

8月・9月は**緑色**
の日付のところ
が開室日です。

文法経学生・院生相談ルーム 便り

2023年
夏休み号



8月

学生の皆さん、毎日暑い日が続いていますね。冷房で冷えた身体では体調管理も難しいか思います。
心身の疲労には、休養が一番です。熱中症予防も兼ね、水分補給と適度に涼しい場所での休養を心がけてください。

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	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

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？」

9月

8・9月の夏休み期間中も開室しています

月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

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

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。)

◇夏休み中も、部活やサークル、アルバイトや就職活動と忙しく学生生活を送っている学生も多いと思います。
学生生活の中で、ストレスを抱え、わけもなくイライラする、心身ともに疲れたと感じることはありませんか？
そのような時は無理せず、まずは、ゆっくり休養を取りましょう。

「自分のできる範囲で自分の面倒を見る」こと＝「セルフケア」の基本です。

こころと体をセルフケアして、心身の疲れを癒しましょう。

◇例えば、入浴もシャワーだけから湯船につかり入浴を楽しんだり、好きな音楽を聞きながら身体を動かして見たり、夜更かしせず
早めに就寝したり、毎日の生活を少し変えるだけでもストレス解消につながります。(参考：厚生労働省こころもメンテしよう若者を支えるメンタルヘルスサイト)



★学生生活
ワンポイント
アドバイス



厚生労働省

こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト

検索

