



今回の学生相談室だよりでは、**「大学生の趣味」**についての特集と鹿田キャンパスにある学生相談室の**「鹿田相談室」**の紹介を載せています。趣味を楽しみながら、大学生活を送るための参考にしてみてください。

趣味について、岡大生の趣味や息抜きについて

■趣味があると！？

- ・ストレス解消：「ワクワク」「没頭」がストレス低減！
- ・仲間作り：同じ趣味を持った人と仲良くなれる！
- ・毎日の生活や人生が楽しくなる！



■岡大生（ピアサポーター）の趣味や息抜き



- ・ゲーム、アニメ、映画・動画鑑賞、読書
- ・コーヒーを飲む、美味しい物を食べる
- ・散歩、一人旅、推し活、ライブ、アート
- ・ペットを飼う、友達と話す、スポーツ
- ・資格の勉強、ウィンドウショッピング

- ・喧騒から離れてボーッとする
- ・別キャンパスの学食を使ってみる
- ・倉敷観光、自転車で遠出、自然に触れる



趣味が見つからない方へ

・「**息抜きのための時間**」を取ってみよう！

→忙しいと趣味を楽しむ余裕が無くなります。無理をせず、余暇をとってみると、新たな趣味が発見できるかも！？

・「**無駄にも思えること**」でもやってみよう！

→趣味の意義を考え過ぎず、他の人に胸を張って言えないな、ということでも、やりたいことをやってみよう。

・「**その時に気になること**」をやってみよう！

→趣味が変わったり、物事に飽きるのは自然なことです。1つの趣味にこだわらず、その時に気になることをやろう。

■それでも見つからない場合は・・・

小さい頃にやりたかったこと、好きだったもの、素朴にかわいい、かっこいいと思うことを遊び感覚でやってみよう！



趣味がある方は、趣味の時間を大事に、息抜きをしながら楽しんでください！
趣味がない方は、学生相談室だよりを参考に、思い切って新たなことに取り組んでみよう！
ちなみに学生相談室のカウンセラーは、ついつい夜更かしして漫画を読みがちです・・・



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。修学、自身の事、友人、恋愛、家族、サークル、バイト等、こんな事でもと思わず、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？

相談内容は、**相談者の許可なく大学の教職員や家族などに話すことはありません。**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。

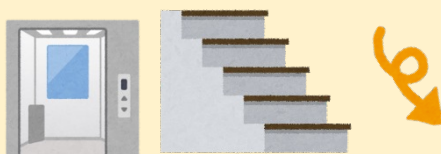


□ 鹿田相談室はどこにあるの？どんな部屋なの？

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

相談希望の方は、右記の連絡・相談申込先にご連絡ください

鹿田相談室のスタッフ

□ 小橋 亮介 先生



こんにちは、鹿田相談室で木曜日に勤務しています。長い人生の中では、前に進むのに疲れたり、少し後ろに戻ってみたいになったり、寄り道をしたくなったり、もっと前に進みたいくなったりすることがあります。相談室では、あなたが必要としているものを整理し、進む方向を一緒に探れたらと思っています。ぜひ一度、相談室に足を運んでみてください。

□ 小枝 久美子 先生



こんにちは、産休・育休をもらい6月から鹿田相談室に戻ってきました（火曜日勤務）。久しぶりのお仕事は緊張する面もありますが、色々な人と話すことができたり自分のペースで考え事ができたりとても息抜きにもなっています。皆さんの学生生活がより充実するようにお手伝いさせてもらえればと思います。これからもどうぞよろしくお願い致します。

<連絡・相談申込先>

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

