

文法経学生・院生相談ルーム 便り

2025年 秋号

秋は、季節の変わり目で、心身ともにバランスを崩しやすい時期なので、体調管理には注意が必要です。好きな音楽を聴いたり、お気に入りのカフェで読書したいと、積極的に落ち着ける時間をとり、心身リラックスできるように心がけましょう。

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

相談ルームは
学生の皆さんの
生活を
サポートします

★困っていることや気になることがあれば
気軽にご相談ください。

場所 1号館3階362

(講義棟寄りの階段上がってすぐ)

予約・相談

(相談方法:面談・電話・メール)

TEL:086-251-7437

メール: room@okayama-u.ac.jp

(メールは 24 時間いつでも受付、返信は開室時間内からとなります。)

日頃のセルフケアで、メンタルヘルスの不調を予防しよう



食事

- ・朝食を摂ることで身体のリズムを整えましょう
- ・寒い日は、野菜の入った汁物を食べるようにし、肉・魚・大豆製品などたんぱく質も取るようにしましょう



睡眠

- ・心身の疲労回復には睡眠が不可欠、十分な睡眠時間を確保しよう
- ・眠たくないときは無理に眠ろうとせず、眠くなってから寝床につき、なるべく同じ時間に起きるようにしましょう



運動

- ・適度な運動はリラックス効果があると言われています
- ・散歩が一番手軽な有酸素運動、1日60分くらいを目標に



ストレス対処法

- ・ストレスの原因を整理し、自分自身の考え方や行動のパターンを知ることで、ストレスの対処法を工夫してみましょう
- ・心身の緊張を解きほぐす、自分にあったリラックス方法をみつけておこう

ストレス対処法について、詳しくお知りになりたい方は、まずは学生相談ルームに気軽にご相談ください。

引用：厚生労働省リーフレット
「こころの耳 セルフケアの
ポイント」より