

学生相談室だより

とても暑かった夏が終わり、朝晩は少し肌寒くなってきましたね。
“食欲の秋”とも言われますが、皆さんはしっかり食べていますか？
実は、**食べることにしている以上に大切**なんです。今回は“食事”がテーマです。

知っていますか？

● “ランチョン・テクニック”

“美味しい食事を共有することがポジティブな感情を招き、その感情が建設的な意見や情報に結び付けられること”です。**食事を楽しむこと自体がメンタルケア**にもなります。

● 脳は食事や栄養に支えられている

脳も成長と共に大きくなっていきます。この**脳の成長を支えるのが日々の食事、栄養**。摂取する食事や栄養次第で脳の機能を高められる可能性があるそうです。また、**精神疾患の予防や治療への活用**の可能性も広がってきています。



心の健康にも「食べることは大切！

- ✓ 食べない日が続いたり、
栄養が偏ったりすると…

脳に必要なエネルギーや栄養が足りなくなり

- 気分が落ち込みやすくなる
- イライラしやすくなる
- 集中力ややる気が出にくくなる



- ✓ バランスのよい食事をとると…

○心を安定させるホルモン
(セロトニンなど)が作られる

○疲れにくくなり、
気分も前向きになりやすい

○睡眠のリズムが整いやすくなる



といっても、時間がない…めんどろ… そんな時は！



- ・おにぎり
- ・お味噌汁（インスタントでも◎）
- ・ゆで卵（コンビニでも売ってますね）
- ・ナッツやチーズ（間食にも◎）

完璧じゃなくて大丈夫！
食べられるときに
少しでもエネルギーを！



学生相談室からのお知らせ

● 11月・12月の開室日

○11月 6日・13日*・20日・27日

○12月 4日・11日・18日

○毎週木曜日

○開室時間 11:00～17:30

*11月13日のみ、10:00～16:30の開室です。

まさお



● 予約の取り方

【1】学生相談室に直接予約をとる

…チャットorメールにて
学生相談室宛に下記内容を記載し、連絡する

<記載内容>

氏名・学籍番号・相談希望日（例：4月1日11時～）

○チャット：Teamsにて“学生相談室”と検索

○メール：gakusei-soudan@tokyorissho.ac.jp)

【2】学生相談 受付窓口を通して予約する

… ① 申込フォーム(右のQRコード)にて申込

② 『カウンセラーに予約』 or 『受付担当を通して予約』 の選択

⇒ 『カウンセラーに予約』を選択した場合：カウンセラーから連絡
希望に応じて、学生相談室にて面談実施（開室日のみ）

⇒ 『受付担当を通して予約』を選択した場合：担当相談員から連絡
まず相談員と面談実施（月曜～木曜日）
その後は、学生の希望や必要性に応じて対応検討（学生相談室利用など）

※メールは予約専用です。ご相談はお受けできませんので予めご了承ください。

※お返事にはお時間をいただく場合があります。