



熊本大学

令和3年度

学生相談室だより

秋号



熊本の秋は短いと言われていますが、連日30℃超えた暑さはどこへやら、10月後半から一気に気温が下がってきました。冷えは万病のもと、体調管理にお気をつけ下さい。



スケジュール管理どうしてますか？

後期が始まり1ヶ月が過ぎようとしています。「後期もがんばるぞ!」「後期こそは!」と履修登録をしたことと思います。通常の授業に加え、レポートや課題、予習復習、ゼミ、卒論、試験勉強、資格の勉強、就活、バイト、サークル、友人関係など、バイトやサークルなどもあって、大学生は大忙し(´▽`) 焦りや不安が出ている方もいらっしゃるのでは?!

今回は気持ちに余裕をもって大学生活が送れるよう、時間管理のコツをご紹介します。

スケジュール管理 ツールを決める

スマホアプリや、PC付箋機能、手帳など、色々なスケジュール管理グッズがありますね。まずは主になるツールを決め、自分の予定を可視化してみましょう。



優先順位を きめておく

To Doリストがいつぱいで何から手を付けたらいいの...? そんな時のためにも予め優先順位を決めておくと、実行しやすくなりますよ。

時間設定は余裕を もって



朝から晩まで予定を詰め込まないようにしましょう。急な出来事や変更にも対応できるよう、あえて空白の時間を設けるなど、余裕のあるスケジュールを立てるよう心がけて。

予定はあくまでも予定です。その通りにいくことばかりではありません。「せっかく計画を立てたのに」と自分を責めないで下さい。スケジュール管理や計画の立て方など、誰かに話してみると整理しやすくなりますよ。相談室で一緒に考えてみませんか!

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もありますので、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 / 2127

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

読書の秋
本の貸出しも
していますヨ

