



時間管理

- ・約束や期限を忘れてしまう
- ・計画的にできない
- ・先延ばしにする
- ・時間配分が上手くできない
- ・作業の段取りがつけられない・・・

授業を何時間目に履修しようか、アルバイトのシフトを何処にしようか、サークルやイベントは何時なら行けそうか、沢山あるレポートの課題をどうやって取り組もうか・・・

高校生までとは違い、大学生は何時に何処で何をするか、自分で自分の時間を組み立てていく機会がとて多くなります。その分、時間管理が上手いかなかったり、大変だったことはありませんか？ 皆さんが計画的に学生生活をおくれるように、今回は時間管理についてのよくある悩み事への対処法をまとめました。

対処法

●スケジューラーを活用する

約束事や期限を忘れてしまうことが多い人は、スケジューラーの活用をお勧めします。パソコンやスマートフォンに備わっているスケジューラー（スケジュール管理ソフト）は
 約束日時を知らせてくれる



アラーム機能が備わっていて便利です。手帳に予定を書き込む人は、使用する手帳は1つに決めておくといでしょう。

●時計の時間を早めておく

人との約束時間を守れないことが多い人は、目に付く時計を5分～10分程度早めておく方法もあります。「もうこんな時間？」と焦ることになりますが、その適度のストレスによって、見通しの甘さをカバーできます。



●優先順位をつける

段取りよく作業をこなしていくためには、やるべきことに優先順位をつけることが有効です。優先順位の付け方やコツを、家族や友人と相談してみるといいでしょう。

そして優先順位をつけた後、それぞれの作業に期限や締め切りを設定すると、見通しをつけやすくなります。終わった作業には×印をつけるなどすると、達成感も得やすくなります。



●時間の見積もりは余裕を持たせる

時間配分が上手くできない原因のひとつに、時間の見積もりの甘さがあります。たとえば、1時間で終わらせると見積もった作業が、実際には1時

間半、2時間かかることも多いということです。つい盛りだくさんな予定を組んでしまいがちですが、想定していた以上に時間がかかる可能性を考慮し、週に1日は予定のない日を作るなど、余裕をもって計画を立てることが重要です。

予定のない日や
休養も大切・・・



●できそうなことから始める

最初から完璧を目指さず、とりあえずこれだけでも、と思って始めると、意外にさくさく進むこともあります。例えば、勉強前に机の上を片付ける、まずは必要な本や文献を揃えてみるなど、自分が取り掛かりやすいことや、無理なくやれることから始めてみましょう。

カウンセラーより

～計画的に学生生活をおくるために～

今回ご紹介した時間管理の方法以外にも、工夫できることは多くあります。

優先順位のつけ方のコツをもう少し詳しく知りたい場合や、分かってはいるもののどうしても先延ばしにしてしまう、時間管理が苦手な自分をいやになってしまって少しつらい・・・、そんな場合は、1人でがんばりすぎず、カウンセリングセンターにご連絡ください。

どうすればよいか、一緒に考えていきましょう。