

自分を変えようというとき、苦手なことを自覚するのはたしかに大事です。でも、苦手なことだけわかって、自信をなくしてしまいます。自分ができることから工夫していくことも大切です。たとえば、「あなたは計画性がない」などと言われることはよくあることですが、ちょっと違った視点から考えることもできるかもしれません。

私は計画性がない!?

「私、計画性がないんです。夏休みの宿題はいつも最後の日にやりました」というのはよく聞く話です。たしかに、「計画性がない」とも言えます。でも、「じゃあ、宿題はいつも忘れて先生に怒られていたのですか?」と聞きますと、「それはイヤなので、いつも徹夜でやるんです」と答えたりします。これは、いざとなると爆発的な集中力を発揮するということです。つまり、「日頃からコツコツタイプ」ではなく、「短期集中タイプ」なのかもしれません。

大事なものは計画性よりも、To Do リスト

「短期集中タイプ」の人が、長期的な計画を立てたとしても、あまりリアリティを感じられないのではないのでしょうか。自分がその通りに実行しないことはよくわかっているからです。いざ取り掛かれれば短期間でできるわけですから、大事なものは「気づいたら期限を過ぎていた」という件を少なくすることです。そのためには、やることはすべて「To Do リスト」にアップしておくことです。クラウド管理にしてカレンダーアプリと連動させ、期限前に通知を設定しておけばなおよいでしょう。どこにいても、「とりあえず今やること」がわかります。



苦手を克服するのか、できることを活かすのか

計画性のない人が計画的にできるようになったら、それはもちろん素晴らしいことです。しかし、できないからこそ「苦手なこと」でもあるわけです。苦手を自覚するのは大事ですが、必ずしも克服しなければならないわけではありません。自分ができることを活かして、結果的になんとかなれば、それでもいいわけです。登山で言えば、頂上へのルートは一つではないということです。あえて険しい道に行く必要はないのです。



いろいろな苦手なこと、自信のないことについて、学生相談室で相談に乗ります