

とまどいキャンパス

-STOP! 自己否定編-





— 3 限終了後 —



家を出たいが
カギが
見つからない!

誰かにぶつかり
手帳を落とす!

1限の
プレゼン遅刻!

昼休みに部活の
会議すっぽかして
激怒される!

イマココ

……という感じで
もうとにかく最悪

トホホ…

姉ちゃん
もしかして
乙女座か?
今日の運勢
最悪やったで

あややー

いいえ
私は
さそり座の…

いや、違う違う
今日だけの問題
じゃないから!

で?

え、じゃあ…
今日の朝からだけで

なんでって
私の努力不足でしょ
他の人は当たり前
できてることなんだから

努力してへんの?

忘れ物は多いし
締切は守れないし
約束はよくすっぽかすし
人の話はすぐ聞き洩らすし

昔からかいな?

もうずっとよ
小学校の頃から
ずっと怒られて
きたから

なんでなん?

未だに
できないん
だよな…

むしろ
一人暮らしを始めて
余計にひどくなってる
かもしれない

余計にか
どうしたら
ええんやろなあ

う〜ん

そりゃ
自分がしっかり
するしかないでしょ

いや
してるよ

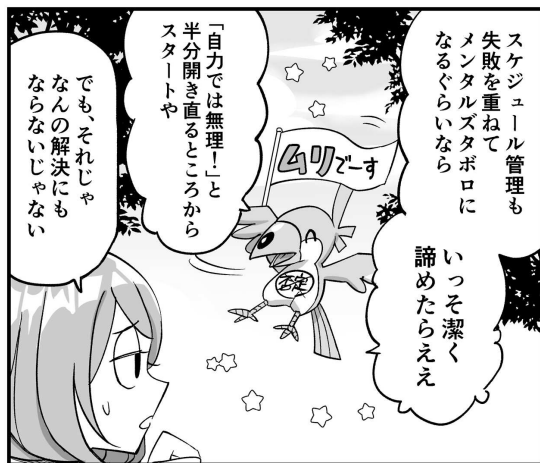
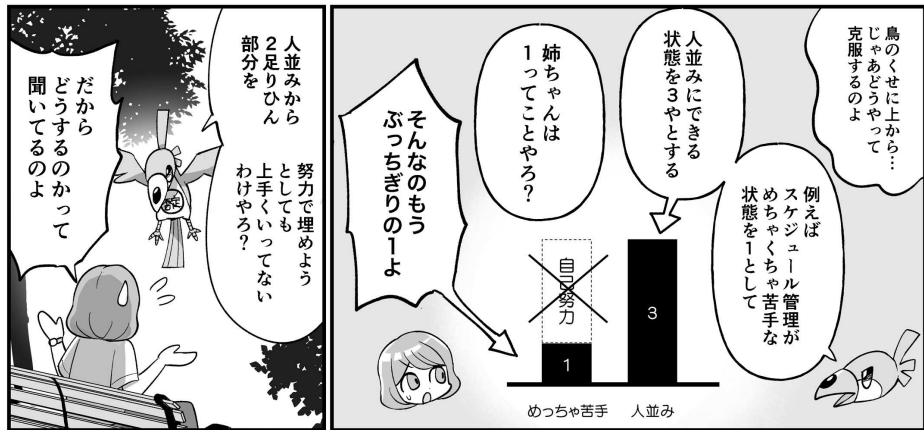
集中して
人の話を
聞こうとか

