

2020年夏号

# 文法経学生・院生相談ルーム 便り

8月・9月は**緑色**  
の日付のところ  
が開室日です。

8月

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

9月

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30		

学生の皆さん、毎日暑い日が続きますね。新型コロナウイルス感染防止による新しい生活様式での学生生活に、疲れを感じている人もおられるのではないのでしょうか？

8月・9月の夏休み期間中も学生相談ルームは、開室しています。困ったことや気になることがあれば、電話やメールで気軽にご相談下さい。7/21より面談も受付けています。面談希望の方は、電話やメールで予約の上、検温・問診票への回答、マスク着用でお越しください。(個人情報の保護には十分慮しますので、安心してご相談ください。)

文法経学生・院生相談ルームは、学生のみなさんの生活をサポートします。

## 学生相談ルームのご案内

**開室時間** 火曜日 10:00～16:00 **場所** 1号館3階362(講義棟寄りの階段上がってすぐ)

水曜日 14:00～17:00 **相談・予約は、**

木曜日 13:00～16:00 **TEL:086-251-7437**(受付は開室時間内)

**メール: [room@okayama-u.ac.jp](mailto:room@okayama-u.ac.jp)**

学生生活について  
自分の性格について  
修学について  
進路の悩み など

まんがでわかる 自律神経の整え方「ゆっくり・にっこり・楽に」生きる方法 小林弘幸・一色美穂【著】イースト・プレス【発行】

本のご紹介



最近、思うよう眠れない、なんだかイライラするなど、心身ともに不調を感じている時に、一度読んでみてください。

自律神経の整え方がまんがでわかりやすく解説されています。本文中の夕食の摂り方や入浴の仕方など、自律神経が整う夜の過ごし方を参考にすれば、安眠へと誘われることでしょう。