



学生の皆さん

# 文法経学生・院生相談ルーム 便り

2022年 初夏号



GW も終わり、新しい生活に慣れた頃かと思えます。疲れも出やすくなる時期ですので、自分のペースを大切に毎日を送ってください。不安なこと、困ったことや気になることがあれば、気軽に学生相談ルームを利用してください。

(個人情報の保護には十分配慮しますので、安心してご相談ください。) ※検温・マスク着用でお越しください。

## 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(講義棟奇りの階段上からすぐ)

水曜日 14:00~17:00

相談は、TEL:086-251-7437

木曜日 13:00~16:00

メール: [room@okayama-u.ac.jp](mailto:room@okayama-u.ac.jp) (返信は開室時間内)

相談したいとき、まずは、電話かメールでご連絡ください。

◆学生相談ルーム◆Q&A

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。



何となくの悩みでも相談してもよいですか？

修学について

進路の悩み

学生相談ルーム

学生生活について

人間関係の悩み

自分の性格について

予約が空いている時は、そのまま相談できますが、事前に電話かメールで予約されることをお勧めします。

モヤモヤした気持ち、漠然とした悩みでも大丈夫です。



相談することは、一つの重要な能力です。

他者に助けを求めることを「援助希求」といいます。適切な援助希求はメンタルヘルスを深刻化させないための重要な能力の一つです。何だか調子がおかしいなと思った時には、気軽に相談ルームにお越しください。