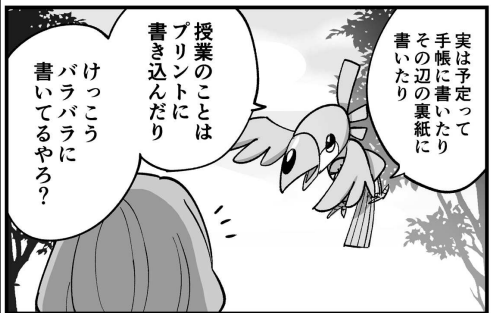
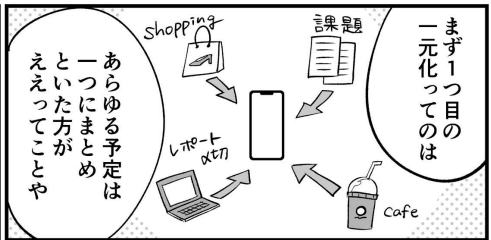
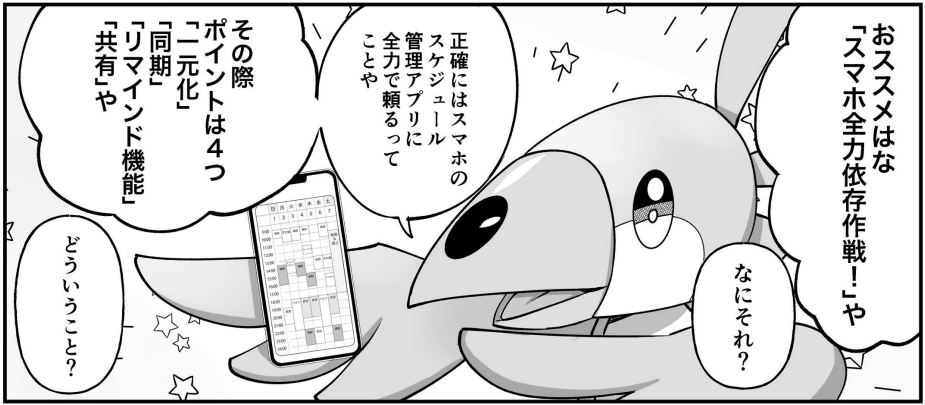
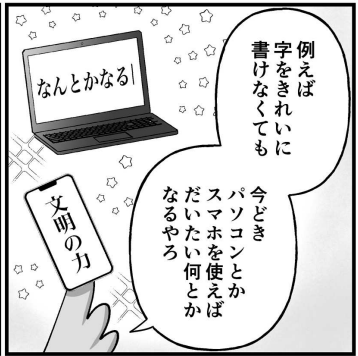
ずっと
頑張ろうとは
してるんだけど

締切や約束を
守ろうとか

計画通りに
やろうとか







スケジュール管理アプリ(カレンダー)の見本

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
9:00	掃除	文化論	英語	掃除		英語	
10:00							
11:00							映画を遊ぶ
12:00				ゲーム			
13:00							
14:00	掃除	テニスイブ	掃除	英語	文化論		
15:00							
16:00				掃除		テニスイブ	
17:00							
18:00							
19:00		バイト	部活	バイト	部活		
20:00							
21:00							
22:00			掃除	提出	掃除		
23:00							
24:00							

アプリを開いた時に自然と全ての予定が目に入ってくるしな

ゴミ捨てとか銀行に行くとか個人的な予定も含めて全てやで

あらゆる予定をスマホのアプリに一元化しておけば

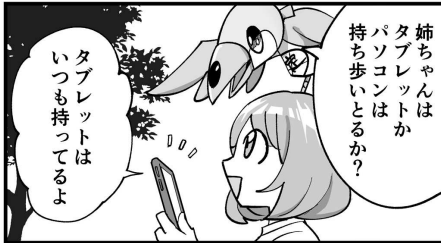
たしかに

← 週間バーチャルタイプがオススメ!
(1週間の予定がバツと見たら分かるやつ)

ストゥ

その点スマホやったら大体持ち歩いとるから

急に入った予定をバツとアプリに入力できるやろ



タブレットはいつも持ってるよ

姉ちゃんばタブレットかパソコンは持ち歩いとるか?



