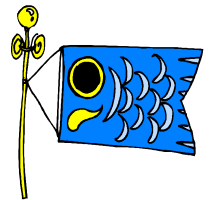


こんにちは！

文学部学生相談室です

九州大学文学部
学生相談室便り
No.2
H26.5.7 発行



文学部の皆さんこんにちは！GW も終わり、「さあ、これから！」と思っはいるものの…疲れやすい、食欲がない、考えがまとまらない、なんだか焦りを感じて不安…といった症状はありませんか？
もしかすると、新しい環境や生活に「適応しなくては！」と頑張り過ぎて「五月病」予備軍になっているのかもしれませんが。今回は「五月病」の予防法について取り上げます。

五月病にならないための10か条

- その1：完璧主義をやめる** 新しい環境、初めての挑戦ですもの、ほどほどでOK。いい加減が大事。
- その2：焦らない** 焦って行動しても上手くいかないですね。一息ついてみましょう。
- その3：一人で悩まない** 誰かに話すと気分も軽くなります。相談室に来られませんか？
- その4：自分を知る** 何に困っているのか、何をすると楽しくなるのか、自分について知ることが大切。
- その5：規則正しい生活** 健康であれば落ち込むのは難しいです。先ず体調を整えましょう。
- その6：食生活に気をつける** カルシウムやビタミンC・Bを摂ってストレスに強い体を作りましょう。
- その7：睡眠を十分にとる** 五月病は脳内の神経伝達物質が関係しています。良質の睡眠で脳に休息を。
- その8：気分転換する** 好きなことや散歩など気分転換を図りましょう。運動は良質の睡眠に必要です。
- その9：自分の時間を確保する** 「頑張っている自分」を認めて、振り返りの時を持ちましょう。
- その10：ありのままの自分を受け入れる**

新しい環境で「頑張っているのにうまくやれない自分」に突き当たることもあるでしょう。そんな自分を責めるのではなく、「そういうこともあるさ」と自分や状況を受け入れてあげましょう。

就職支援ワークショップ第2回「自己分析で自分のセールスポイントを確認」

日時：6月4日(水) 14:50~16:20 場所：学生相談室 定員5名 個別対応あり！申込み時に予約してください。

21日の第1回「働くことをイメージし、就職に向けて第一歩を踏み出す」では、高木講師に参加者お一人おひとりの状況を踏まえて、今後の取り組むべき課題や情報を頂きました。参加者どうしが情報交換され、就活は決して孤独な作業ではなく、交流を通して可能性が広がることを体験して頂けました。

* 文学部学生相談員には相談内容に関する守秘義務があります。安心してご相談ください。*

○相談予約は学生相談室直通電話番号 092-642-3943 または sodan@lit.kyusyu-u.ac.jp にご連絡ください。
学生相談室開室日に直接来室してもかまいません。(予約のない場合は当日利用もできます。)

* 文学部学生相談室は文学部1階学生支援室の並びにあります。グリーンのが目印です！

5月の学生相談室開室日 各開室時間：11時～17時



7日(水) 12日(月) 14日(水) 19日(月)
21日(水) 26日(月) 28日(水)

