

# なんでも相談だより

第3号  
令和5年6月

発行：大阪公立大学  
学生なんでも相談窓口

## こんにちは！学生なんでも相談窓口です！

授業のこと、サークルや部活、クラスでの人間関係のこと、どうも体調がすぐれない・・・など、家族や友達にも話づらいことがあれば、学生なんでも相談窓口にご相談ください。相談員が話を伺い、一緒に考えながら解決方法を探ります。必要があれば、適切な他の相談機関もご紹介いたします。もちろん、ただ誰かに話を聞いてほしい、とことん誰かと喋りたいなんて時でも大丈夫。いつでも気軽に利用してくださいね。

相談は相談フォームから受け付けています。下記QRコードを読み取っていただくか、URLにアクセスしてください(大学 HP>大阪公立大学>教育・学生生活>学生生活支援>学生なんでも相談窓口)。

<https://www.omu.ac.jp/nandemosoudan/>



杉本キャンパス

開室>> 月～金曜日 9:00～17:00

学生サポートセンター1階に入って左奥です

中百舌鳥キャンパス

開室>> 水曜日、金曜日 9:00～17:00

窓口 A3 棟・相談室は B16 棟にあります

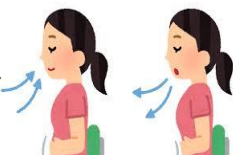
## 自分をメンテナンスする時間を。



勉強をはじめ、部活やサークル、アルバイトとなにかと忙しい大学生活。疲れは気づかないうちに蓄積されます。自覚したときにはもう疲労困憊で、時すでに遅し・・・なんてことにならないようにしたいですね。

おすすめはストレッチ。体をほぐすと緊張が緩まり、頭痛や肩こりを軽減させてくれます。また、不安やストレスを感じると呼吸が浅くなるので、ストレッチで息苦しさを軽減にも繋がります。睡眠の質も上がるそうですよ。

他にも自分がリラックスできる方法で、唯一無二である自分自身をメンテナンスする時間を作ってあげてくださいね。



## チケット詐欺には気をつけて！

みなさん“推し”はいますか？推しがいると、楽しみが増えたり、しんどいことがあっても頑張ろうと思えたりと、普段の生活に彩りを与えてくれますよね。

最近、SNS を利用したチケットの転売を巡る詐欺が増えているようです。高い代金を払ったのにも関わらず、チケットが送られてこない、送られてきても偽物だったなんてことも。

今年は数年ぶりにたくさんのイベントやコンサートが開催されると思います。「推しのためならいくらでも出す！」という人もいるかもしれませんが、悲しい思いをしないためにも、詐欺には十分に気をつけながら、楽しく“推し活”しましょう！

