

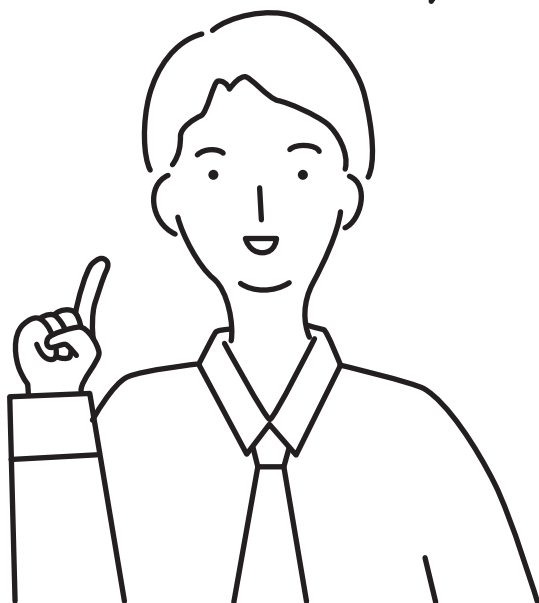
はじめに

大学生活では、学業、交友関係、就労など、それまでとは違う様々な問題に向き合っていかななくてはなりません。そんな中、いろいろ悩むことも多いのではないのでしょうか？

人に相談してみたいけど、恥ずかしくて聞けない、身近に相談できる人がいない、という方もいると思います。

1つ1つの問題に少しの工夫をするだけで、自分で解決しやすくなることがあります。問題について、相談に行くかどうか迷っている、という方に、大学生活で多く見られる問題を解決するヒントをいくつかまとめました。

今困っている問題だけでなく、他の問題の対応も知っておくと、友達など周りの人が困っているときに、出来ることが見つかるかもしれません。ぜひ一度読んでみて下さい。もう少し詳しく聞きたい、ここに載っていること以外で困っている、という方は、気軽に近くのキャンパスライフ・健康支援センターを利用して下さいね。



あなたの悩み 何でもお待ちしております

【キャンパスライフ・健康支援センター 連絡先】

○月～金 9:00-17:00 開室

※伊都キャンパスセンターゾーン学生相談室(センター1号館1階)は
月～金 10:00-17:00 開室

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

伊都キャンパスセンターゾーン

学生相談室(センター1号館1階)-----092-802-5820

健康相談室(ビッグさんど2階)-----092-802-5881

伊都キャンパスウエストゾーン

健康・学生相談室共通(ウエスト3号館3階)----092-802-3297

箱崎キャンパス

健康・学生相談室共通(国際ホール横)-----092-642-2287

学生相談室(国際ホール横)-----092-642-3886

病院キャンパス

健康・学生相談室共通(医系管理棟1階)-----092-642-6889

筑紫キャンパス

健康・学生相談室共通(グラウンド横)-----092-583-7685

大橋キャンパス

健康・学生相談室共通(厚生施設棟2階)-----092-553-4581



学生のためのセルフケアシリーズ

【学生生活編】

1. 学生相談・カウンセリングQ&A
2. 雑談のヒント
3. 試験や発表の心得
4. 先延ばしをやめるには
5. 失敗から立ち直る
6. 青年期と親子関係
7. 怒りのコントロール
8. 他大学からの入学者の方へ

【こころとからだの健康編】

1. 睡眠障害
2. 頭痛
3. 貧血
4. 腸の話
5. 適応障害
6. 不安障害・パニック障害
7. うつ病の原因
8. うつ病の症状

発行元：九州大学キャンパスライフ・健康支援センター イラスト：井上智世
※このリーフレットの著作権は、九州大学キャンパスライフ・健康支援センターにあります。

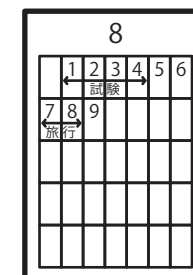
学生のための



セルフケア

学生生活編 3

試験や発表の心得



本リーフレットは、学生のみなさんが自身の不調に対して、自分でも何らかの対処ができるように必要な知識をテーマ別にまとめたものです。困った時の手引きとして役立ててください。

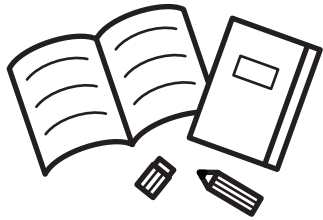
九州大学

キャンパスライフ・健康支援センター

試験や発表の心得

試験や発表に対する準備の仕方

試験や発表への準備は、そのストレスに対処する一番の方法です。緊張や不安が減るだけでなく、結果にもいい効果が現れます。



早めに学習計画を立てましょう

- (1) 試験の時間割を確認して勉強の予定を立てる
- (2) 早めにとりかかり、最後に予定が詰まらないようにする
- (3) 試験に臨む友達や、単位を既にとった先輩に話をさく

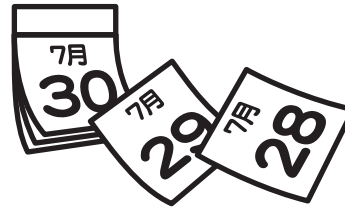


基本をおさらいしましょう

- (1) 勉強する必要があるところ、優先順位を確認する
- (2) ノートや要点や過去問を見直し、解答を書く練習をする
- (3) 暗記するべき情報は、繰り返して覚えるようにする
- (4) 他の友達と学習グループを作ることも考えてみる

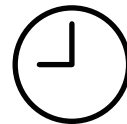
試験期間中の過ごし方

試験期間中に不安を感じるの特別な事ではありません。小さな不安を感じることで用心深くなり、成績を上げることができます。



体調の管理

- (1) 毎日だいたい決まった時間の食事、睡眠を保つ
- (2) 徹夜はやめて、少なくとも4~5時間ぐらいは睡眠を取る



自分の予定の管理

- (1) アルバイトを休めるなら休む
- (2) 試験が終わるまでゲームや趣味に時間を使うのは控える
- (3) 試験の直前、短い復習の時間を予定に入れておく



緊張の扱い方

- (1) 前向きに、やればできるという気持ちを持つ
- (2) 深呼吸したり体を動かしたりしてリラックスする



試験日の準備

- (1) 試験の場所と時間を確認する
- (2) 試験に持っていくべき物の準備を夜には済ませておく



試験中落ち着いているために

- (1) 他の人がしていることよりも試験に集中する
- (2) 分からないところは気にせず、覚えていることに集中する
- (3) 緊張を感じたら、深呼吸する時間を取る