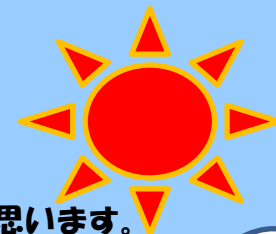


2024年夏休み号

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。1、2学期は忙しく時間が過ぎた学生さんも多いかと思いますが、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
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

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。

9月

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30				

呼吸による簡単なリラク
ゼーションの方法を体験し
てみたい方は、
学生相談ルームに気軽に
ご連絡ください。



学生相談ルームのご案内

開室時間 火曜日 10:00～16:00

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。

日頃は忙しくて、相談できなかったことはありませんか？

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。

困ったことや気になることがあれば、まずは電話やメールで気軽にご相談下さい。

(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と思います。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。呼吸による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。

心の状態と呼吸の関係は？

緊張・不安・イライラ

呼吸は速く浅くなる



安心しているとき

呼吸はゆっくり深くなる

心身の不調を感じている時には・・・→
「1対2の呼吸法」を試してみませんか♪

3～4秒でゆっくり鼻から吸う → 口をすぼめて6～8秒かけてゆっくり吐く

これを2～3分ほど、1日に数回、夏休みの毎日の生活に取り入れてみましょう！

～「部屋で自律神経を整える、図解だからわかる」小林弘幸/著 興陽館 から～

