



最近、ホッと一息、ついてますか？

新年度が始まり、1 か月がたちました。みなさん、新生活はいかがですか？

1 年生のみなさんは、そろそろ大学生活に慣れてきた頃でしょうか。

「5 月病」という言葉があるように、新しい環境に少し慣れてきた今頃は、身体やこころの不調が出やすい時期でもあります。いろいろな緊張や不安によって溜まっていたストレスが、疲れとしてドツと出てきてしまうんですね。「ちよつと疲れてるな」「いつものように頑張れないな」と感じたら、気分転換をしたり、休む時間を意識して作るように心がけてくださいね。



～就活うつに要注意！！～

就職活動・・・4 年生のみなさんは、今まさにまっただ中、という人も少なくないと思います。学生相談室にも、就活の悩みを抱えて来室する学生さんが増えてきました。3 年生のみなさんも、そろそろ何かしないといけないのかなあ、と気になってくるころでしょうか？

近年「就活うつ」という言葉が聞かれるようになりました。就職活動を続けていくうち、心身共に疲労困憊してしまって、自信喪失、無気力、虚脱感といった抑うつ状態に陥ってしまう学生が、増えているようです。就活の相談に訪れる学生さんの話を聞いていると、大学受験などとは異なる、就活の大変さ、難しさがよくわかります。

まず、努力したことがすぐに成果に表れにくいですね。自己分析や企業研究、面接対策など、やれることを頑張っても、それがすぐに結果に結びつくとは限りません。また、ESや面接には正解がありませんし、採用・不採用の理由も分からないまま悪い結果が続くと、自分という存在そのものを否定されたように感じることも少なくないようです。さらに、ここで終わりという期間が決まっておらず、いつまで頑張ればいいのかという時間的な目標設定が出来ないことも、就活のモチベーションを継続させる困難さにつながっているようです。他にも、周囲からのプレッシャーや社会人になることへの不安など、本当にさまざまな要因が相まって、自分を追い詰めてしまっているように感じます。

大切なのは、自分を追い込みすぎないこと。休みなく就活を続けていると心がすり減って、前向きな思考もできなくなってしまいます。時には就活から離れて息抜きをし、現状から少し距離を置くことで、こころに余裕が生まれます。また、弱音をしっかりと吐き出し、人に聞いてもらいましょう。そうすることで、こころがスツと軽くなり、前に進む気力が湧いてくると思います。

1 人で抱え込まず、周りのいろんな人の力を借りながら、就活を乗り切っていきましょう。

