

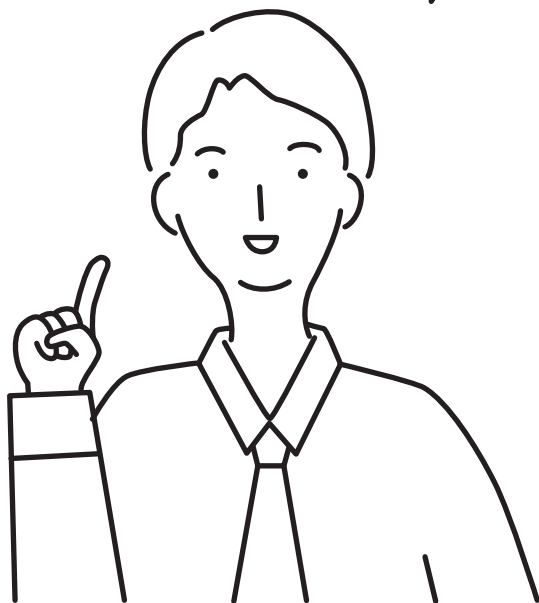
はじめに

大学生活では、学業、交友関係、就労など、それまでとは違う様々な問題に向き合っていかなければいけません。そんな中、いろいろ悩むことも多いのではないのでしょうか？

人に相談してみたいけど、恥ずかしくて聞けない、身近に相談できる人がいない、という方もいると思います。

1つ1つの問題に少しの工夫をするだけで、自分で解決しやすくなることがあります。問題について、相談に行くかどうか迷っている、という方に、大学生活で多く見られる問題を解決するヒントをいくつかまとめました。

今困っている問題だけでなく、他の問題の対応も知っておくと、友達など周りの人が困っているときに、出来ることが見つかるかもしれません。ぜひ一度読んでみて下さい。もう少し詳しく聞きたい、ここに載っていること以外で困っている、という方は、気軽に近くのキャンパスライフ・健康支援センターを利用して下さいね。



あなたの悩み 何でもお待ちしております

【キャンパスライフ・健康支援センター 連絡先】

○月～金 9:00-17:00 開室

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

キャンパスライフ・健康支援センター

(ビッグさんど2階) 092-802-5881

キャンパスライフ・健康支援センター インクルージョン支援推進室

伊都センターゾーン分室(センター1号館1階) 092-802-5859

キャンパスライフ・健康支援センター 伊都キャンパスウエストゾーン

伊都ウエストゾーン分室(ウエスト3号館3階) 092-802-3297

キャンパスライフ・健康支援センター 病院キャンパス

病院分室(医系管理棟1階) 092-642-6889

キャンパスライフ・健康支援センター 筑紫キャンパス

筑紫分室(先端物質科学研究所本館1階) 092-583-8431

キャンパスライフ・健康支援センター 大橋キャンパス

大橋分室(デザイン・コモン2階) 092-553-4581



学生のためのセルフケアシリーズ

【学生生活編】

1. 学生相談・カウンセリングQ&A
2. 雑談のヒント
3. 試験や発表の心得
4. 先延ばしをやめるには
5. 失敗から立ち直る
6. 青年期と親子関係
7. 怒りのコントロール
8. 他大学からの入学者の方へ
9. スケジュール管理の上手なやり方
10. 大学生の友人関係
11. 大学をやめる？
12. これから海外留学へ行く人たちへ

【こころとからだの健康編】

1. 睡眠障害
2. 頭痛
3. 貧血
4. 腸の話
5. 適応障害
6. 不安障害・パニック障害
7. うつ病の原因
8. うつ病の症状
9. 自律神経と自律訓練法
10. リラクゼーション
11. 喫煙の健康被害
12. 感染症について

発行元：九州大学キャンパスライフ・健康支援センター イラスト：井上智世
※このリーフレットの著作権は、九州大学キャンパスライフ・健康支援センターにあります。

学生のための



セルフケア

学生生活編 9

スケジュール管理の 上手なやり方



本リーフレットは、学生のみなさんが自身の不調に対して、自分でも何らかの対処ができるように必要な知識をテーマ別にまとめたものです。困った時の手引きとして役立ててください。

