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
H29.5.1 発行

文学部の皆さんこんにちは。いかがお過ごしでしょうか。青葉の美しい５月になりました。
新年度が始まり、ひと月経ちました。新しい環境はいかがでしょうか。少し落ち着かれたでしょうか。

私たちの環境への適応力には個人差があります。新しい環境で「自分だけが違う」と孤立感を感じる人がいるとしたら、その必要はありません。そもそも他者と違うから「自分」なのです。十人十色。人それぞれです。先ずは「自分という人間」を認めましょう。「私は～なのだな。」「私は～と感じているのだな。」というふうに。その際のポイントは、そういうご自分に「良し悪し」の判断をしないことです。他者と比較しないことです。ただご自分を認める、「見止める（見て止める）」のです。

そうして「見止めた」自分に、必要なことをしてあげましょう。皆さんには「これをすれば気分が良い、元気になる」というものがおありでしょう。そうしたことを実行しましょう。この場合のポイントは考え込まないことです。すぐにできる「ちょっとしたこと」を実践しましょう。皆さんご自身の心と体を心地良い状態にすると、問題の解決法は自然と見つかるものです。カウンセリングも同じです。一人ではなかなか自分を「見止める」ことができないので、安心できる誰かに話して、ひとまず楽になって、対処法や解決策を一緒に考えていきます。

私自身は呼吸法や笑いヨガ、瞑想を取り入れています。「吐く」ことを中心にする呼吸と笑うことによって意識を「今」に向け心身の疲労を回復し、脳を活性化すると、適切な解決策が見つかります。簡単な呼吸法のやり方を以下にご紹介します。「自分を癒すちょっといいこと」のヒントなど、詳細について知りたい方は相談室にどうぞ。

呼吸法　立って、椅子に座って、横になって、やりやすい姿勢で。回数はお好きなだけ疲れない程度。

□軽く目を閉じて、下腹部に手を当て意識して、三回、口と鼻を使ってできるだけゆっくり長く息を吐く。
□鼻から自然に入る分だけ吸う。
□繰り返して、慣れてきたら鼻から吐く。（吐く息に緊張や疲れが溶けて排出されるイメージで）

＊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

〇場　所：　文学部学生支援室並びのグリーンの扉が目印。
〇連絡先：　直通電話　092-642-3943　　e-mail　sodan@lit.kyushu-u.ac.jp
〇学生相談室開室時間内に直接来室予約可。空いている時間であれば当日利用可。

5月の学生相談室開室日　開室時間：12 時～17 時（面接受付 16 時半まで）

９日（火）　１０日（水）　１６日（火）
１７日（水）　２３日（火）　２４日（水）