



あなたはどのタイプ？

夏休みになって3週間が過ぎようとしています。そろそろ自由研究や夏期課題の準備をしなければなりません。そんな締切りのあることについての研究成果が東大のグループによって発表されました。先延ばし派か早めに取りかかる派かを考える時、楽観的な人ほど課題に対して「まあ、なんとかなるだろう」と先延ばしにして、心配的な人ほど「早く終わらせておかなければ」と早めに取りかかると一般的には思えてしまいます。私もそう思っていました。ところが想像していたのと逆の結果が出たのです。楽観的な人の方が、深刻な先延ばしのクセを持ちにくいようなのです。

ではその理由を考えてみましょう。カナダの大学の研究では、先延ばしのタイプを3つに分類し自己診断テストを作成しました。1つ目は「どうせ失敗する」と、仕事や勉強の課題に取りかかる前から決めつけるタイプです。「どうせ…」が口ぐせの人がよくいますね。結果に対する期待が小さく、目標に向けて努力するのをあきらめてしまうのです。2つ目は、課題に興味を持たないタイプです。やるべき仕事や勉強に価値が感じられず、取りかかろうとしても気分が乗らず先延ばしにするのが特徴です。「数学の問題が解けても将来なんの役に立つの？」というボヤキは毎年必ず誰かから聞こえてきます。課題に対する興味関心が薄いと、当然モチベーションは下がります。3つ目は、目の前の誘惑に勝てないタイプです。どんな課題でも、長い目で見れば自分の成長のためになると頭ではわかっている、目先の快楽を優先してしまうのが特徴です。スマホを手放せない人は心当たりがありますね。

何かを失敗した時に、すぐに気持ちを切り替えられる人と、引きずってしまう人がいます。楽観的な人はこの気持ちの切り替えが上手なのかもしれません。また、退屈だと思われる課題の中にも面白いと思うことを見つけられるのでしょうか。そして気持ちに余裕があれば、目の前だけでなくちょっと先の楽しみも想像しながら行動できるはずです。今年の夏こそあの課題地獄から抜け出しましょう！