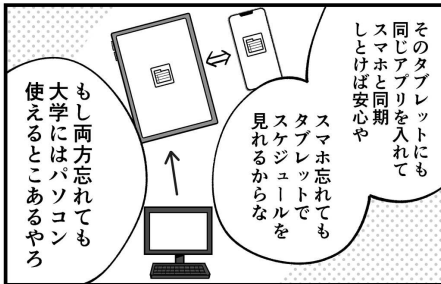
でもスマホ自体を家に忘れてもよくあつて:

忘れ物しやすいやったら

忘れた時に何とかなるように事前に対策をしとけばええ

そこで2つ目の「同期」や

※【同期】(どうぎ)
スマホ、タブレット、パソコン等を連携させ、それらから同じようにメールやカレンダー、写真等のデータを見られるようにすること。



もし両方忘れても大学にはパソコン使えるところあるやろ

スマホ忘れてもタブレットでスケジュールを見れるからな

そのタブレットにも同じアプリを入れてスマホと同期しとけば安心や



スマホ以外でも同じアプリを見れるようにしておけば安心してことね

スマホを忘れること前提で



同じアプリのWEBカレンダーとも同期しとけばパソコンからも確認できるで



ただ
頭がボンコツすぎて
すぐに予定が
頭の中から消えて
しまつて…



それから
姉ちゃんは手帳の
確認はけっこう
してるんか？

少なくとも
朝には1日の
予定を確認するし

それ以外でも
たまに見てる



それなら
もういつそ予定を
覚えようとはせず

アプリの
リマインド機能で
そのつど思い出せば
良いと割り切る
ことも大事や

あー
思い出した！

リマインド機能は
予定ごとに
通知のタイミングを
決められるから
その点も便利やしな

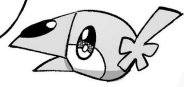
なるほど



作成用：1～2日前に1回！
提出用：期限30分前にもう1回！

例えば
レポート提出
なんかは

複数回
リマインドを
設定しておく
けっこう役立つで



予定は全てスマホの
カレンダーに入れて
全予定のリマインド
通知も届くんやけど

なぜか
提出物の締切
過ぎてしまつたり

人との約束
すっぽかしたり
してまうんや

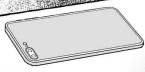
実際
わしもそうや

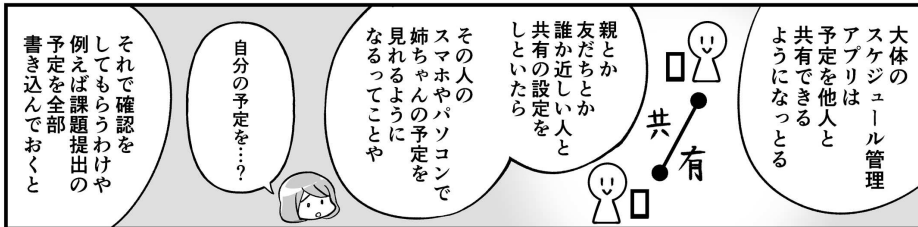
分かるわー
私もそうなる
と思う



ただな、ほんまに
スケジュール管理の
苦手な人は

ここまでやっても
上手くいかな
場合もある





ワンポイント by 団史郎

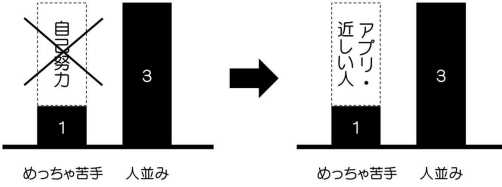
「依存」は、「自立」の反対語みたいに思われとるけど、実は違う。「自立」とは、「依存しなくなること」ではなく、「依存先を増やしていくこと」である...なんてことを言うてる偉い先生もおるんやで。特定の1人に依存しすぎるのは良くないかもしれんけど、多くの依存先があって、その時々に必要な物や人に依存できることって、むしろ大人には必須の力やで。

※参考文献
熊谷晋一郎(2012). 自立は、依存先を増やすこと 希望は、絶望を分かち合うこと. TOKYO 人権, 56, 2-4



重要まとめ

- 苦手克服の努力自体は悪くない!
- が、失敗を重ねて自己否定に陥るのはアカン!
- 極度に苦手なことは、色んなものに「依存」して自分以外の力で補えばええ!!



