

学生相談室だより



今年の熊本の梅雨入りは例年より遅くなりましたね。いよいよ第2タームも始まりました。はじめじめした気分になりがちですが、体調に気をつけながら前期後半をのりきりしましょう！

スケジュール管理 どうしてる？



今年度も第1タームが終わり、前期も折り返し地点を過ぎました。新学期に「今年もがんばるぞ！」を意気込んで履修登録をされたことと思います。授業に加え、レポートや課題、予習復習、ゼミ、卒論・卒研、試験や資格の勉強、就活、バイト、サークル、友人関係など、大学生は大忙しですね。第1タームの試験を終えたこの時期、うまくやりくりできずに焦りや不安が出ている方もおられるのではないのでしょうか？

今回は、余裕のある大学生活が送れるよう、スケジュール管理のコツをご紹介します。

スケジュールを管理するツールを決める

アプリや手書きの手帳などスケジュール管理ツールは様々です。まずは主になるツールを決めて、自分の予定を可視化してみましょう。



優先順位を決める

TO DO リストがいっぱいで何から手をつけたらよいかわからない…
そんなときのためにも、あらかじめ優先順位を決めると実行しやすくなりますよ。



時間の設定には余裕を持って



朝から晩まで予定を詰め込まないようにしましょう。急な変更にも対応できるように、空白の時間を設けるなど余裕のある計画を心がけて。

予定はあくまで予定です。その通りにいくことばかりではありません。「せっかく予定を立てたのに」と自分を責めすぎないでくださいね。スケジュール管理や計画の立て方など、誰かに話すと整理しやすくなります。相談室で一緒に考えてみませんか？

ささいに感じることで、環境の変化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う。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分からない時は、どうぞ学生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】
8:30～17:00
- 【場所】



本の貸出しも
していますヨ



黒髪北地区 全学教育棟A棟1階
☎ 096-342-2128/2124
mail:gag-soudan@jimu.kumamoto-u.ac.jp