

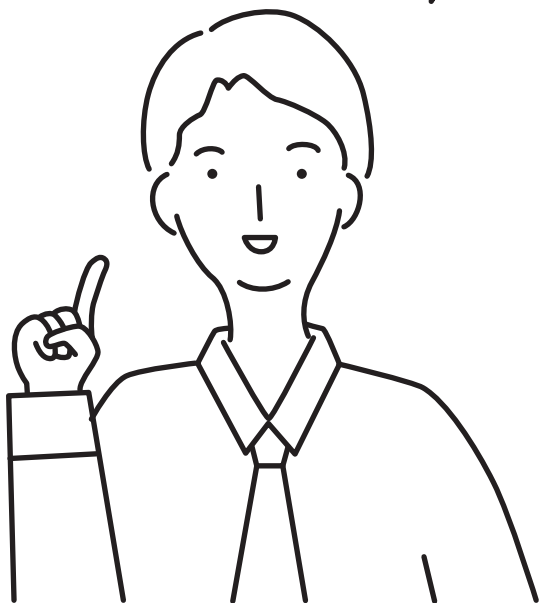
## はじめに

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ければいけません。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。

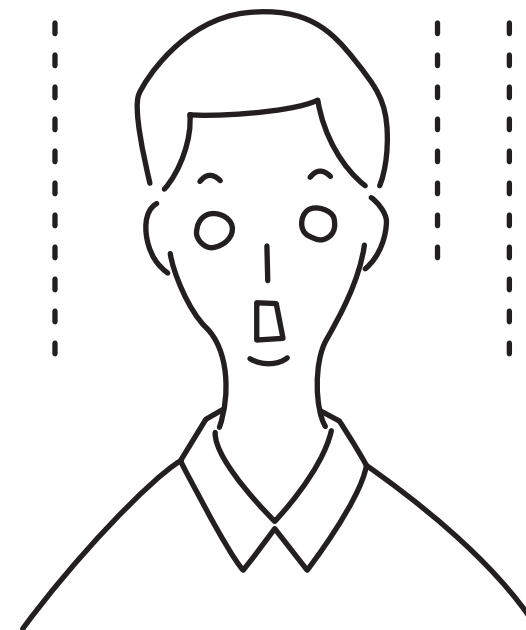
学生のための



セルフケア

学生生活編 5

## 失敗から立ち直る



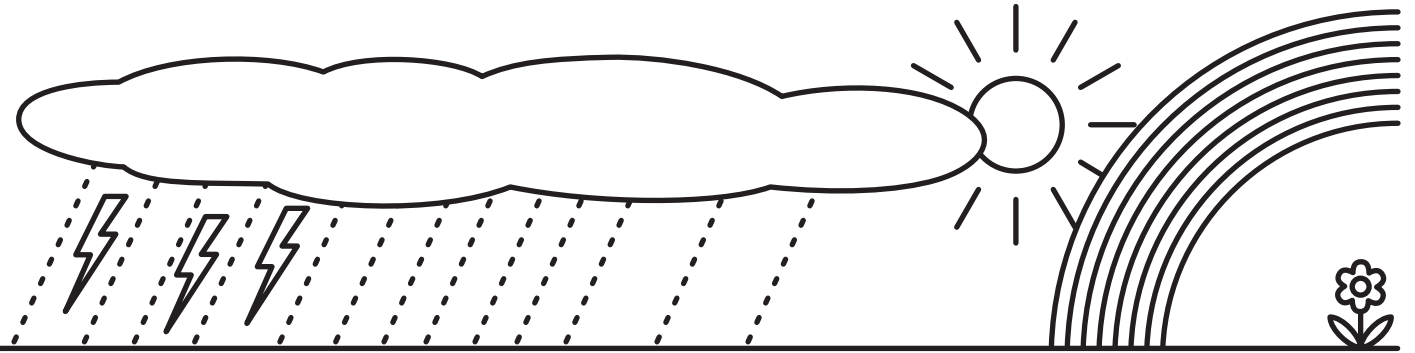
本リーフレットは、学生のみなさんが自身の不調に対して、自分でも何らかの対処ができるように必要な知識をテーマ別にまとめたものです。困った時の手引きとして役立ててください。

九州大学

キャンパスライフ・健康支援センター

# 失敗から立ち直る

試験の不合格、発表や面接の失敗などは、「成功」に向けての前段階と捉えることもできます。どのようにすればうまくいくかを学ぶためには、成功だけでなく失敗を経る必要があるものです。



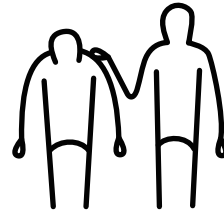
## 失敗をしたときの対応について

### 1. 失敗による悪い気分を受け止める



失敗を知ったとき、だれでも気分が悪くなります。ショックを受けたり、悔しかったり、恥ずかしかったり、怒りが湧いてくることもあるかもしれません。気分が悪い状態を受け止め、気分を切り替える時を自分で決めましょう。

### 3. 失敗を引きずる自分に付き合う



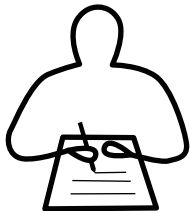
自分自身のこころやからだの状態に合わせて、ゆっくり休んだり、話を理解してくれる人と顔を合わせたりするようにしてみましょう。しばらくぐずぐずと引きずってしまう自分にも付き合っあげましょう。

### 5. 分からないことは人にきく



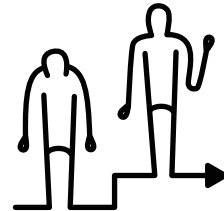
失敗は、準備不足や情報不足によるものかもしれません。分からないことは先生や先輩に尋ねたり、友達の情報を聞いたりすることで、問題解決や計画をたてる時に役立てましょう。

### 2. 失敗した後の気持ちや考えを整理する



失敗したことが気にならずずっと考えてしまうときは、自分の気持ちや考えを紙に書き出してみましょう。何でそんな気持ちになっているのか、何が心にひっかかっているのか明らかになるかもしれません。信頼できる人に話を聞いてもらってもよいでしょう。

### 4. 失敗を次につなげる



この失敗を次につなげればよいと考えましょう。一度の失敗ですべてが終わってしまうわけではありません。不合格になってしまった授業が、たとえとても嫌な経験だったとしても、あなたの人間性を否定するものではありません。気を取り直して受け直しましょう。

### 6. 今からできることを考える



あなたは自分の失敗や不合格についてどのように考え反応しましたか？自分を責め続けたり、誰かのせいにしたとしても、有益なことはないものです。仕方のないことはあきらめ、今からできることを考えてみましょう。