

- Understanding procrastination and how to overcome it -

We have all faced **procrastination** / at one point or another.// It means **delaying** or putting off tasks/ until the last minute /or after the deadline.// Researchers define procrastination / as a habit of **irrational** delay in tasks / resulting in potentially negative consequences.//

According to a study,/ around 20% of US adults are **chronic** procrastinators.// Whether putting off project work,/ avoiding homework assignments / or household **chores**,/ procrastination may have a major impact / on job performance, school grades, or life.// It may also lead to depression and anxiety.//

So, how do you overcome procrastination?// Making a to-do list,/ breaking down big projects into small, **manageable** steps or **milestones**,/ and **eliminating distractions** / can help avoid procrastination.// You can reward yourself / by reaching smaller milestones in a big project/ to keep motivated.//

In a **broader** sense,/ one can follow a **philosophy** of life to guide oneself.// An example is *Ikigai*, a Japanese concept/ that helps to find an activity for you/ that is at the **intersection** of /what you love,/ what you are good at,/ the world getting **benefits** /and you being paid money if you do that task.// **Intertwining passion**, mission, **vocation**, and profession, /*Ikigai* helps one/ to find the purpose of life / to enjoy a fulfilling life free from tension and procrastination.//

誰もが**先延ばし**に直面したことがある/ ある時点で// それは課されている物を**後回し**にしたり、**延ばし延ばし**することである/ 時間ぎりぎり、/もしくは期限過ぎまで// 研究者たちは、**先延ばし**を定義している/ **不合理**に仕事を遅らせる習慣として/ 潜在的に**ネガティブ**な結果をもたらす//

ある調査によると/ アメリカの成人の約 20%が**慢性的**な先延ばし主義者だとい
う// プロジェクトの仕事を先延ばしにしたり、/ 宿題を避けたり、/ **家事**を避けたり、/
こうした先延ばしは大きな影響を与えるかもしれない/ 仕事のパフォーマンスや学校の成
績、或いは人生に// また、うつ病や不安症につながるかもしれない//

では、どのように先延ばしを克服したらいいのか? / To Do リストを作り/ 大
きなプロジェクトを小さな**管理しやすい**ステップや**区切り**に分割し/ **気が散るもの**を取り
払うことが/ 先延ばしを避けるのに役立つ// 自分にご褒美を与えることができる/ 大
きなプロジェクトの小さな目標を達成することで/ モチベーションを維持するために//

より広い意味では、/ 人生**哲学**に従って自分を導くこともできる// 一例が日本
の概念である**生きがい**である/ (それは、) あなたの**ために**活動を見つけるのに役立つ/ (そ
の活動とは、) 交差するところにある/自分の好きなこと、/ 得意なこと、/ 世の中のため
になること、/その仕事をすればお金がもらえることが// **情熱**、**使命**、**天職**、**職業**を**絡め
て**、「生きがい」は人を助ける/ 人生の目的を見つけることを/ 緊張や先延ばしから解放さ
れた充実した人生を楽しむために//

Vocabulary and Phrases

| | |
|-----------------|-------------|
| procrastination | 先延ばし |
| delay | 遅延、遅らせる |
| irrational | 不合理な |
| chronic | 慢性的、長続きな |
| chores | 雑用 |
| manageable | 扱いやすい |
| milestones | 里程碑、画期的な出来事 |
| eliminate | 排除する |

| | |
|--------------|------------|
| distractions | 気を散らすこと、もの |
| broader | より広い |
| philosophy | 哲学 |
| intersection | 交差点 |
| benefits | 特典 |
| intertwine | 縫り合わせる |
| passion | 情熱 |
| vocation | 天職 |

Total Number of words used

: 209 words

Time for 120 wpm

: 105 sec.

Time for 150 wpm

: 84 sec.

Your BEST TIME

: _____ sec.

TIPS

もしあなたが先延ばしに直面したことがあるなら、今日のトピックはあなたのためのものだ。

Summary① Fill Blank:

Procrastination means _____ tasks unreasonably. This can negatively _____ our work and school _____. To avoid it, we can follow _____ like making a to-do list, _____ a task into smaller subtasks and _____ ourselves when we complete them, and removing distractions. _____ like Ikigai can help us in a _____ sense by providing a purpose in life and reducing unnecessary _____ and procrastination.

Summary② Summary(50 -80 words):

Summary③ Sample Answer:

Procrastination means delaying tasks unreasonably. This can negatively influence our work and school performance. To avoid it, we can follow strategies like making a to-do list, breaking a task into smaller subtasks and rewarding ourselves when we complete them, and removing distractions. Embracing philosophies like Ikigai can help us in a bigger sense by providing a purpose in life and reducing unnecessary tension and procrastination.