

# 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  
H23.5.8 発行



文学部の皆さんこんにちは！新年度が始まり、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「適応しなくでは！」と頑張り過ぎて「五月病」予備軍になっているのかもしれない。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

- 第1条 **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。
- 第2条 **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。
- 第3条 **一人で悩まない**：誰かに話すと気分も軽くなります。相談室を利用しましょう。
- 第4条 **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。
- 第5条 **規則正しい生活**：健康であれば落ち込むのは難しいです。まず体調を整えましょう。
- 第6条 **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。
- 第7条 **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。
- 第8条 **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。
- 第9条 **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。
- 第10条 **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「自己分析と自分再発見」

日時：6月5日(水) 14:50~16:50 場所：106教室 個別対応あり！先着3人。申込み時に予約してください。

4月22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、九州大学のスケジュールに沿った就活の流れについて始まり、面接の新傾向など「ここだけ」情報満載でした。皆さんの参加をお待ちしています！

\* 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.kyusyu-u.ac.jp](mailto: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系合同図書室第二窓口のナナメ向かいにあります。**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：12時~18時

8日(水) 13日(月) 15日(水) 20日(日)  
22日(水) 27日(月) 29日(水)