つまり自力で努力したあげくに失敗するか
アプリとか人に頼ることってなんとかするかどうかが良いかってことね

その通りやここでいったん重要な点をまとめるで

わしも失敗は前より確実に減ったけど
やっぱまだ盛大にやらかしてしまふこともあるしな

ただなこれだけやっても上手くないかへんこともあるで

...という話やな
鳥のくせにちょっと良いこと言うじやない
一応参考にしといてあげるわ

だから工夫しても失敗してしまった場合には
もう最終兵器を出すしかない
最終兵器?

ちよっとやそつとの努力や工夫で解決できるレベルなら元々そんなに困ってないわ
まあ、確かに... 20年近く悩んできたことが
そんな一瞬で全て解決できるわけないよね

事前謝罪や

はあ？
謝罪？

いや
めちやくちや
大事や

もちろん
やらかした後に
全力で謝罪するの
も
大事やけど

ポイントは、これから
やらかすことに対して
先に謝っておくことや

事前に伝えておけば
理解してくれる人も
いっぱいおるからな！

なるほどね
先に伝えて
おくかどうかで

何か失敗して
しまった時に
相手の反応が変わって
くるってことね

でも
依存に
謝罪：

結局
自分では無理な
ダメ人間って
ことよね…

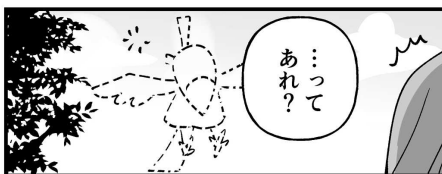
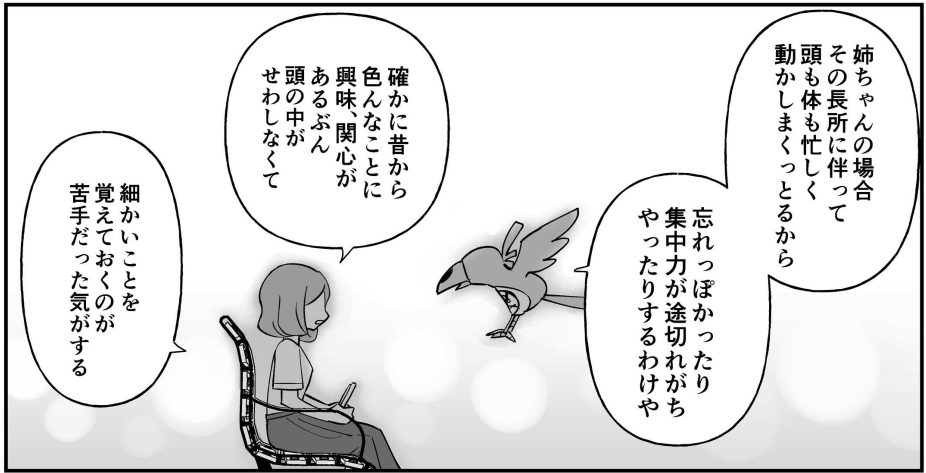
依存しようが
謝罪しようが
終わりよければ
すべて良しや！

