

大学生のための快適生活作戦

やってみよう!

こんなことで困っていませんか？
毎日の生活をスムーズにするためのコツをご紹介します。

探し物が多い

カギ スマホ リモコン



●置き場所を作る

- ・物の置き場所を決め、移動させるときは「塊」で移動
バックインバック（バックの中に入れる小さなバックごと移動）
- ・もともと、物が移動出来ないように工夫する
輪ゴムで文房具を固定する
- ・無くしてもよい安価なものを使用する

部屋が片付かない



●片付いた部屋をキープさせる

- ・散らかった部屋の片づけは、範囲・時間を決めて行う
- ・掃除をする場所を決める少しずつ小分けにきれいにしていく
- ・決めた時間、集中して片づける

●掃除の手伝いをお願いする

- ・自分でしたほうが良いことを「指示を出してください」とお願いする

約束を忘れる



●メモをする

- ・見たり聞いたりしたときに、メモを取ることが基本。
メモを取ったら声に出して記憶を補強する。

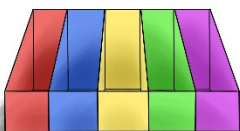
●使える物を利用する

- ・パソコン・スマホのリマインダー機能を使う
- ・時計の時間設定を少し進めておく

●人に頼む

- ・期限前に声をかけてもらえるように、誰かにお願いする

書類が散乱する



●どこにおいたか覚えていない

- ・色付きのファイルを使い、赤(最重要)青(大切なもの)などに分類する

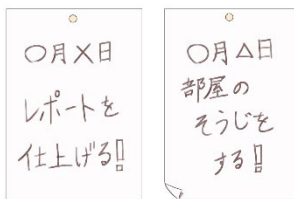
●持っていくのを忘れる

- ・パソコン・スマホのリマインダーを使う
- ・持ち物リストを作成し、出かける前にチェックする
- ・大切な日の前はカバンを交換しない

●データが飛んでしまった

- ・大切なデータは2か所以上に分けて(USB・PC等)に保存

計画を 先延ばしにする



- ゆとりを持ったスケジュールを立てる
 - ・1つの課題に対し、1日単位、週単位で予定を見積もる
 - ・1日の時間配分を立てるときは時間を長めにとる（1時間単位）
 - ・絶対にやるべき課題の間には、調整できる課題を挟む
 - ・アラームで時間の切り替えを確認する
- 段取りができない
 - ・優先順位をつける
 - ・完了日を決める
 - ・To Doリストを作成し、順番に済ませていく
 - ・時間の配分を途中で見直す
 - ・終わったものは消していき、保留のものには理由を書いておく
- 集中できない
 - ・机の上のものを片づける
 - ・携帯はマナーモードにしてしまっておく
 - ・作業をする時間帯を選ぶ
 - ・休憩を取り、気分転換をする

健康管理が できない



- 遅くまで起きないための工夫をする
 - ・終わる時間にアラームをセットする
 - ・絶対しなくてはいけないことのみ寝る前に言い、他は別の時間に行う
- 飲みすぎ、食べ過ぎになりがち
 - ・ながら飲食は止める
 - ・飲食する最終時間を決める
- 依存しやすい傾向があることを認識し注意をする
 - ・家族など、他の人にも協力してもらいながらやめる

お金の管理が できない



- 買いすぎてしまう
 - ・買い物に出かける回数を減らす
 - ・持っていくお金を減らす（クレジットカードは持って行かない）
 - ・買い物リストを作り、そのリスト内のものだけ買う
 - ・買うまでに時間をかける

けがや事故が 多い



- 怪我をしやすい
 - ・いつもより5分早く行動をする
 - ・イライラしたら深呼吸をする
- 車の事故を起こす
 - ・長時間の運転を避ける
 - ・「いつもの経験」で運転せず、道路標識に従う