



# 学生相談室だより

## スケジュール管理のコツ

Vol.126 2023年春休み  
帝塚山大学学生相談室  
東生駒キャンパス 3号館2階  
学園前キャンパス 16号館9階

春休みになりましたね。年度末ということで、皆様お疲れさまでした。この1年の疲れもあると思うので、しっかりとお休みして、良い形で新生活を迎えられると良いですね。

昨年から対面授業が本格的に始まるなど、最近では様々な行事が再開されています。できることが増えてうれしい反面、「予定が増えて忙しくなった」、「環境が変わって不安になった」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。新生活を少しでも過ごしやすいするために、今回はスケジュール管理のコツをお伝えします。

### 〇見える化する

スケジュール帳・アプリ・メモ帳・ToDoリストなどを活用し、予定を書き込んだり、やるべきことの一覧を作って、目で見てわかるようにしましょう。

### 〇情報は一つにまとめる

2つ以上のツール（アプリとスケジュール帳など）を使うと、見逃してしまう原因になることがあります。自分に合ったツールを用い、予定やタスクは一つに集約しましょう。

### 〇優先順位をつける

予定の期日を確認し、重要性や完了までの時間を考えて、優先順位をつけます。そして、いつ、どれくらいの時間をかけて取り組むか決め、余裕のあるスケジュールを立てましょう。

### 〇やりやすいことから始める

たくさんのを一気にやろうとせずに、今すぐできること、5～10分で終わるようなやりやすいことから始めましょう。細かな課題が片付くことで、気持ち的にも楽になりますし、ほかの作業にも取り組みやすくなります。

### 〇完璧を目指しすぎない

予定通り進んだり、うまくいくことばかりではありません。何事も完璧を目指しすぎず、例えば思い通りできなくても、自分を責めずに、冷静に予定を組み直しましょう。また、自分のペースを守って、無理をしすぎないようにしましょう。

### 〇用事を引き受けすぎない

相手との関係性や自分への評価を気にすることで、忙しい時でも、遊びの誘いや仕事の依頼を引き受ける方もいらっしゃるのではないのでしょうか。時間や体力、気持ちに余裕がない時は、用事を断ったり、人に頼ったりしてみましょう。

取り入れやすそうな方法がありましたか？1人で行うのが難しい場合は、学生相談室でカウンセラーと一緒に考えてみるのも良いかもしれません。是非一度覗いてみてください。

### 帝塚山大学学生相談室 対面相談・電話相談

開室時間：月～金曜日 9:00～18:00（試験期間中・休暇期間中は9:00～17:00）

＜文学部 経済経営学部 法学部＞ 東生駒キャンパス Tel. 0742-48-9286

＜心理学部 現代生活学部 教育学部＞ 学園前キャンパス Tel. 0742-41-4860