学生相談室便り

2016 年 4 月発行

学生相談室　Vol.9

入学・進級おめでとうございます

新入生の皆様、ご入学おめでとうございます。ようこそ北海道大学へ。授業、アルバイト、サークル活動等、新しい出会いを存分に楽しんでください。これから充実した大学生活になることを願っています。

大学生活は高校までの生活とは異なることがたくさんあります。困ったことや心配なことがありましたら、学生相談室へお越しください。学生相談室は北大の学生であればどなたでも利用できます。

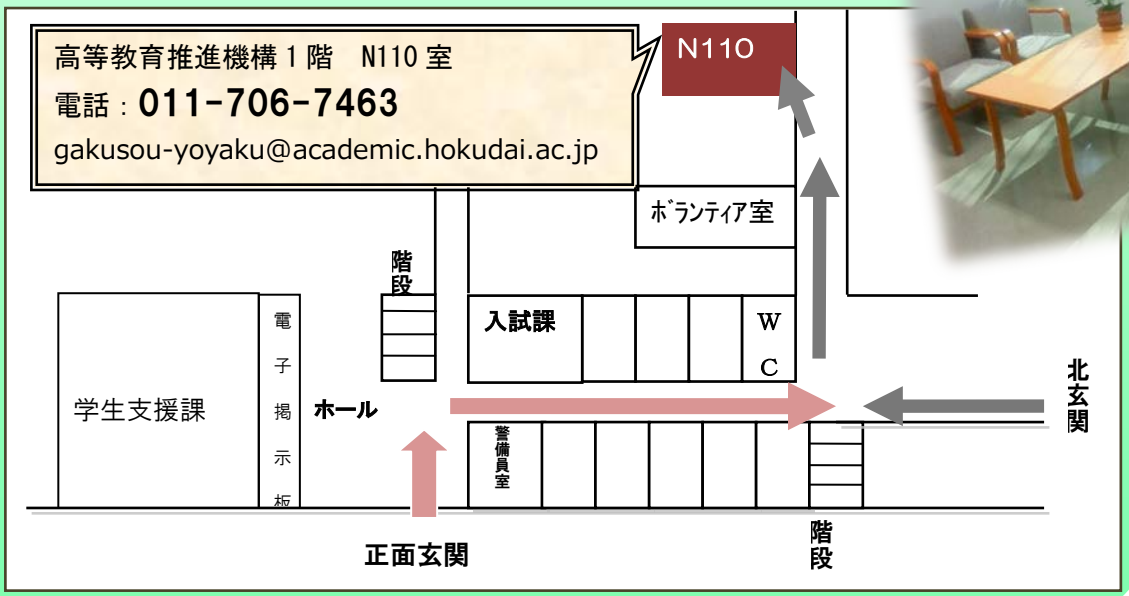
学生相談室の紹介

学生生活で起こるあらゆることの相談に乗ります。

例えば・・・

- 進路について・・・・・・・・どんなことに向いているかわからない
- 修学について・・・・・・・・授業、研究についていけない、今の学科が合っているかわからない
授業に出られない、留年した
- 対人関係について・・・・・・友達ができない、人間関係で悩んでいる、人前で緊張する
- 精神的なことについて・・・・眠れない、食べたくない、不安、いらいらする、自分が好きになれない
- 家族について・・・・・・・・家族の事で悩んでいる、家族には言いにくいことがある
- 生活上の困りごと・・・・・・サークルをどうしたらいいか、アルバイト先の悩み
- 悪徳商法、カルト、ﾈｯﾄﾄﾗﾌﾞﾙ・携帯のサイトから請求がきてしまった、知らないうちにカルトに入っていた

開室日：月曜日～金曜日（10 時～17 時）



学生相談室スタッフ

学生相談室の構成メンバー

□室　長　櫻井義秀（文学研究科）
□相談員　齋藤暢一朗　斉藤美香　松田康子（臨床心理士が担当しています。）
□受　付　行徳顕子

学生相談室瓦版

～ 大学生活を支える衣・食・住 ～

この 4 月から一人暮らしを始めた方も多いでしょう。授業やサークルにばかり目が向いてしまい、日常生活のことはついつい後回しになってしまいがちです。これからの大学生活を充実させるためには、それを支えるしっかりとした基盤が必要不可欠です。ではその基盤となるものとは何でしょうか？

今回は“衣”“食”“住”の 3 つのテーマから大学生活の基盤となるものをチェックしてみましょう。初めて一人暮らしを始めた方も、そうでない方も参考にしてみてください。

-衣-

□　歯を磨いていますか？
□　顔は毎朝洗っていますか？
□　入浴は毎日していますか？
□　鼻毛や髭はのびていませんか？
□　爪は切っていますか？
□　服は洗濯したものを着ていますか？
□　季節の気温に合った服を選んでいますか？
□　靴は汚れていませんか？

服装や容姿を過度に気にする必要はありませんが、相手が不快にならない程度に身だしなみに気を配ることは大切な大人のマナーです。また、北海道の寒い冬を過ごすための防寒具も必需品です。どんな服装が良いか、友人や先輩に聞いてみるのも良いでしょう。

-食-

□　一日三食食べていますか？
□　栄養のバランスは考えられていますか？
□　野菜は食べていますか？
□　サプリメントや栄養補助食品に偏っていませんか？
□　油分や糖分を摂り過ぎていませんか？
□　アルコールは適量で楽しめていますか？

一人暮らしを始めると、食費を節約するためにインスタント食品ばかりを食べてしまいがちです。しかし、栄養が偏った食事を続けると、集中力の低下や気分の落ち込みにつながってしまいます。食費の節約は無理の無い範囲にし、栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。

-住-

□　部屋は整理されていますか？
□　水周りは清潔に保たれていますか？
□　窓を開けて空気の入れ替えをしていますか？
□　照明の明るさは十分ですか？
□　ゴミはためていないですか？
□　水道光熱費の支払いは忘れていませんか？
□　夜は十分眠っていますか？

自宅では休息と睡眠ができる環境にしましょう。散らかった部屋では気持ちが落ち着かず、心身は十分に休まりません。定期的に整頓しましょう。

上記で気になることがあれば学生相談室へ。