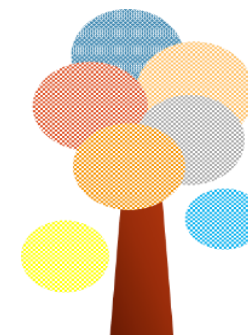


文法経学生・院生相談ルーム 便り



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

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



相談ルームは
学生の皆さんの
生活を
サポートします

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

(受付は24時間、返信は開室時間内)

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

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。

学生相談ルーム



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。