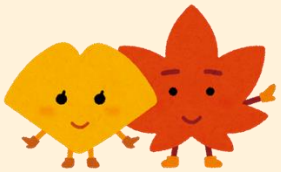
学生相談室だより



2026年 秋号

（通号197号）



皆さん、疲れてませんか？今回は「3学期半ばの注意点とひと息の入れ方」特集と、
「鹿田学生相談室の新しいカウンセラー」の紹介です。ぜひご一読ください！

日が短くなってくる





やる気が落ちて、
気分が沈むことがあります

3学期スタートから約1ヶ月





中間テストや課題の増加など、
忙しくなることがあります

季節の変わり目





朝晩の寒暖差などで、
疲れを感じることがあります



ちょっと疲れやすいこの時期は、自分なりの“ひと息”を入れましょう



しっかり寝る





いつもより少し睡眠を意識して、
身体と心を休めましょう

温かいものをとる





温かい食べ物や飲み物で、
ホッとする時間を作りましょう

好きなことを楽しむ





音楽、散歩、おしゃべりなど、
自分なりの楽しみでリフレッシュ

ちょっとした工夫で、疲れが減って楽になることがあります。無理をせずに、自分のペースで。
困ったことがある方や誰かと話したい方は、学生相談室にご連絡ください！

注目!

髙野　舞子（たかの　まいこ）先生



はじめまして、髙野舞子です。9月から、毎週火曜日に鹿田相談室のカウンセラーとして勤務しています。映画館で映画を見ること、ゆる～いキャンプをすること、簡単時短レシピを探すこと、が最近の楽しみです。

私が、大学生だった頃を振り返ると、嬉しかったり悲しかったり、笑ったり泣いたりをたくさん繰り返した記憶が浮かんできます。今、大学時代を一生懸命生きているみなさんを、心から応援しています。どうか、気軽に相談室を活用してくださいね。お待ちしております。

鹿田相談室ってどんなところ？

□ 鹿田相談室はいつ開いてるの？



開室曜日：火曜日と木曜日です
開室時間：10:00～13:00／14:00～17:00

□ どんなことを相談したらいいの？

どんなことでも大丈夫です。大学生活、対人関係、自身のこと、進路、サークル・バイト等、こんなことでと思わず、ぜひご相談ください。



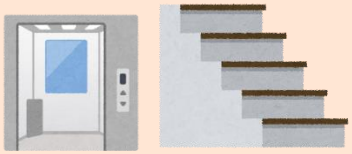
□ 相談したことは、秘密にしてもらえるの？

相談者の許可なく、学部や先生、家族などに話すことはありません。
もちろん、大学の成績とも全く関係ありませんので、ご安心ください。

鹿田相談室は、生協食堂のある記念会館3階にあります



エレベーター、もしくは階段で3階へ





学生相談室の貼り紙があるお部屋へ





ドアを開けたらこんなお部屋です♪
人通りもなく静かで落ち着いた場所です

＜連絡・相談申込先＞

津島地区：「学生相談室」

◇津島の学生用メール

■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@okayama-u.ac.jp

鹿田地区：「鹿田相談室」

◇鹿田の学生用メール

■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、木曜のみ
■電話：086(251)7169（津島の受付と同じ）
■メール：nayami-2@okayama-u.ac.jp

必見

OKADAI_GAKUSO

岡山大学学生相談室Instagram始めました！ぜひ右のQRコードからチェックしてください！