

2025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。

8月

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

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
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30			

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。

相談方法 面談・メール・電話 から選べます

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えます。

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。

～夏バテ対策～

梅シロップを炭酸や水で割り、レモン
汁を入れて梅スカッシュにして飲むと、
疲労回復に効果的です。



学生生活ワンポイントアドバイス

～ちょっとしたやる気を出すコツ～

しないといけないとわかっていてもやる気が出ず身体が動かない、行動しないことでますますやる気が出ない・・・
「あるよね、そういう時！」と思っている学生さんがいらっしゃることでしょ。

そうしたときのやる気を出すコツは、ごく日常的な行動を積み重ねる！！ことだと言われています。⇒「行動活性化」
やる気が出ない時、あえて全然関係のない簡単なこと、たとえば、“入浴”や“部屋の掃除”、“カフェでひと休み”をやってみ
る・・・スッキリした！ところで、本題のやるべきことをその流れでやる。やる気は待っていても出てこないということですね。
引用：厚生労働省 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳

eラーニングで学ぶ 15分でわかる認知行動変容アプローチ1

