

# 2022年夏休み号

## 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。

学生の皆さん、毎日暑い日が続いていますね。久しぶりの対面授業での疲れが出てくる頃かと思います。心身の疲労には、休養が一番です。熱中症予防も兼ね、水分補給と涼しい場所での休養を心がけてください。

8月

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30	31		

### 学生相談ルームのご案内

開室時間 火曜日 10:00~16:00

水曜日 14:00~17:00

木曜日 13:00~16:00

場所 1号館3階362(講義棟寄りの階段上がってすぐ)

相談・予約は、TEL:086-251-7437

メール:room@okayama-u.ac.jp

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。

日頃忙しくて相談できなかったことはありませんか？1・2学期は、オンライン授業から対面授業が増え、慣れない環境に苦戦し大学での過ごし方に戸惑った人もおられたかと思います。自分の性格や修学・進路についてなど、学生生活を送る上で悩んでいることがある人は、じっくりと話せる夏休みの間に、一度相談ルームに足を運んでみてください。

(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。)

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。来室の際は、検温・マスク着用のうえお越しください。

9月

月	火	水	木	金
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

学生生活ワンポイントアドバイス

学生生活、勉強やアルバイトなどで疲れを感じている人も多いと思います。適度なストレスは勉強や発表などの成果につながりますが、ストレスが度を越してしまうと心や体が適応できなくなり疲れを感じやすくなります。簡単なリラクゼーションの方法を学び、ストレスで緊張した心と身体をほぐし、疲れを癒しましょう。



こころの耳 #ポジシエア

検索



厚生労働省のWebサイトに気軽に始めることができるリラクゼーションの方法が動画であります。リラクゼーションを夏休みの毎日の生活に取り入れてみませんか！！

~厚生労働省 こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトから~

