



夏休みが近づいてきました。宿題がたまってしまい、夏休みの最後に苦労する…そんなことはありませんか？今回は「宿題の進め方のクセ」をテーマに、タイプ別の対策をご紹介します。

まずは自分の傾向を知ることから始めてみましょう。当てはまるものに☒

☐ 締切が遠いと、まだ大丈夫だと感じやすい→下記①へ

☐ 課題がまとまっていると、何から始めればよいか分からなくなる→ ②へ

☐ スマホやゲームなど、すぐに楽しめることを優先しがち→ ③へ

☐ 「ちゃんとやらなければ」と思うほど、手が止まることもある→ ④へ

☐ 長期休みになると、生活リズムが乱れやすい→ ⑤へ

タイプ分類・特徴と対策

① 「締切が遠いと、つい“まだいいや”と思ってしまうタイプ」

人は締切が遠いほど行動を先送りしやすい傾向があります（時間割引）。

そのため、「まだ大丈夫」という感覚が生まれやすくなります。

▶ 対策

- ・全体ではなく「1日ごとの量」に分ける
- ・カレンダーなどで進み具合を“見える化”する

② 「宿題が大きく見えて、どこから手をつければいいのか迷うタイプ」

課題が大きく曖昧だと、認知的な負担が増え、行動を起こしにくくなります。

これは「課題の分解」ができていない状態です。

▶ 対策

- ・「最初の1ステップ」を具体的にする（例：1ページだけやる）
- ・簡単なものから始めてハードルを下げる

③ 「スマホやゲームなど“すぐ楽しいこと”に気持ちが向きやすいタイプ」

人は「すぐ得られる楽しさ（即時報酬）」を優先する傾向があります。

宿題は達成感が後から来るため、後回しになりやすいのです。

▶ 対策

- ・「終わったら〇〇してOK」と順番を決める
- ・短時間（10分など）から始めて負担を減らす

④ 「うまくやらなきゃと思うほど、逆に手が止まりやすいタイプ」

「うまくやらなければ」という意識が強いと、不安が高まり行動が止まる場合があります。

これは失敗回避の心理とも関係しています。

▶ 対策

- ・最初は「完成度30%でOK」と考える
- ・あとで修正すればよいと割り切る

⑤ 「休みになると生活リズムが乱れやすく、集中しにくくなるタイプ」

生活リズムの乱れは、集中力や実行力の低下につながります。

特に午前中の時間をどう使うかが大きく影響します。

▶ 対策

- ・起きる時間を大きく変えない
- ・「午前中に少しだけやる」習慣をつくる

【まとめ】どのタイプも特別なものではなく、誰にでも起こりうる傾向です。

大切なのは、「自分のやりやすい方法を見つけること」です。夏休みを気持ちよく過ごすために、“少しずつ進める工夫”を取り入れてみましょう。