

## 【勉強・進路・プライベートの両立】

将来



GW も終わり…勉強にプライベート、進路の事など切り替えが上手くいかず困っている人も多いかと思います。私も、やらなければいけない事は分かっているのに腰が上がり、ダラダラしてしまう日々です。今回は、【やらなければいけない事（＝ストレス?）】と、【その切り替え方（＝具体的に、対処する行動）】をお伝えできればと思います。

ストレスは、大きく3つに分けられる

- ① 災害など地震や世界的な感染症の問題といった大きな出来事によるストレス（今、我々のおかれた新型コロナウイルスの生活もこれにあたりますよね 🐼）
- ② 受験や就職活動、結婚など人生で減多にないライフイベントによるストレス
- ③ 日常の些細な苛立ちによるストレス（デイリーハッスルズ：daily hassles）

ストレスには発散が必要ですが、①新型コロナウイルスとの生活や、②受験や就職活動など進路の事なども重なりながらの状況では、気分を高揚させるようなあらゆる事（デイリーアップリフツ：daily uplifts）が制限されて、こまめなストレス発散が難しくなります。また本来は、ストレス発散に向けて良い気分にしてくれる「デイリーアップリフツ」の刺激も、多すぎると不快感情である「デイリーハッスルズ」になる事もあります。例えば、これまでゲームなど趣味や家族との時間が楽しくて、心の癒しだった人が、ちょっとした気分転換（逃げ）のつもりや新型コロナウイルスによる自宅待機などの理由で、毎日その時間が長時間に及ぶと、ストレスになり楽しくなくて、体調不良になったりするといった事はあるかもしれません。



では、どうしたら良いか?!、次に対処法を見ていきましょう。



ストレスに対処するには

- ① ストレスを【 自覚（認知）する 】こと
- ② イライラを感じる自分を、ごく自然な気持ちとして「その事を、ストレスだと感じて良いんだ!」と認める
- ③ 「ストレスだと認知できているから、対応が考えられる! 実際の対処行動に移る事ができる!」と具体的に行える行動に目を向ける事



この様に考えを広げつつ実際に少しずつでも、自分でやれる事を行う事でストレスが減る事はあると思います。よりストレスを減らす対処行動に移す為に……。次に、具体的な勉強や進路の事など【やらなければいけない事】への切り替え方法の例をあげてみたいと思います。

### ● 日常生活のリズムを見直してみる

日常生活の入浴や勉強、趣味の時間など1日のスケジュールを見直し、出来そうな時間を探して時間割の様な物を作ってみる。生活習慣になれば、リズムがつかえます。ただ時間割を決める際は、無理のない時間で計画する事で長続きします。長く続けるには、決めた時間を超過せず、その時間内で楽しい事も、やるべき事も終える事が大事です。また細かい時間割を決めずとも、例えば“朝早く起きて1時間だけやる”と決めておく事だけでも良いですよ。



### ● 帰宅したら部屋着に着替えずに、やってみる

つい家に帰ると部屋着に着替えたり、「ちょっとだけ」と思ってTVを見たり、おやつを食べたり…すると疲れて眠くなって、それから課題をやるのは大変で、ダラダラと伸びてしまいがちです。そこで帰宅したら直ぐ30分間だけ集中して取り組むのも、やり方です。逆に、休日などで部屋着のままいるとダラダラしてしまう時は、メイクして、テンションのあがる1着に着替えて取り組む事で、切り替えられる場合もありますよね♪

### ● とにかく、出来そうな事を、ちょっとやってみる ①

英単語を見るとか簡単で、やりやすい事を、とにかく10分だけやってみる！事も良いと思います。ヨガしながらや、タイマーをセットして取り組んでも良いかもしれません。慣れてきたら、15分くらいで出来そうな課題のセットや参考書を用意しておくとお風呂のお湯が溜まるまでとか隙間時間を見つけて日常生活でも取り組みやすくなると思います。

### ● とにかく、できそうな事を、ちょっとやってみる ②

何から手をつけて良いか分からず、実際に行動に移す事は、やはり面倒なので、まずは日々の授業に集中してみても良いでしょう。慣れてきたら、授業で分からなかった事を調べたり、友人や先生に質問して理解を深める事も、一歩になります★

### ● 課題も趣味も新しい物、昔取った杵柄

教科書や既にもっている参考書に飽きたり、手を出し辛い時は、新しい物を用意しても良いかもしれません。気に入った文具も、上がりますよね♪趣味も新しい物にトライして気分転換するとか。逆に、新しい事だらけ難しい事だらけで自信がない時は、昔使っていた参考書に戻って解きなおすすめ事で自信がついたり、理解を深めたり。自分が昔好きだった音楽や漫画など昔の趣味をする事で、懐かしくてリフレッシュできたりする事もあります。

疲れたら休む事、楽しみの趣味の時間も大事です。一見、寄り道をしている様でも趣味の時間の中で、自分のやりたい事（進路）を再確認する事もあるかもしれません。集中力が切れたり、疲れたら30分ほど仮眠するのも良いと思います。また“今日も、とりあえず朝起きた”とか些細な事でも、自分のやった事は、褒めてあげましょう。そして何か悩んだり、迷ったら教務学生課の先生、保健室の先生、スクールカウンセラー（学生相談）へ相談して下さい。一緒に何かできる事はないか考えてみましょう♪

