

# 就活・就労にかかわるメンタルヘルス講演会

## ～就職活動を始める前に自分を見つめなおしてみよう～

学部を卒業して就職する人も、大学院に行ってから就職する人も、就活では、よほど強靱な精神力の持ち主でも、経験したことがないようなストレスや緊張・不安を感じて疲労困憊するのが「普通」です。いざ就職してからも、学生時代に想像していたよりも遙かに厳しい現実と直面して「悩まない人はいない」と言っているでしょう。

そこで、就活を始める前や就職が決まっても実際に就職する前の大学生・大学院生を対象に、「いつどんな壁にぶつかっても上手に乗り越えるためのコツを専門家に伝授してもらおう！」という趣旨で講演会を企画しました。

今何かに悩んでいる人だけでなく、「自分は何が起こったって、いつだって全然平気さ！」という人も、きっと何か参考になるヒントをつかめるはずです。どうぞ奮ってご参加ください。

### ◎ 講演内容

就職活動や就労後に多くの人が感じるストレスや緊張・不安を上手にコントロールするための情報を伝授します。「就活はまだ先の話だからピンとこないや」という人にも参考になる内容です。

- ・ ストレスとうつとの関係とその対処
- ・ 面接試験や就労後に問題になるあがり症(社交不安障害)と発達障害
- ・ 精神障害にかかってしまった場合の対策 など

### ◎ こんな人に来てもらいたいと思っています

- ・ 就職活動をしている先輩を見て「ずいぶん疲れているみたいだけど、なんだか大変そうだな」と思ったことがある人
- ・ 漠然と「就活ってなんだか大変そうだけど、自分は大丈夫かなあ」と思ったことがある人
- ・ 「自分はストレスなんてへっちゃらさ！」と思っている人
- ・ なんとなく、この先の自分に確信が持てない人

### ◎ 講師紹介

堀込俊郎医師(後楽園キャンパス学生相談室嘱託精神科医)

北海道大学文学部人文科学科で認知心理学を専攻。学士入学で山口大学医学部医学科に進み、2010年卒業。初対面なのに「どこかで会ったことがあるような気がする」というタイプの「小さい頃に遊んでもらった従兄弟のお兄ちゃん」のような気さくな先生です。

現在、毎週火曜日に後楽園キャンパス学生相談室に嘱託精神科医として勤務。

日 時 : 2017年11月13日(月) 9:00~10:30

\* 学部のオリエンコマですが、2年生以上の学部生、大学院生の参加もお待ちしております。

\* 朝早いので少しくらい遅れても大丈夫。「どうしようかなあ」と思ったら、迷わずご参加ください!

場 所 : 後楽園キャンパス5号館 5235号室

申 込 み : 事前の申込みは不要です。直接、会場にお越しください。

主催・問い合わせ 理工学部学生生活課(1号館1階) 03-3817-1716