

今週の言葉

体調管理できていますか？



短期大学部キャリアサポート委員 大串美沙

はじめまして、短期大学部の大串です。就職活動中は、ストレスの蓄積や睡眠不足など、体調を崩しやすくなってきます。日々の講義やアルバイト、部活をこなし、夜中までのエントリーシート作成、翌日には説明会での遠出など、生活のサイクルに変化が出てきていると思います。体調面だけでなく、精神面にもストレスは出てきていませんか？疲れた顔で、面接官にお会いするのは嫌ですよね。今週は、皆さんに体調チェックを心がけてもらい、健康的な顔で就活に行ってもらいたいのので、気をつける点をアドバイスできればと思います。

<基本的に気をつけること>

十分な睡眠、手洗いうがい、適度な休息、気分転換をはかる。

<肩こりになっていませんか（血行不良）？>

睡眠不足によって、血行が悪くなり、「体が重い」「体が痛い」等の不快を感じていませんか？「体がだるい」と感じたら、やる気も出ず、スッキリしません。血行が悪くなると全身凝り固まってしまう。肩こりから頭痛をきたすこともあるので、要注意です。ストレッチをすることで、血行不良で凝り固まった筋を解し、血行を良くし、寝つきを良くします。

<肌は荒れていませんか（睡眠不足、消化不良）？>

肌荒れの原因は、2点が考えられます。睡眠不足と消化不良です。肌は寝ている間に再生するので、睡眠不足が続くと荒れてきます。疲れて寝てしまい、寝る前にお手入れができなければ、肌の張りは失われてきます。また、毛穴に皮脂や汚れが溜まるとニキビの原因にもなります。きちんと洗顔し、皮脂や汚れを落とし、クリームなどで保湿が有効です。乾燥すると、ガサガサの肌になり、ニキビなどの吹き出物が出やすくなります。

面接などの緊張する場面ではストレスを感じませんか？精神的な疲れは、食欲を低下させ、消化器官の働きを低下させます。また眠れないといった症状が加味されると、食欲不振という、栄養が吸収されにくい状況に陥ります。このような症状には、脂っこい食事を避け、消化に良いものを摂取し、胃腸に負担を掛けないことが重要です。特に深夜の食事は、消化に良いものにしましょう。また、逆に胃腸の調子が悪いからといった理由で、食事を抜くと栄養失調になる原因に

これらの点を心がけ、体調に気を配り、就活を進めていってください。

気持ちは梅雨状態？（4回生、短大2回生へ）

現在の就職戦線は、第一ステージ（「**申合せ事項**」を遵守しなかったところ）は、ほぼ終り、第二ステージ（「**申合せ事項**」を遵守しているところ）が、動き始めたというところでしょうか？内定が出ずに、焦ったり、落ち込んだりの毎日が続いていると思いますが、まだまだ各地で活発に企業フェアは開催されています。今の時期に積極的に情報を入手し、諦めずに取り組みましょう。

さて、これまでの取り組みを、「ちょっと」振り返ってみましょう。

就職の面接は、「落とすための面接」ではありません。先方は君を採用したがっているのです。相手は、あなたの良いところを見ようとしています。難しいことをやろうとしているのではないのです。

なぜエントリーシートや履歴書は、必要なのか？

答えは簡単。「**あなたがどんな人か知りたい**」それだけです。

奇をてらわず、「ありのまま」の自分を見てもらおう様に書いてください。ただし、丁寧に！

