

# 学生相談室だより

2024年 春号

(通号187号)



新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます！

新入生の皆さんも、在校生の皆さんも、いよいよ新年度が始まりますね。学生相談室だより春号では「人に頼ること」について紹介します。

大学生活を送る時には、「誰かに頼る」「誰かに助けてもらう」事も重要です！

また学生相談室や大学内の各種相談窓口も紹介しています。上手に利用しながら、学生生活を送ってみてください。

## 人に頼るのは恥でも負けてもありません！

### ■ 強い人は弱音を吐かないのではない

強く見える、安定しているように見える人は、弱音を吐かないのではなく、上手に弱音を吐いています。友達や家族に愚痴を言ってみる、相談機関に行くなど、自分の気持ちを吐き出す機会を持ちましょう。



### ■ 悩むのは特別なことではない

多くの学生が学業や人間関係などで悩んでいます。学生相談室の年間利用者数は400人以上です！悩み事がある時は、早めに相談をするようにしましょう。



### ■ 助けを求めるのは悪いことではない

成熟した大人は、自分のできることとできないことを知っています。なんでも全部自分で一人でやろうとするのではなく、できないことは他の人に援助を要請したり、協力をしてもらいましょう。



### ■ 相談は困っている時だけにするのではない

より良くなりたい、より高いパフォーマンスを発揮したい、といった時にも相談は有効です。周りの人と話したり意見を聞くことは、きっとあなた糧になります。



☆ 一人で悩まず誰かに相談しよう！ ☆



## 学生相談室は岡大生が気軽にどんな相談でもできる場所です！

- ・修学上のこと（不登校、休学など）
- ・進路について
- ・人間関係
- ・研究室のこと
- ・指導教員との関係
- ・自分の性格や生き方
- ・家族関係
- ・各種トラブル…など

※臨床心理士の資格を持ったカウンセラーが対応します。

※相談室で対応できない場合、他の専門機関を紹介します。

※本人が希望しない限り、相談内容が相談室外（保護者や学部等）に伝わることはありません。



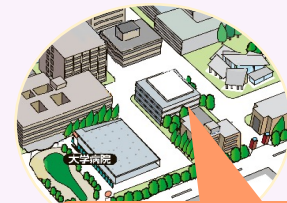
### 津島地区：「学生相談室」

- 場所：一般教育棟C棟1階
- 時間：10:00～12:00、13:00～17:00
- 曜日：月曜～金曜
- 電話：086(251)7169（受付）
- メール：[nayami@cc.okayama-u.ac.jp](mailto:nayami@cc.okayama-u.ac.jp)



### 鹿田地区：「鹿田学生相談室」

- 場所：医学部記念会館3階
- 時間：10:00～13:00、14:00～17:00
- 曜日：火曜と木曜
- 電話：086(251)7169（津島の受付と同じ）
- メール：[nayami-2@cc.okayama-u.ac.jp](mailto:nayami-2@cc.okayama-u.ac.jp)



医学部記念会館  
3階へどうぞ

※予約はメール、電話、来室でお申込みください。

※対面相談だけでなく、Zoomや電話、メールでの相談も可能です。

## □所属学部の教務担当窓口

履修や様々な手続きなど、修学に関する質問や相談にのってくれます。

場所：各所属学部

## □教育支援グループ教養教育担当

一般教養科目や語学など教養教育科目の履修に関する質問や相談にのってくれます。

場所：一般教育棟A棟2階

電話：086-251-8433



## □学生支援課

奨学金、授業料免除、正課外活動、学研災保険、一般教育棟内での落とし物、その他事務手続きに関する問い合わせや相談の窓口です。

場所：一般教育棟A棟2階

電話：086-251-7182

## □総合相談窓口

修学・学生生活に関することで、どこに相談すればよいか迷う場合や、怪しい勧誘を受けた際や、部活・サークルに関する相談の窓口です。

場所：大学会館1階

電話：086-251-7198

mail: seikatsu@okayama-u.ac.jp

## □情報統括センター

IDやPWを忘れた時、ネットワークに関する相談をしたい場合に利用できます。詳細はHPから。



PASSWORD...



## □キャリア・学生支援室

就活、進路、面接対策など、就職や進路に関する相談機関です。

場所：大学会館1階

電話：086-251-7198

mail: shushoku@adm.okayama-u.ac.jp



## □障がい学生支援室

身体障がいや発達障がいなど、障がいのある学生に関する相談や支援を行う機関です。

場所：一般教育棟D棟1階

電話：086-251-8553

mail: shien-dr@okayama-u.ac.jp

## □留学生相談室

留学生自身や家族の悩みごと・心配事の相談にのっています。学習・研究、奨学金、授業料、宿舍、入国・在留、家族、医療等、多岐にわたって相談できます。

場所：一般教育棟C棟1階

電話：086-251-7401

mail: advising02@okayama-u.ac.jp

## □ハラスメント相談室

セクハラ、アカハラなど、ハラスメント全般に関する相談に専門相談員が対応してくれます。

場所：附属図書館西館4階

電話：086-251-8511

mail: harass1@adm.okayama-u.ac.jp

## □保健管理センター

病気やケガ以外にも、睡眠リズムの乱れ、やる気が出ない、気分が落ち込んでいるなど、心身の不調について相談できます。診察時間等はHPでご確認ください。

<津島地区>

場所：保健管理センター

電話：086-251-7217

<鹿田地区>

場所：医学部記念会館2階

電話：086-235-7487



## □教職相談室

教師を目指す全学生さん対象の相談室です。教育学部以外の学生も利用できます。教員採用試験に向けた支援活動や資料・情報の提供を行っています。

場所：教育学部講義棟2階5209室

電話：086-251-7660

mail: cted@okayama-u.ac.jp

## ピアサポーター募集！

学生相談室の様々な活動の手助けをしてくれる学生ボランティア「ピアサポーター」を募集しています。

- 岡山大学の学生であれば、誰でも応募できます。
- 活動内容は、セミナー等の企画や運営の補助などです。
- 活動日時は、自分の都合が良い時でかまいません。(水曜午後の活動が多いです)

### 申込方法

件名に「ピアサポーター申込」と明記し、①名前、②所属、③学生番号を書いて、学生相談室 ([nayami@cc.okayama-u.ac.jp](mailto:nayami@cc.okayama-u.ac.jp)) にメールしてください。

花壇セミナーの様子→

