

学生相談室だより

2007年11月号

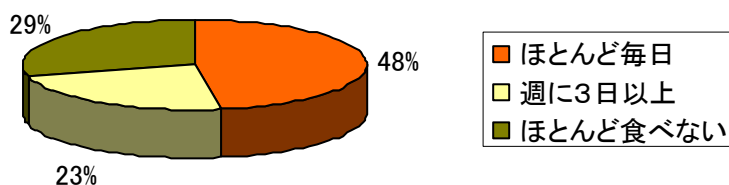
朝晩はめっきり涼しくなり、秋も深まってきました。今月は大学祭があるのでにぎやかになりそうですね。

さて、今月号から2号連続で、在学生に実施したアンケート調査の結果を掲載します。今月号のテーマは「あなたの学生生活について」です。

岡大生に聞きました！

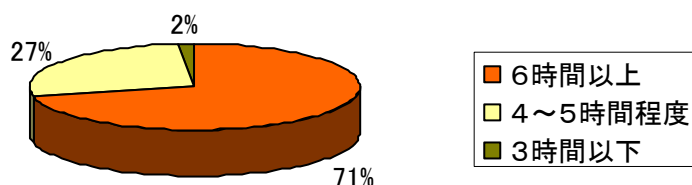
今回は、岡山大学の学生がどのような生活を送っているのか、最近どのような気持ちで過ごしているのかについて調査しました(対象:岡山大学の学生232名)。

1. 週に何日くらい朝食をとっていますか？



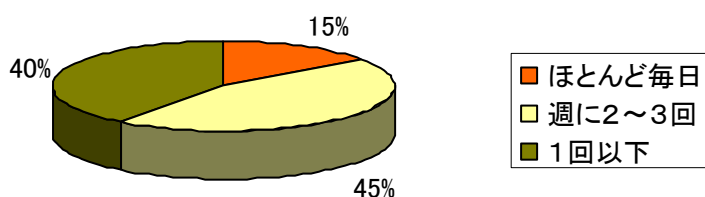
約3割の人が朝食をほとんど食べないという結果になりました。朝食はしっかりとることが大切です。

2. 睡眠時間はどのくらいですか？



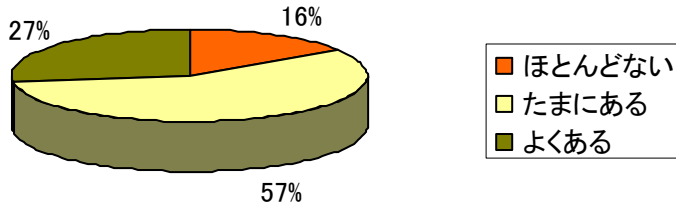
睡眠は多くの方がきちんととれているようです。ただ3時間以下の人もいたので、しっかり睡眠をとるように心がけましょう。

3. 週に何回くらい外食をしますか？(学内での食事は除く。)



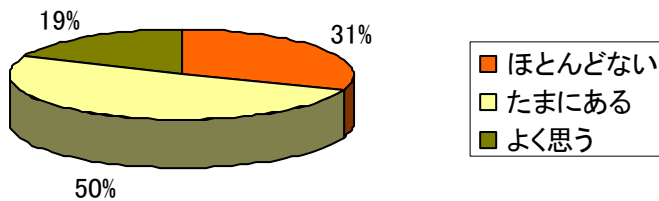
結果を見ると、半数以上の人が週に2～3回以上外食しているようです。みなさんリッチですね。でも自炊もなかなかいいですよ！

4. 最近、体がだるいと感じることはありますか？



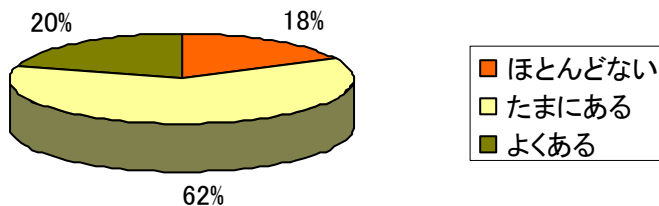
多くの人が体のだるさを感じていたり、学校に来たくないと思っ
ているようですね。後期が始まって約1ヶ月経ち、
疲れが出ているのでし
ょうか。

5. 最近、学校に行きたくないと思うことはありますか？



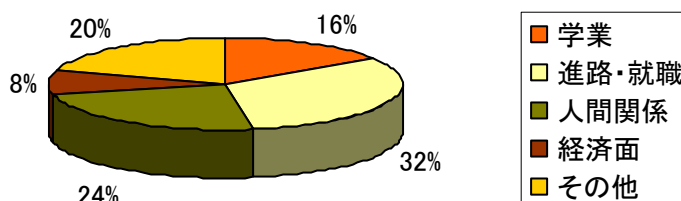
今月は大学祭もあるので、しっかり疲れを癒
していっぱい楽しみま
しょう！

6. 最近、気分が落ち込むことはありますか？



約8割の人が気分が落ち込むことがあるみ
たいです。進路や就職、
人間関係などの原因が
多いようですね。

7. 気分が落ち込む原因は何ですか？



何か相談したいこと
があれば、遠慮なく学生
相談室へどうぞ！

どんな悩みでもかま
いません。話せば楽にな
るかもしれませんよ。

★アンケートにご協力くださったみなさん、本当にありがとうございました。

来月号では、「アルバイトについて」の調査結果を掲載する予定です。
どうぞ楽しみに！

第1回「充実した学生生活を送るためのセミナー」 〈あがり対処法を身に付けよう!〉を開催しました

10月17日(水)と10月25日(木)、学生相談室長の松岡洋一先生の指導の下、不安や緊張、ストレスを和らげる方法を体験しました。

試験の時に不安を感じやすい人や、面接で緊張しやすい人などにピッタリのリラックス法なので、今後の学生生活に役立ちそうですね。



総勢44名が参加
しました。
たくさんのご参加
ありがとうございました。



セミナーでの研修風景です。

学生相談室のボランティア学生<ピアサポーター>も スタッフとして参加しています

教育学部4年の奥村さんと河村さんが、スタッフとして参加しました。就職試験の面接で緊張した時に、どのようにしてリラックスしたかなどのエピソードをお話しました。



学生相談室ではピアサポーターを募集しています。各種セミナーへの参加、相談内容の聞き取り、学生相談室だよりの作成などを行っています。

来年度からは学年を問わず全学から募集しますので、興味のある方は学生相談室までお問い合わせください。

●セミナー参加者の感想●

- ・このセミナーを機会に、弱点を克服できたらいいなと思いました。
- ・リラックス法を習う機会なんてなかったので、ためになりました。
- ・夜、なかなか眠れない時にも使えそうです。
- ・緊張がどういうものなのかがわかってよかったです。
- ・面接の待合室でも使えるものがあり、実際にホッとするような感じがありました。



●来月号では、「第2回 充実した学生生活を送るためのセミナー」を掲載する予定です。

●ご案内(津島地区)●

受付場所: 一般教育棟D新棟1階

受付時間: 月～金 10:30～12:30 14:00～17:00

TEL: 086-251-7169(受付) 086-251-7184(カウンセラー直通)

mail: nayami@cc.okayama-u.ac.jp (◎は@に置き換えてください。)

学生相談室だよりは岡山大学の公式ホームページでも閲覧することができます。

岡山大学公式HP→在学生の皆様→困ったときの相談窓口→学生相談室

URL <http://kymx.adm.okayama-u.ac.jp/hp/soudan/index.html>