

こんにちは！文学部学生修学・就職等相談室です。

九州大学文学部

学生相談室便り

No.4

H28.7.1 発行



(通称:学生相談室です)



文学部の皆さんこんにちは。いかがお過ごしでしょうか。7月になりました。

暫くすると試験、その後は夏休みが待っています。自由に使えるまとまった時間があることは学生の特権です。研究や学習、旅行・短期留学、ボランティア、就職活動…皆さんの目的に合わせてお過ごしください。

就職活動支援の立場からは、身近な大人に話を聴く、インターンシップやアルバイトを通して「働くこと」を主体的に体験することをお勧めします。大学という学問の場では経験できない学びがあります。

インターンシップに関しては全学のキャリア支援プログラムをご覧ください。夏期は間に合わなくとも今後の準備ができます。また、「リクナビ」「マイナビ」などを通じて、今からでも間に合う一日研修を用意している企業もあります。たとえその企業を志望していなくても、今後に活かせる内容もあります。

梅雨の只中です。体調管理が難しく、一年の折り返し地点で疲れも溜まる頃です。「なんとなく気分がすぐれない…」という時は、お気軽に相談室をご利用ください。

2016年度前期の相談室開室は今月までです。10月に皆さんに再会できることを楽しみにしています。全学の相談室の連絡先をご案内します。当相談室閉室の間、何かのときはお問い合わせください。

- ✚ 伊都地区 ウェストゾーン学生相談室 802-3297 センターゾーン学生相談室 802-5820
- ✚ 箱崎地区 記念講堂内(国際ホール横)学生相談室 642-2287

ストレスクイズ



アウト??セーフ!!

アメリカ心理学会の発表によると、私たちが「ストレス解消」と思って行っていることで、適切なもの【○】と不適切なもの【×】があります。チェックしてみませんか。(答えは裏にあります。)

- () ショッピング () ネットサーフィン () 運動 () 読書 () 瞑想 () 散歩 () 祈り
- () テレビを見る () 映画を見る () テレビゲームをする () 音楽を聴く () 飲酒
- () やけ食い () 喫煙 () 友人や家族と過ごす () ギャンブル () マッサージを受ける

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。

相談予約について

- 場 所： 文学部学生支援室並びの**グリーン**の扉が目印。
- 連絡先： 直通電話 092-642-3943 e-mail sodan@lit.kyushu-u.ac.jp
- 学生相談室開室時間内に直接入室予約可。空いている時間であれば当日利用可。



7月の学生相談室開室日 開室時間:11時~17時(面接受付16時半まで)

5日(火) 6日(水) 12日(火) 13日(水)
19日(火) 20日(水) 26日(火)



クイズの答え

(×)ショッピング (×)ネットサーフィン (○)運動 (○)読書 (○)瞑想 (○)散歩 (○)祈り
(×)テレビを見る (×)映画を見る (×)テレビゲームをする (○)音楽を聴く (×)飲酒
(×)やけ食い (×)喫煙 (○)友人や家族と過ごす (×)ギャンブル (○)マッサージを受ける

【×】は、一時的には良くててもストレス解消には良くない、というアメリカ心理学会の判断です。
「読書」は一日30分でOK、「音楽」はゆっくりしたテンポのもの、「瞑想」は以前ご紹介した
「マインドフルネス呼吸法」でOKです。

意外なところでは「祈り」があります。「祈り」の効果は実験により科学的に実証されています。

「散歩」にはストレスを30パーセントも減少させる効果があります。特に自然の中で行うと効果は絶
大だそうです。