

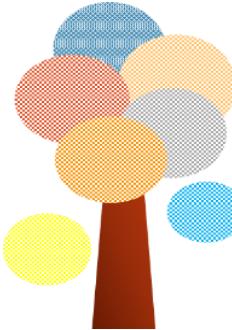


# 文法経学生・院生相談ルーム 便い



寒い日には部屋に閉じこもりがちになりますが、学生の皆さん、体調はいかがですか？

一日のうちに、一回はお部屋を換気し、新鮮な空気を吸って気持ちもリフレッシュしましょう。



## 学生相談ルームのご案内

開室時間 火曜日 10:00～16:00

相談ルームは  
学生の皆さん  
の生活を  
サポートします

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)

相談は、面談・電話・メール（ご都合のよい方法で）

予約は、電話: 086-251-7437(受付は開室時間内)

メール: [room@okayama-u.ac.jp](mailto:room@okayama-u.ac.jp)

(受付は24時間、返信は開室時間内)

## 2月・3月の学生相談ルーム 閉室日のお知らせ

2月17日(火) 2月26日(木)

3月 3日(火)、10日(火)、17日(火)  
は、閉室いたします。



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

## 冬の寒い日も健やかに過ごす おすすめの本

我慢できるけど、ちょっとつらいと感じる不調はありませんか？  
短い時間でできる自律神経の整え方について教えてくれる本の  
紹介です。



「1分でできる！自律神経を整えるセルフケア事典」  
前田祐樹 著 株式会社マイナビ出版 発行

簡単にできるセルフケアばかりで、気軽に始められますよ♪  
相談ルームにも置いてありますので、ぜひお立ち寄りください。

学生生活の悩み

修学・進路の悩み

セルフケアについて

自分の性格について

相談することは、一つの重要な能力です。

相談することは、メンタルヘルスを深刻化させないための重  
要な能力の一つです。何だか調子が出ないなと思った時には、  
気軽に相談ルームにお越しください。