

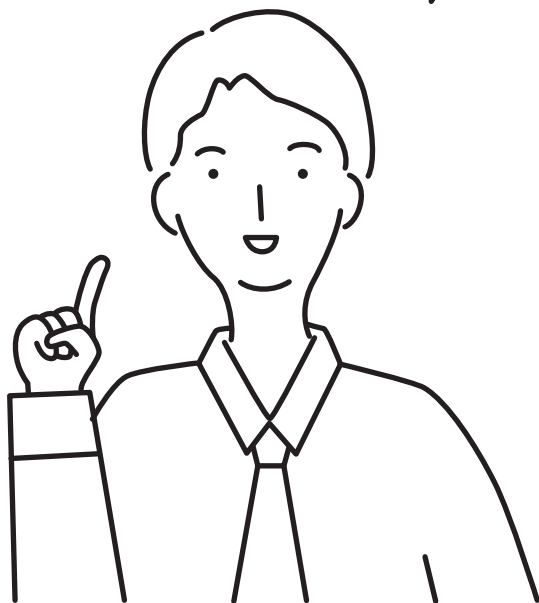
はじめに

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

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

キャンパスライフ・健康支援センター

(ビッグさんど2階) 092-802-5881

キャンパスライフ・健康支援センター インクルージョン支援推進室

伊都センターゾーン分室(センター1号館1階) 092-802-5859

キャンパスライフ・健康支援センター 伊都キャンパスウエストゾーン

伊都ウエストゾーン分室(ウエスト3号館3階) 092-802-3297

キャンパスライフ・健康支援センター 病院キャンパス

病院分室(医系管理棟1階) 092-642-6889

キャンパスライフ・健康支援センター 筑紫キャンパス

筑紫分室(先端物質科学研究所本館1階) 092-583-8431

キャンパスライフ・健康支援センター 大橋キャンパス

大橋分室(デザイン・コモン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
9. スケジュール管理の上手なやり方
10. 大学生の友人関係
11. 大学をやめる？
12. これから海外留学へ行く人たちへ

[こことからだの健康編]

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
9. 自律神経と自律訓練法
10. リラクゼーション
11. 喫煙の健康被害
12. 感染症について

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 11

大学をやめる？



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

はじめに

学業がうまくいかず、大学をやめて進路変更することを考える人もいます。そのさいの心構えや、どんな道があるか、紹介します。

大学をやめることを考えている人は、大学生活への行き詰まりや挫折感などで、気持ちが沈んでいる場合があります。その気分で次の進路を考えると、消極的になりがちです。進路変更にあたっては、心機一転、張りのある気持ちで臨む必要があります。学生相談室でカウンセラーと話し合い、自分の気持ちに整理をつけてから、次の進路を考えてはどうでしょうか。



やめるまえに

1. 時間をかけて考える

大学をやめることは、大きな決断です。大学卒でないと就くことのできない仕事も多々あります。一時的な気持ちでやめて後悔しないように、時間をかけてじっくり考えることが大事です。少なくとも数ヶ月から半年くらいは保留の時期を作りましょう。やめることが自分にとって本当に正しい決断かどうか、冷静に考えてみてください。

2. 周囲の人と話し合う

自分一人で考えるのではなく、家族や周囲の人たちとも話し合う必要があります。学生相談のカウンセラーにも相談してください。自分一人だと視野が狭くなりがちです。いろんな意見を聞きましょう。大学をやめることは親や家族にとっても重大事です。周囲の同意がある方が、やめた後の進路を考えやすくなります。

3. やめたあとのこと

保留の時期をおいた方がよい理由が、もう一つあります。やめてしまうと、「これからどうするのか」を考えてすぐに行動することが求められます。「大学をやめたい」と考える人は、そのことに精一杯で、やめた後のことを現実的、具体的に選択するところまでは至っていないことが多いです。保留の期間をおき、やめた後自分がどうしたいのか、どんな方向を選ぶのか、周囲と話し合いながら考えていく必要があります。

別の進路として考えられること

1. 大学に入りなおす

入りたい大学・学部を決め、入試を受けて新入生として入学する道のほかに、途中から編入学する道もあります。編入学制度は、それまでの大学ですでに一定の単位を取得した人に試験を行い、主に3年次からの編入を認める制度です。どの大学のどの学部が編入学制度を設けているか、調べる必要があります。伊都センターゾーンの学生相談室には、編入学制度を実施している大学を紹介する書籍も置いています。

2. 専門学校などで資格取得をめざす

大学を中退すると、学歴は高卒です。そのことで、就ける仕事が限定されます。そこで、専門学校などに入学し、特定の資格の取得を目指す道もあります。医療関係、福祉関係、機械・電気・建設・建築関係、スポーツ関係、栄養・調理関係、理美容関係などの資格の受験資格を得るための専門学校、あるいは受験指導を行う専門学校があります。

3. 就職する

就職する道もあります。高卒で受験できる公務員試験もあるし、もちろん民間企業への就職の道もあります。まずアルバイトをしながら、就職活動を始める人もいます。ハローワークに行き、どんな求人があるか調べてください。企業のホームページの検索も役立ちます。頭の中であれこれ考えるよりも、就職情報を集めながら考えることが大切です。また、九大には就職相談室があります。個別相談をしてもらうこともできます。自分の事情や希望を伝えて、一緒に考えてもらうことも検討してください。