



学生相談室だより



寒いが続いていますが、皆さま体調はいかがですか？コロナウィルスやインフルエンザなどの感染対策はしっかり継続しながら、温かくしてのりきりましょう！

後期試験が始まっていますね！

試験勉強はもちろんですが、体調管理も大切です。栄養と睡眠の不足に気をつけて下さい。また、自分からあきらめて試験を受けない学生が意外に多いと感じています。

✿ 試験を受けるメリット (先輩談)

- ・試験を受けることで学びが深まる
- ・案外点数がとれるかも
- ・もしも再履修になっても、試験勉強がしやすい



私の工夫
「ごほうび作戦」



朝起きるのがつらい季節ですね。朝ごはんには好物を食べるとか、朝に楽しみを持ってくると、起きやすくなると聞き、試しています。



一日頑張ったごほうびもいいものですが、一日が始まるのが嬉しくなる、このようなちょっとした工夫もいいかもしれませんよ。

最後まであきらめずに乗り切りましょう。学生相談室も応援しています！



今のように見通しが立ちにくい状況は、誰にとってもストレスです。心配事や不安を一人で抱え込まず、信頼できる人と話してみましょ。相談機関を利用するのも一つの方法です。大学内にも相談窓口がありますよ。

【学内】 

■保健センター：096-342-2164

■学生支援室：096-342-2765/2766

【学外】 

□よりそいホットライン：0120-279-338

□いのちの電話：0120-783-556

□熊本中央警察署：096-323-0110

□子飼交番：096-344-4304

どこに相談したらいいのかわからない時は、どうぞ相談室へご連絡ください



★ ボランティアのお知らせ ★

学生さんのボランティア情報は相談室掲示板に掲載しています。掲示板にしか載せていない情報がありますので、ぜひぜひご覧ください

場所：全学教育棟玄関横、学生ホール

熊本大学 学生相談室

【開室時間】

8:30~17:15

【場所】

黒髪北地区 全学教育棟1階

☎ 096-342-2128 / 2124

mail gag-soudan@jimmu.kumamoto-u.ac.jp



本の貸出しも
していますヨ

