

# 学生相談室だよ



梅雨が明けて早くも7月です。30度を上回る日もあり、熱中症には気を付けたいもの…。水分補給は大切ですが、冷たい物の取り過ぎには注意しましょう。また、課題やレポートの作成、試験勉強などで睡眠不足になっている人はいませんか？今回は、課題やサポートを作成する「コツ」についてご紹介します。あなたにぴったりの「コツ」を見つけて、勉強する際の参考にしてください～!!

## 勉強を計画通りにすすめる「コツ」?!

### 【レポート編】

まず最初に、タイトル・学籍番号・名前を書いた表紙を早めにしてしまおう！  
そのファイルをPCデスクトップに保存しよう！！  
(いつでもファイルを開けて書けるようにする)  
項目や章立てをしたり、ページを打ったり、できることから始めよう～

### 【テスト編】

試験範囲を確認しましょう。  
先生、友達、先輩にも情報収集しちゃえ！！  
教科書やノート、プリント等資料はそろっているかな？

### 【勉強の仕方編】

早めにスケジュールを立てよう。  
バイトのシフトは無理がない？  
図書館に寄る、PCを使う、研究室に寄る、先輩や友達に聞く、一緒に勉強する、締切日などをスマホや手帳に書き込もう！！



### 【完璧を求めない】

取りあえず、書いてみる、作ってみる。  
やってみる。  
余裕があったら、直す、付け加える。もう一度見直す。まずは、どんな形でもやってみて、できた自分をほめる！！  
終わったら自分にご褒美をあげよう～(^^)

## 夏休みの相談室開室状況

### 夏季休暇の相談室開室状況

- 夏季休暇も相談室は開室日を設けています。ぜひご利用ください。  
夏休みに自分を見つめる時間をもつのもよいですね。
- ただし、夏季休暇期間は不定期開室になります。学内・オクレンジャーの掲示版に開室日をご案内していますので、事前にご予約してご利用ください。  
開室時間は9:00～17:00です。  
～予約は保健室または教務学生部へお電話を～

学生相談室では、授業、対人関係、進路、家庭、生き方…など、様々な相談をお受けしています。

「言葉にするのは難しい…」 「自分でもよくわからない…」 という時も、ためらわずにおいでください。

