発達支援センター通信

◆野洲市発達支援センター　TEL587-0033、FAX587-2004

広報「やす」：2026年 11 月号掲載

『あとでやる』はいつやるの？

『あとでやる』は、誰もが一度は使ったことのある言葉ではないでしょうか。今はやりたくないけれど、やらないとも言い切れない。そんなとき、人はつい「あとで」と言ってしまいますが、実際には、そのままやらずに終わってしまうことも少なくありません。

【なぜ先延ばしになるの？】

将来に起こることの価値を小さく見積もってしまい、今すぐ得られる価値を大きく感じてしまう「時間割引」という認知の特性があります。そのため、今を優先してしまい先延ばしになってしまうのです。たとえば、宿題をやらないと明日困ることがわかっていても、目の前の楽しいことを優先してしまい「あとで」となってしまうのです。この傾向は誰にでも見られますが、発達障がいの一つである注意欠如多動症（ADHD）の人では、この傾向がより強くみられることがあります。「あとでやる」と言ったまま「やらない」となりやすいですが、怠けているわけではありません。そのため、気合で乗り切ることは難しいのです。

【どうすればよいか】

始めやすい環境を整えることが大切です。勉強を例にかんがえてみましょう。

- **始める工夫：**まずタイトルを書く、1問だけ解く、など小さな行動からとりあえず取り組んでみる。
- **進行中の工夫：**やる課題を紙に書きだす、チェックリストを作る、期限を細かく設定する、などやることをわかりやすくする。
- **終わってからの工夫：**1つの課題が終わった後に小さなごほうびを用意する、終わった課題にシールを貼る、など達成感を感じやすくする。

『あとでやる』は、気づけば習慣になってしまうことがあります。『あとでやる』を減らすには、気合ではなく動きやすくなる工夫を取り入れてみることが大切です。