

5月の心と体、および、授業期間の賢い上手な休み方



【5月の心と体】

年度始まりで新しいことにたくさん出合った4月が過ぎ、今は連休中、いえ、今日・明日は受講・仕事のある人も多いことと思います。あーあ、お休みが終わってしまう…と、残念に思う人の方が多いかもしれませんね。これから夏休みまではしばらく授業期間の日常が規則正しく続きます。

いわゆるゴールデンウィークの連休を挟んで、心身の状態が変化する人は、多くあります。4月は新しいことに対応していくのに必死でハイテンションのなか過ぎていき、5月の連休後には、ちょっと気が緩んでテンションが下がる、というふうに。授業や、その他の活動で作られされる流れに乗っていけば、生活のスタイル・ペース・リズムが自然にできていくので、おおむね大丈夫になります。この調子でやっていけばよい、と落ち着いて思っていれば、順調なのだと思います。そうではなく、どうも体が重い、力が入らない、起きれない、気が重い、やる気が出ない、などのことがあれば、低調気味かもしれません。また、若い学年の人では受講科目数が多く、課題に追われて大変！疲れそう…という人も少なくないことでしょう。

【授業期間の賢い上手な休み方】

夏休みまでは休める祝祭日がない！😞ということがとてもつらく思える人は、賢い上手な休み方を計画してみましょ。名付けて「my 祝祭日」。ポイントは、各科目の授業欠席回数をきちんと数えて、少なく抑えることです。一つのパターンは、1～2週間に1日ずつ、学業等を休む日を作るのですが、週ごとに休む曜日を変えるのがコツです。たとえば、来週は月曜に休む、再来週は火曜に休む、その次は水曜…という具合にするのです。そうすれば、同じ科目に欠席が集中することなく、単位修得の可能性を残せますね。またもう一つのパターンは、1週間連日まとめて休むのです。たとえば6月4日（土）～12日（日）まで丸々休むと、豪華な連休になりますが、授業を考えると、各科目1回ずつの欠席にしかありませんね。それならば、もう1回くらい、たとえば7月初め頃に同様に連休を作っても、単位修得の可能性は残るかもしれません。

いかがですか？ 少しホッとして元気が出てきませんか？

【学生相談室を利用する】

そんなことでは安心はできないよ…と思い、あんまり大丈夫じゃなさそうだよ…という予感がしたら、どうぞ早い目に、学生相談室に一度予約を入れてみてください。その予約を、ひととき羽を休める止まり木にいただければと思います。カウンセラーと一緒に、あなたの抱えておられるご事情をゆっくりとひも解き、どうするのが良いか考えてみましょう。カウンセラーは、あなたが、ご自身の問題にご自分なりに取り組んでいかれるお気持ちを、お支えます。 <学生相談室 Web サイト> <https://www.kyoto-wu.ac.jp/student/support/soudan/index.html>

