

欲に打ち勝ち課題を進めるには

# 発表項目

1. 目的
2. 背景・仮説
3. 調査方法
4. 調査結果
5. まとめ
6. 今後の展望
7. 参考文献

# 目的

効率的かつ欲に負けずに課題を進める方法を  
調べる



受験勉強、長期休業中の課題の進め方に  
役立てる

# 背景・仮説

## ・背景・

自分が一番やりたいこと(=欲)を優先し、  
課題を先送りにする→課題が終わらない

## ・仮説・

課題を進める環境が整っていないことが  
欲に負けることに繋がる

# 調査方法

## ・アンケート・

対象：宮城県内の  
高校2年生

## ・内容・

- 1, 課題の進め方のタイプ
- 2, 勉強する環境
- 3, 勉強の妨げになるもの
- 4, 欲に負けないために大切なこと

- ・最初の1週間で終わらせる
- ・分割して終わらせる
- ・最後の1週間で終わらせる
- ・最終日に終わらせる

# 調査結果1

- 最初の1週間で終わらせる
  - 分割して終わらせる
- 余裕をもっている  
全体の4割

その中で...

○勉強する環境は？

- ・自分の家
- ・静かな環境
- ・音楽を聴きながら 等

# 調査結果2

- 最後の1週間で終わらせる →最後に焦る
- 最終日に終わらせる 全体の6割

その中で...

○課題の妨げになるもの

- ・SNS
- ・部活
- ・遊び
- ・やる気が出ない 等

# 調査結果3

## ○大切なこと

- ・スマホの電源を切る
- ・周りの人に協力してもらう →環境
- ・手の届く範囲にものを置かない 等
  
- ・自制心をつける
- ・モチベを持つ →気持ち
- ・やる気が出る工夫をする 等



# まとめ

- 効率的に課題を進められる環境は各々によって異なる  
→ ほぼ全体に共通する良い環境とは？
- 欲に負けてしまうこと → 環境の他に自分の気持ちの問題がある

# 今後の展望

- 課題を進める環境で、共通して最も良い環境は何かを探る
- 誘惑、欲、自制心のことについて、調べる



実践、標本を集める

# 参考文献

夏休みの宿題をどう終わらせた？自分の傾向を知って持ち味を生かす方法

[https://www.lifehacker.jp/article/199402habit\\_tendency\\_fairy\\_tale/](https://www.lifehacker.jp/article/199402habit_tendency_fairy_tale/)

ご清聴ありがとうございました