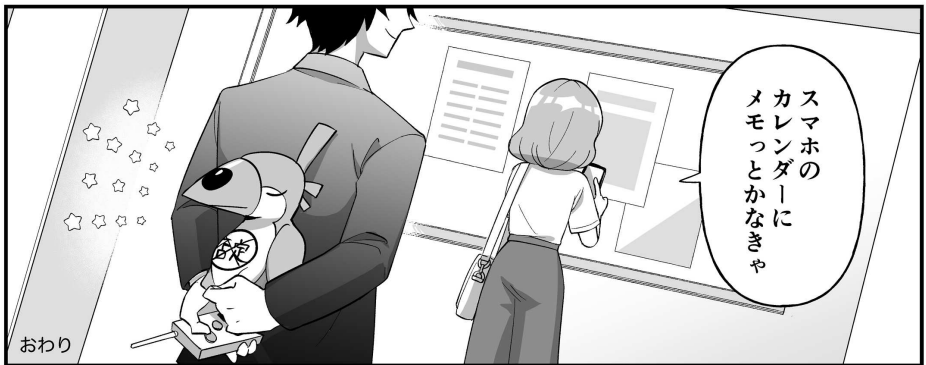
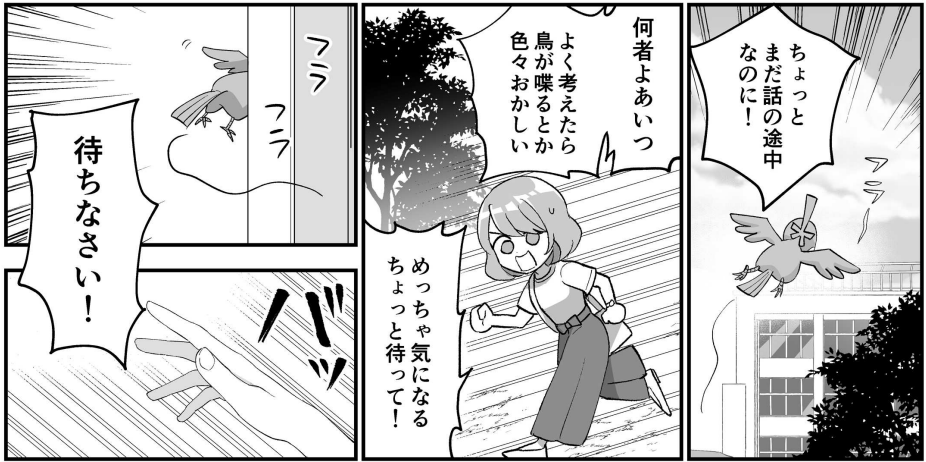
それにある意味それは
姉ちゃんが自分の長所を
守るためにやっつてること
でもあるんやからな

長所？守る？
なんのことよ？

姉ちゃんの長所は
豊かな好奇心があって
色んなことにチャレンジ
しまくってることとか

人づきあいが多くて
信頼できる友だちが
いっぱいいることやろ





最後に補足 by 団史郎

其の一

本編ではスケジュール管理のアプリを推奨しとるけど、紙の手帳の方が使いやすい人はそっちでもええんやで。

予定を一元化させることが重要なので、できるだけ手帳は持ち歩くようにしてな。

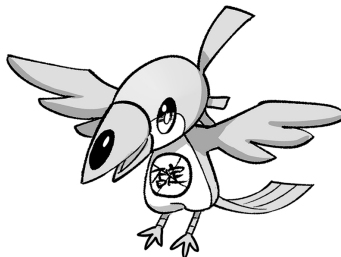
其の二

今回の話は、2022年時点のもの。スケジュール管理の方法はどんどん進化していくから、5年後、10年後にはスマホのアプリなんて、時代遅れになっとるかもしれんわ。その時代その時代に合った方法を取り入れてな。

其の三

スケジュール管理のハウツーが大事なわけやないで。

大事なことは、本当に無理なことは、自力での解決を冷静に諦めること、そしてそのぶん物や人にしっかり依存して乗り越えたらええってことやで。



とまどいキャンパス

—STOP!自己否定編—

2022年 12月発行

原案・原作 原田 新 (岡山大学)
池谷航介 (岡山大学)
望月直人 (大阪大学)
松井めぐみ (岡山大学)

作 画 冷麵シズル

編 集 特定非営利活動法人LEGIKA

発 行 岡山大学 教育推進機構 学生支援部門
学生支援室 (障がい学生支援室)

〒700-8530

岡山県岡山市北区津島中二丁目1番1号

☎ 086-251-8553