

学生相談室だより

2025年春号 (通号191号)



在校生の皆さん、新年度が始まりました！

在校生の皆さん、いよいよ新学期がスタートしましたね！期待と同時に不安も感じていたりしませんか？

今回の学生相談室だより春号では、「大学生活で大事な“さしすせそ”」を紹介しています。

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。ぜひこれらを参考に、自分らしく学生生活を送ってみてください。

大学生活で大事な“さしすせそ”

■ さ・・・最初の一步を踏み出そう

人間関係でも、勉強でも、その他のことでも、**自分から勇気を持って最初の一步を踏み出そう!**きっと新しい関係や体験ができます。



しょうがねえび



■ し・・・しょうがないこともある

大学生活では、失敗したり、上手いかない時もあります。それは**誰もしょうがないこと**なので、次の機会に活かしましょう！



■ す・・・好きなことをしよう

好きなことをやることは、**ストレス解消や自分らしさの発見に繋がります。**まずは、自分の好きなことを探してみるところから始めるのもGood!



■ せ・・・背伸びし過ぎない

自分を良く見せようとし過ぎたり、無理をして背伸びをしていると、その内疲れてしまいます。**現実の自分も大事**にして、無理をしないように！

■ そ・・・相談しよう

大学内にはたくさんの相談窓口があります。**相談は上手な対処法**です。誰かや何かに頼ることを覚えると、グッと生活が楽になります！



自分なりの**大学生活の“さしすせそ”**
も考えてみてください！

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
- ・指導教員との関係
- ・自分の性格や生き方
- ・人間関係
- ・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。**

相談室

津島地区：「学生相談室」

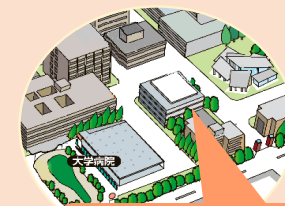
- 場所：一般教育棟C棟1階
- 時間：10:00～12:00、13:00～17:00
- 曜日：月曜～金曜
- 電話：086(251)7169 (受付)
- メール：nayami@cc.okayama-u.ac.jp



一般教育棟C棟
1階へどうぞ

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



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。



<https://www.ipec.okayama-u.ac.jp/shien/soudan/basyojikann/>





□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ができます。
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ができます。
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あ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

セールス勧誘
お断り!

□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

□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

□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



□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、宿舎、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：harassl@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。



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) にメールしてください。

学生相談室Instagramもチェックしてください！



OKADAI_GAKUSO

