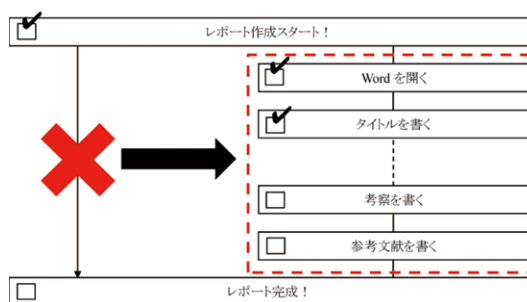


## ◆先輩からのアドバイス◆

### やる気がでない時は、まず「一歩」

皆さんは何かをやり始める時に気が進まないで、なかなか始められないことはないですか？私はなかなか切り出せず、レポートや課題を溜める癖があり、提出期限ぎりぎりになってから尻に火が付いて、やり始めることが多いです。何かを始めるといことは、非常に気力を使うことなので、そこで面倒くさがって後回しにする事はよくあると思います。そういった時、レポートであれば「Wordを立ち上げる」ことや、パワポ資料であれば「一枚目だけ作成」といった、すぐに達成できる目標を立ててあげることでレポート等に手を付け易くなるはず。 「レポート完成！」という目標よりも、「まずWordを立ち上げる」という目標の方が簡単です。「レポート完成！」という最終目標まで小さな目標を刻んで立てることで、次の一歩を進める気力を残して進めることができると思います。1タスクごとの比重を減らし、次の一歩を進み易くするという目標の立て方は「ベイビーステップ法」と呼ばれています。目標をフローチャート化して、達成するたびにチェックを入れるといった感じにしてみると良いかと思ひます。「ベイビーステップ法」を習慣にして、先延ばしにしていた課題を早く済ませてみてはいかがでしょうか？



(理工学研究科 院生)