

学生相談室だより

2009年5月号

■ ■ 特集：5月病ってなあに？ ■ ■

下の表に該当する症状はありませんか？

4月から新しい環境になった人が、緊張と意気込みをもって突っ走った結果、その疲れがゴールデンウィーク頃に顔を出し、様々な症状として現れてくるものを5月病といいます。

疲れやすい	朝起きられない	食欲がない	眠れない
腹痛	やる気が出ない	イライラする	何となく気分が落ち込む
何をしても面倒で億劫	興味・関心がわかない	思考力・判断力の低下	不安や焦りを感じる

5月病の原因は？

- 初めての一人暮らしや大学生活、人間関係など新しい環境で頑張りすぎた。
 - 想像していた新生活と現実のギャップについていけない。等
- 新しい環境によるストレスを貯め込んでしまうことが主な原因です。

5月病かな？

と思ったら

- ★好きなことをする
 - ★焦らない
 - ★のんびり休む
 - ★考え過ぎない
 - ★頑張りすぎない
 - ★悲観しない
 - ★開きなおる
- 好きなことをして気分転換をしましょう！

一人で悩まず、誰かに話してみよう！

友人や先輩に話したり、カウンセリングを受けるのも効果的です。人に話すことで内に溜まっていた不満や悲しみ、怒りなどの感情を発散し、更に問題点をはっきりさせることができます。

学生相談室や保健管理センターでは、カウンセラーや医師が皆さんの悩みや心配の相談にのっています。

気楽に相談に来てください。

ノートテイク講習会 開催しました！

大学でできる
ボランティア！

日にち：平成21年4月22日（水）
5月13日（水）
時間：16:00～18:00
場所：一般教育棟A棟1階 Waku² スクエア



ノートテイクとは聴覚障害を持つ学生をサポートするための要約筆記のことです。

講師に松尾先生をお迎えして、ノートテイクに必要な技術や知識を学ぶ講習会を開催しました。

募集は随時行っていますので、興味のある方は是非、学生相談室へお問い合わせください。

《受講生の感想》

この講習会で、ノートテイクというコミュニケーション手段があることを初めて知りました。「相手に分かりやすく伝える」ということが、いかに難しいことが改めてよく分かりました。（法学部）

自分のためのノートではないので、「何を頭に置いて書くべきなのか」ということを考えることは、様々な場面に活かせる力になると思います。ノートテイクすることになったら同じ大学生として、少しでも力になって、一緒に学べたらと思いました。（文学部）

学生相談室

- ◆ 場所：一般教育棟 C棟1階
- ◆ 時間：10:00～12:00 / 13:00～17:00（月～金）
- ◆ TEL：086-251-7169（受付）
：086-251-7184 / 8458（カウンセラー直通）
- ◆ メール：nayami@cc.okayama-u.ac.jp
- ◆ ホームページ：
<http://kymx.adm.okayama-u.ac.jp/hp/soudan/index.html>