九州大学

キャンパスライフ・健康支援センター

上手な時間管理

大学生活で高校生までの生活と違うところの一つは、高校生までの時間割のように時間が決まっていないことです。何をやるにも自分で計画を立て、コントロールする必要がありますため、「上手に過ごして充実した生活」というのは意外と難しいものです。

- ・大学生活はもっと自由だと思っていた。意外とやる事が多く制限が多い
- ・自炊、掃除洗濯、課題、サークル、バイト。何を優先すれば良いのかわからない。
- ・課題の締め切りに間に合わない

大学に入ってみて、このように感じる人は多くいます。ここでは、多く相談が寄せられる以下2つのようなことで困っているとき、その背景と対処策についてご紹介します。



1. いつも締め切りがぎりぎりか、遅れる。

こんなとき、以下の可能性が考えられます。

①まず「これを終わらせるのにこのくらいの時間がかかるだろうな」という見積もりが間違っているかもしれません。もしくは、自分のベストの状態のできる時間を想定していませんか？「やる気が出ない」「集中できない」「急に他の用事が入った」など、どちらかというところ「一番長く時間がかかった場合」を想定して取り組む方が良さそうです。自分で一度タイムログを作る（時間を計って記録を取る）と良いですね。

②やるべきことを忘れてしまい、思い出した時にはたいてい既に遅い、ということはありませんか？こんな人は「忘れない工夫」が肝心です。スマホのアプリか、手帳など「いつも見るもの」でto do listを作ってみることがお勧めです。

③集中できない環境で取り組んでしまってる場合、ただただ時間がかかり、モチベーションだけでなく自信さえも下がってしまうことがあります。意図的に、気がそれない環境（テレビやマンガのない場所、ネットが繋がらない環境など）ですることが大事です。集中できる環境は人それぞれです。自宅、図書館、カフェ等、自分の「できるシチュエーション」を探しましょう。

④ついつい後回しにしてしまっていて、気が付いたら間に合わない、ということもあり得ますね。こんな人は、「やるべきこと」に気付いたとき、目にした時にやってしまうのがベストです。もしくは「何月何日何時にする」と具体的に決めましょう。「タイマーがなったら始める」など、自分でリミットを作ることも一つの方法です。

2. やることが多いと、「あーっ!」「とりあえずやめた!」となる

こんな人は、以下のパターンが考えられます。

①やる事が多いと何から手を付けたら良いかわからなくなっていませんか？こんなときは、とにかくにも優先順位をつけてみましょう。コツは、文字にして書き出す（紙でも、スマホ上でも）ことです。優先順位が高いもののキーワードは、緊急性、重要性、やる気の出そうなもの。一つずつ取り組み、終わったものには、終わった印をつけて達成感を得ましょう。

②また、やる事が漠然としてしまうと、よくわからない膨大なことをしなければならぬ気がしてしまうものです。このとき、実際にやるべき量より多く見積もっている→ますますやる気がでなくなる→終わらない気がして不安の増幅、という悪循環が起きています。そんな人は、「やるべきこと」を「小さく分解」してみましょう。「授業の後30分だけしてから帰る」（時間で分解）、「今日はトイレだけ掃除する」（空間で分解）、「今日は‘実験手続き’まで書く。‘結果’は明日。‘考察’は明後日」（個数・部分で分解）など。少しの量の方が取り組みやすくなります。

③目先の利益や楽しみ（ゲーム、SNSなど）を優先して、やるべきことを投げ出してしまおうという人もいます。そもそも人間は、時間的にすぐ手に入らないものに対して魅力を感じにくく、そのためにやる気が続かないものです。半年後の単位、〇年後の卒業は、大事な目標ですが、ちょっと遠くに感じられるかもしれませんね。そんな人は、「あと30分レポートに取り組んだら、買ってきたモナ王食べられる」「課題の設問解いたら、あの人に‘課題終わった’ってLineしよう」など、自分で短い目標を立ててご褒美を設定してみましょう。

「自己管理」「時間管理」が苦手だと感じる時には、「できないパターン」があることが多いです。自分のパターンを把握して工夫することで、自分なりの管理術を身に付けましょう。