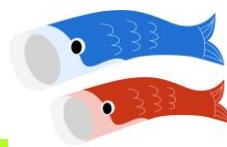


こんにちは！文学部学生修学・就職等相談室です。

(通称:学生相談室です)



九州大学文学部

学生相談室便り

No.2

H27.5.1 発行

文学部の皆さんこんにちは。4月は新年度の始まりで、慌ただしく過ごされたのではないのでしょうか。GWでほっと一息つかれ、「さあ、これから」と思っているものの…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？そんな方は、この機会に一度次の項目についてご自身を振りかえられるといいでしょう。項目の中には一人で行うのは難しいけれど、誰かに話しながら行くと簡単に整理できるものがあります。相談室を利用されるのはいかがでしょうか。

- その1：**完璧主義ではないか？** 新しい環境ですもの、ほどほどでOK。いい加減が大事です。
- その2：**焦っていないか？** 焦って行動しても上手くいきませんね。一息ついてみましょう。
- その3：**一人で悩んでいないか？** 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：**何に困っているのか？何をすると楽しいのか？** 自分について知ることが大切です。
- その5：**生活は規則正しいか？** 生活のリズムと体調を整えましょう。
- その6：**食生活に気をつけているか？** カルシウムやビタミンB・Cを摂るとストレスに強くなります。
- その7：**睡眠は十分にとれているか？** 質の良い睡眠で脳を十分に休めましょう。
- その8：**気分転換しているか？** 気分転換を図りましょう。軽い運動は良質の睡眠に必要です。
- その9：**自分の時間をもっているか？** 「素の自分」でいられる心地よい時間を持ちましょう。
- その10：**あるがままの自分を受け入れているか？**

「頑張っているのにうまくやれない、頑張れない」と自分を責めないで、「そんなわたしもOK」です。

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.kyushu-u.ac.jp にご連絡ください。また、学生相談室開室日に直接来室して頂けます。(予約のない場合は当日利用できます。)

*文学部学生相談室は文学部学生支援室並びにあります。[グリーンの扉](#)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



12日(火)
20日(水)

13日(水)
26日(火)

19日(火)
27日(水)

