ご意見・ご質問・ご相談　　ペンネーム：ぬーん

あまりにも忘れっぽくて困っています。
もうすぐ大学院受験を控える大学4回生です。
大学院受験のために大学院に受験資料を提出しなければならないのですが、期限を忘れていて提出できず、後期に受験することになりそうです。
自分で大学院訪問に行ってここがいいと思って決めたところで、受験や進学への意欲はもちろん高く、そのための準備（研究計画書の作成、受験勉強など）について頑張っていたのに、どうしてこんなことになってしまったのかと本当に悔しいです。
よく考えてみると今までにもこうやって大事なことを忘れてすっぽかしてしまったことが何度もあります。ちゃんと忘れないようにメモをしたりスマホのカレンダー機能、アラーム機能、リマインダー機能を使って何日も前から通知されるようにしていても、「まだ大丈夫でしょう」「明日やればいいや」と思ってしまい、それを繰り返している間に当日を迎えてしまうということが何度も（今回もそれです）ありました。
どうすれば忘れっぽくなくなりますか？また、忘れっぽくならないために色々工夫しているつもりですが、結局何をやっても直前まで放置してしまい、追い込まれてしまいます。アドバイス、利用出来る大学のサービスなどあれば教えて欲しいです。

改善案

ご投書ありがとうございました！
運営体制が整っておらず、たくさんお待たせして申し訳ございません

ぬーんさんがご自身で考えて、たくさん方法を試して自己分析されていることがとても伝わってきました！
もしかすると、これまで試されてきた方法が、ご自身に合った方法では無いからかもしれません。
私たちなりに改善案を考えてみたので、良ければ試してみて頂ければと思います！

・通知を二段階にする。(余裕のある日時、〆切間近など)

・誰かと一緒にやる。
(大学の公的なシステムとしては、カウンセリングルームでスケジュールを一緒に決める事が出来ます。カウンセリングルーム
ムを苦手な部分との向き合う場として使われる方も多いので、選択肢の一つにしてみてくださ※カウンセリングルームは大学
大HP(https://osaka-kyoiku.ac.jp/campus/services/counselingroom/top.html)から場所や予約方法を確認できます。

・取り組むまでのハードルを下げる。(まずは机に座る、1ページ目だけやるなど)
　→少しでも行動を起こした自分を褒める。

・取り組む場所、時間などの環境を整える。(図書館等の周りの人も何かに取り組んでいる場所に行くなど)

・自分に合う方法(好きな事)を考えてみる。好きな事でタスク管理の動機づけを行う。
　例1)書くことが好き→アナログで管理する。
　例2)iPadを触ることが好き→iPadで管理する。
　　⇒メモすることを忘れないように覚えておく

また、何か進展やご相談などありましたら、ぜひご投書くださると嬉しいです！
今度は早く返せるように運営していきます。