



# かなでだよい

令和5年  
8月1日発行  
かなでだよい



立秋を前に、まだまだ暑さ厳しい毎日ですが、いかがお過ごしでしょうか。今月は先延ばしのパターンに沿っての克服法をご紹介します。

## <めんどくさがりパターン>

頭の中の言葉を変え、「めんどくさい」を「やったらスッキリ！」に

やることを細かいステップにしておく

5分だけ始めてみる



終わった時の良い気持ちを思い出す

今やろうとすることを入れ替える

『とにかく始めてしまう』のが効果的です。

## <自信がないパターン>

頭の中の言葉を変え、「失敗したらどうしよう」を「できるところまでやってみよう」に



やることを細かいステップにしておく

失敗の意味付けを変える

## <完璧追求パターン>

課題をやりとげるのに最低限必要なことを書き出してみるのがオススメです。具体的なラクになれる方法と、「これで大丈夫だった」という体験を得られると、だんだんこの完璧主義パターンを手放せます。また、実際のやり方を大人が具体的に見てあげると効果バツグンなことが多いです☆



## <段取り苦手パターン>

「段取り力」は、目標から逆算して手順を決めていく力です。口で説明してもわかりにくい時は、大人と一緒に具体的な計画を立ててみるのがオススメです。一緒に計画を建てながら、逆算することを覚えてもらいましょう。実際に取り組み終わった後で、立ててみた計画と実際にかかった時間を比べてみると、次からの計画をたてる時に役立ちます。何回かやってみるとだんだん一人でもすんなりとできるようになります。

先延ばし癖の7つのパターンから、抜け出すコツを一部お伝えしました。次回引き続き克服法をお伝えいたします☆

