的	自立心がある・自分の考えがはっきりしている
	勝ち気な	自分より周りを大切にする はっきりしている	ひ	人づき合いが下手	自分を大切にしている 細やかな心を持った
	カッとしやすい	妥協せず目標を追い求める するどい考えを持つ		人にあわせる	協調性豊か
	変わっている	素直に伝えられる はっきりしている	一	人になりやすい	自立している 独立心がある
	がんこな	気持ちをすらすら言葉で伝えられる 言葉を選ぶのに慎重	ふ	人をうらやむ	人のよい 周りを楽ませる
き	気が強い	自分の心の世界を大切にしている 物事に集中できる	ふ	ふざける	自分に自信がある
	気が弱い	計画的にお金を使う みんなを引っ張る力がある	ほ	プライドが高い	細かいことであせらない マイペース
	きつい感じの	情熱的 自分の考えを大切にする		ぼろっとしている	心配りができる 向上心がある
	きびしい	相手の立場を尊重する やさしい	ま	周りを気にする	がんばりや 誠実で一生懸命
く	口がきつい	やさしい 明るい・活発・元気		負けず嫌い	頼りになる 思い切りがいい
	口が悪い	ねばり強い 自己主張できる		まじめ	行動的 おだやか・聞き上手
	口が軽い	自己を愛している 素朴・ひかえめ	む	向こうみず	期待にこたえようとする 協調性がある
	口下手な	ひかえめ 行動力がある		無口	リーダーシップがある
	暗い感じ	堂々としている		無理している	和を大切にできる ひかえめ
け	けじめがない		め	命令しがちな	自己表現が活発 おおらか
	けち			目立たない	細かいことにこだわらない
こ	強引な			自立たがりや	自己主張できる
	興奮しやすい		ゆ	優柔不断	じっくり考える
	こだわる		よ	よく考えない	行動派・直感にすぐれている
	断れない		ら	乱暴	たくましい
さ	さわがしい		る	ルーズ	こだわらない・おおらか
	しつこい		わ	わがまま	かわいげがある
し	自慢する				自己主張できる
	地味				
	消極的な				
す	ずうずうしい				