

学生相談室だより夏号では、「日常の小さな幸せ」と「暑さ対策」について特集しています。コロナ状況で、せっかくの夏休みなのに不自由さを感じている人もいます。それでも日常の何気ないことに、ちょっとした幸せがあるかも？ほかの人が感じる小さな幸せを知って、「日常の小さな幸せ」を見つけてみませんか？

岡大生に聞いた「日常の小さな幸せ」

学生相談室ピアサポーターの学生やスタッフに、普段の生活で感じる小さな幸せについて聞いてみました！



- 美味しいもの食べたとき
- クーラーをガンガンきかせた部屋でアイスを食べているとき
- 頑張ったご褒美にハーゲンダッツの新作を食べているとき
- 買ってきたリンゴが美味しかったとき
- 棚にあるラスト一つのパンをゲットできたとき
- 風呂上りに冷たいものを飲んだとき

- 適当に作った料理が美味しかったとき
- 友だちと何でもない雑談をしているとき
- 読みたかった本を図書館や本屋でたまたま見つけたとき
- ふらっと立ち寄った喫茶店が大当たりだったとき
- お会計で小銭がちょうどあったとき
- タイミングよくバスや電車に乗れたとき
- 雨が降り出す前に帰宅できたとき



私の幸せは・・・

- To Doリストが完遂したとき
- スケジュール帳の終わった日付枠に大きく×を書くとき
- アルバイトが終わったとき
- 絵を描きあげられたとき
- 部屋を少し占拠していた大きなごみ袋を出したとき
- 目覚まし時計なしに、いつもの時間にスッキリ起きられたとき



- 赤ちゃん癒し動画を見ているとき
- 赤ちゃんがこっちを見て笑ってくれたとき
- ラジオから自分の好きな曲が流れたとき
- お笑いの動画やラジオを見ているとき
- 梅酒を飲みながら好きな動画を見ているとき



- 自転車の時にいい風が吹いたとき
- ふと夜空を見上げて星がたくさん見えたとき
- 旭川浴いでポーっとするとき
- 太陽の光を浴びたとき



あなたの暑さ対策は？

まだまだ蒸し暑い日あり、夏バテには注意が必要です。今回は、**学生相談室ピアサポーターの学生とスタッフに実際に実行している暑さ対策**を聞きました。残暑を乗り切るために、ぜひ参考にしてみてください！

水分補給や食事



- こまめな水分補給！
(部屋の中でも積極的に！)
- 水に塩を少量入れて飲む
- 入浴前には麦茶を飲む
- 旬の食べ物を食べる
- 食欲がない時にはスイカなど食べやすいものを食べる
- 肉類など、スタミナがつくものをよく食べる
- 甘酒を飲む
- 決まった時間に食事をする
- 冷たいものの飲みすぎ、食べ過ぎには注意！

外出の時には



- 塩タブレットを持ち歩く
- 帽子や日傘など使い、直射日光を避ける
- 首に保冷剤をくるんだタオルをまく
- 服に冷却スプレーをかけてから出かける

睡眠や生活リズム



- 枕に好きな香りのアロマスプレーを振りかけて寝る
(シトラス系はおすすめ！)
- 早寝早起きして、生活リズムを崩さない
(いつもと同じリズムで生活)
- 手や足首に保冷剤をまいて寝る



暑さは気の持ちよう!?

- 「暑い」と口に出さずに、寒いと思込む
- 「暑い」と言わずにすむよう生活を充実させる
- 涼しげな写真を見る
- 好きな音楽で歌い踊りテンションを下げない!



環境を整える

- 暑かったら迷わずクーラー！
(冷やし過ぎには要注意)
- 窓を開けて扇風機を使い、風を通す
- 熱が籠らない、ゆったりした服装



あえての運動!



- 部屋の中でも定期的に動く
(部屋をウロつきながら勉強)
- 室内でのストレッチや筋トレ
- 涼しい時間に体操・散歩・ランニングをする
(好きな曲を聴きながら!)

学生相談室は夏休みも通常通り開室しています!

わからないことや不安なことがあれば、遠慮なく学生相談室や学内の相談窓口をご利用ください。
[学生相談室にご連絡いただければ適切な相談先を紹介します](#)

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

◇津島の学生用メール



鹿田地区:「鹿田相談室」

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

◇鹿田の学生用メール



学生相談室・鹿田相談室では、**緊急事態宣言発令期間中は原則オンライン相談(電話、Zoom、メール)のみ**とさせていただきますので、ご協力をお願いいたします。