



文法経学生・院生相談ルーム 便り

2023年 春号



学生の皆さん、新たな学期が始まりましたね。これからの学生生活、自分のペースを大切に毎日を送ってください。

文法経学生・院生相談ルームは、文学部・法学部・経済学部・社会文化科学研究科・法務研究科の学生の皆さんの生活をサポートします。

不安なこと、困ったことや気になることがあれば、気軽にご連絡ください。(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。)

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 **相談は、TEL:086-251-7437**

木曜日 13:00~16:00 **メール: room@okayama-u.ac.jp (返信は開室時間内)**



相談方法は面談・電話・メールです。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

相談内容は

修学について

進路の悩み

人間関係の悩み

自分の性格について
など

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。

春は変化の多い季節

心のバランスを整えるには！

春は、気候や環境の変化が一番多い季節です。いきなりの変化に心身共に疲れがたまりがちです。休日は、なるべく身体を休め、ゆっくり朝食をとり、好きな音楽を聴いたりして、リラックスして過ごしましょう。スマホを見る時間が増えている時は、近くを散歩してみるのも気分転換になっていいかも！！

 晴れた日には、昼間に青空を  夜は星空を見上げてください。 
そうすることで「スマホ首」も改善し、呼吸も深くなり自然と自律神経も整うことでしょう