

学生相談室だより

2025年1月号

明けましておめでとうございます。

みなさん、年末年始はどのように過ごされましたか？

活動的に過ごされた方もいれば、寝正月だった、食べてばかりだった…という方もいるのではないのでしょうか。食べ過ぎてしまったとか体重が増えたからといって無理なダイエットをするのは危険です。無理なダイエットの例としては、絶食する、食事の量やカロリーを過度に制限する、過度な運動をする、下剤や利尿剤を使う、サプリメントに頼りすぎる、食べたものを自ら嘔吐するなどです。行き過ぎたダイエットがもたらすリスクに十分注意しましょう。健康的な体型を目指すことは良いことですが、外見にとらわれすぎず、健康で楽しい学生生活を送るためにも、正しい食事・運動習慣を心掛けたいですね。保健室や学生相談室で相談に乗ることができます。お気軽にいらしてください。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



学生相談室の利用について

- 相談内容：学生生活のこと、人間関係のこと、進路のこと、なんでもOKです。
- 開室日：2025年1月9日（木）・1月21日（火）
2月13日（木）・2月25日（火）
3月6日（木）・3月18日（火）
- 開室時間：
① 12:00-12:50 ② 13:00-13:50 ③ 14:00-14:50
④ 15:00-15:50 ⑤ 16:00-16:50

• 場所：G棟3階東側奥

• 申し込み方法：

学生支援課または保健室に電話かメールで予約をお願いします。

メールで予約するときは件名に「学生相談の予約」と記載してください。

学生支援課 メール：gakuseika@ikuei-g.ac.jp 電話：027-329-8140・8141

保健室 [メール hokenshitsu@ikuei-g.ac.jp](mailto:hokenshitsu@ikuei-g.ac.jp) 電話：027-329-8142

※事前予約制ですが、予約が入っていないときは相談できます。

面接開始時間にドアをノックしてください。

ご協力よろしくお願いいたします。

相談室

おまちしています

