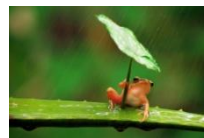


こんにちは！文学部学生修学・就職等相談室です。



(通称:学生相談室です)



九州大学文学部

学生相談室便り

No.3

H29.6.1 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。6月になりました。雨の季節の到来です。

「晴れた日は晴れを愛し、雨の日は雨を愛す。楽しみあるところに楽しみ、楽しみなきところに楽しむ。」

吉川英治氏の言葉です。今月は雨の日の楽しみ方を考えましょう。

↑「雨」に関連する音楽、映画、文学を楽しむ。



外は雨。室内で楽しい過ごし方を考えてはいかがでしょうか。「雨の日には、〇〇を聴こう。〇〇を観よう。〇〇を読もう。」という風に。雨の日を特別な一日にしましょう。

↑旬の食物を楽しむ。

梅雨の時期は良質のたんぱく質やビタミンB類を摂るといいそうです。6月は魚介類、野菜、果物と旬のものが豊富です。また、梅干しは「医者いらず」と言われています。最近では様々な味の梅干しが出ています。お菓子のようない包装のものもありますね。試してみてもいいでしょう。

↑筋トレ、ストレッチを楽しむ。

筋トレ・ストレッチ=きつい・面倒くさい…と思いがち。ゆっくり動かすこと、少しだけ宙に浮かして止めることで負荷を下げ、効果を得る方法もあります。寝る前、起きたときに布団の上で、「～ながら」など気軽に試してはいかがでしょうか。

↑外出を楽しむ。

土砂降りであれば、散歩もおつなものです。傘、レインコート、シューズなども自分の気分が上がるものを用意するのはいかがですか。水族館やプラネタリウムに行くのも楽しそうですね。

↑お風呂を楽しむ。

半身浴が効果的です。38度～39度のぬるめのお湯で長く浸かります。寒いようなら、肩にタオルをかけて調節します。



□雨上がりを楽しむ。

空や緑の「あおさ」を味わうのはいかがでしょうか。ひょっとしたら、虹が見えるかもしれません。

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来室予約可。空いている時間であれば当日利用可。



6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)



6日(火)

7日(水)

13日(火)

14日(水)

20日(火)

21日(水)

