

SGU

Lunch Time Talk

ランチタイムトーク

2017年

9月28日 木 12:30-13:00

Collaboration Centerエントランス (C館2階)

第5回 SGU Lunch Time Talk

「先延ばし癖を変えてみませんか？」

話し手：齊藤 美香 (人文学部 臨床心理学科 准教授)

レポート課題の締め切りが迫っているのに、「明日やればいいや」と毎日、思い続けたり、ついネットをだらだらしたり、読み終わったマンガをまた読んだり...してしまうことはありませんか？このように、何らかのやらなければならないことを行わないまたは、遅らせる現象を“先延ばし行動”と呼び、アメリカの大学生の95%以上が行っているという調査結果も得られています。最近では、大学生に限らず、全世代に一般的に見られる行動として、心理学分野では、多くの研究がされています。今回は先延ばし行動のメカニズムと今やるべきことに集中できるためのヒントについてお話したいと思います。

今回のSGU Lunch Time Talkでも、生協さんからのご好意で、先着15名に「おにぎり」を無料提供させていただきます。みなさんのご参加をお待ちしております。



SGU Lunch Time Talkとは

SGU Lunch Time Talkとは、札幌学院大学Collaboration Centerのエントランス (C館2階) にて開催する教職員が伝えたいトピックを話す企画です。ここで扱われるテーマは、教員の研究テーマはもちろんですが、研究から派生したトピックや、教職員が関心を持って取り組んでいること、学生に是非伝えたいこと、など多様なテーマを取り上げます。

「他の学科にどんな研究を行っている先生がいるのか」、「自分の所属する学科をこえて、興味や関心を広げたい」と感じている学生、「札幌学院大学にはどんなことを研究している教員がいるのか」という地域の方々、是非ご参加ください。ランチタイムですので、軽食をとりながらの参加でも構いません。