



「自己調整力」ってなに？

2023年7月 No.28

夏になりました。今年の夏休みは思い切り活動的に過ごしたいと楽しい計画を立てていることでしょう。

長い夏休みには、楽しい計画があると同時に、学校の宿題や課題があります。

最終日に慌てないように学習計画を立てる時には、できるだけ短い期間にたくさんの量をこなして、宿題や課題を終わらせたいと、皆さん、考えますね。確かに、集中して早く終わらせると気持ちがいいですね。しかし、あまりにも理想的な計画を立てすぎて計画通りに進まず、焦ってしまったり、途中でやる気が低下してしまったりして休みの後半に「計画倒れ」になった経験はありませんか。

計画を立てる時は、まず自分の現実を見つめてみましょう。計画する一日の学習量が、理想的すぎる量になっていませんか。学習時間を長くとっても学習量が充実する良い計画とは限りません。適度な休憩も必要ですし、何よりも自分の楽しみの時間も必要です。



↓ 教分後



学校での毎日には、「授業」と「休み時間」、「給食」や「部活動」もあって、一日中学習をしているわけではありません。

学校ではなく、家で過ごす日に、頑張ればできるであろう学習量を詰め込んでしまいがちですが、もう一つ、一日の最低限度の量も決めることをお勧めします。理想通りに進まなくても、少なくとも自分で自分を許せる量ができれば満足感を得ることができますし、予定より完成日が延長してしまっても最終日まで持ち越すことはないでしょう。何よりも無駄に焦ったり、自分の出来ないことを責める気持ちにならず、取り組みへの意欲を保って最後まで取り組み、「計画倒れ」に終わることではないでしょう。

このように現実のありのままの自分を見極めて、できる範囲の内容を決めていくことは、理想だけを追うことではなく、着実に目標に進むことができます。理想的に過ごせた日もそうでない日も、ありのままの自分を知ってそんな自分を受け入れられることで、次の意欲もわいてきます。このように、自分の気持ちと行動を調整する力を「自己調整力」と呼びます。自己調整力は目標に向かって進む「持続力」につながります。これからの人生であなたを助けてくれる力となるでしょう。

この夏休みは、「自己調整力」を意識して過ごしてみてください。きっと、気持ちよく2学期を迎えることができるでしょう。

