



熊本大学



令和7年度

学生相談室だより

夏号



梅雨に入りましたが、梅雨明けかと思うような天気と暑さの中、第2タームも始まりました。前期も残り半分。じめじめとした暑さに負けず、第2タームも乗り切りましょう！

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、相談室で実際にアドバイスしているスケジュール管理のコツをご紹介します。



自分の時間割を作る

授業やいろいろな予定に追われてうまくやりくりできないときには、『課題をやる時間』も定期的に確保してみてください。課題をやる時間も含めて自分オリジナルの時間割を作ってみてはいかがでしょうか？

課題に取り組み始める日時を決める

課題の締切については、意識すること多いと思いますが、『気づいたら締切日だった！』となることはありませんか？ そんなときには、『課題に取り組み始める日時』を設定してみてください。

スマホのアラームやリマインダーを使う

紙に書いていても予定を忘れることってあると思います。スマホは身近にある物だと思いますので、予定を忘れても良いようにアラームやリマインダー機能を活用してみましょ



相談室では、ご自身にあったスケジュール管理や計画の立て方などを一緒に考えています。興味のある方は、お試しに一度お越しになってみませんか？

ポジティブな変化でも人はストレスを感じることがあります。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】

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

