

学生相談室だより

2022年 春号 (通号177号)



新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます！

在校生の皆さんも、いよいよ新年度ですね。充実した大学生活を送るためには（特にオンライン授業では）、自分で自分のスケジュール・タスクを管理することがとても大切です。そこで学生相談だより春号では、スケジュール・タスク管理のコツを紹介します。

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。新入生だけでなくみんなに役立つ内容です。ぜひ参考にしてください！

スケジュール管理・タスク管理のコツ



■ “見える化”する

スケジュール帳・アプリ・メモ帳・To Doリストなどを活用し、予定を書き込んだり、タスクの一覧を作って、目で見てわかるようにしましょう。

■ 情報は一つにまとめる

2つ以上のツール（アプリとスケジュール帳など）を使うと、見逃してしまう原因になることがあります。自分に合ったツールなら何でもOK。予定やタスクは一つのツールに集約しましょう！



■ 優先順位をつける

具体的なタスクを見比べ、重要性や締切、完了までの時間などを考えて、優先順位をつけましょう。また、自分の予定も考えて、いつ、どれくらいの時間をかけて取り組むか決めましょう。余裕のあるスケジュールを立てるようにしましょう。

■ やりやすいことから始める

たくさんをの事を一気にやろうとせずに、やりやすいことから始めましょう。やり始めたら「まず5分だけ」は続けて、小さな達成感を持てるようにしましょう。

■ あきらめない心

予定通り進んだり、うまくいくことばかりではありません。何事も完璧を目指しすぎないようにしましょう。例え思い通りできなくても、自分を責めずに、冷静に予定を組み直しましょう。



困ったことがあれば学内の相談機関に！

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
- ・ 研究室のこと
- ・ 人間関係
- ・ 自分の性格
- ・ 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。

※学生相談室には守秘義務がありますので、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。



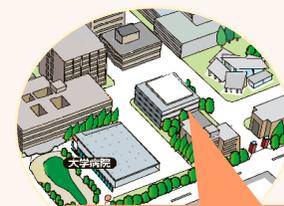
津島地区：「学生相談室」

- 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



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



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：各学部、研究科の教務担当

□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（学生支援コンシェルジュ）

□総合相談窓口

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：学生会館1階
電話：086-251-7198
mail：seikatsu@okayama-u.ac.jp

□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：学生会館1階
電話：086-251-7198
mail：shushoku@adm.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。



□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



□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

□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

□ハラスメント防止対策室

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

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。

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) にメールしてください。

