

学生相談室だより

令和4年12月号
弓削商船高等専門学校
スクールカウンセラー
石丸雅貴

日に日に寒さが増してきましたね。早いもので、もう12月。2022年最後の月になりました。あと1か月、悔いのないように過ごしてください。

そのためには、身体だけでなく、心の健康を保つことも大切です。日々の心身の健康を支えるのは「日々の習慣」です。「日々の習慣」には、食事や睡眠、息抜きなどが欠かせません。クリスマスや年末年始を控え、友人や親族との集まり、ケーキ、お節料理など、飲食の機会が増えるのではないのでしょうか。そこで、今回は食事について意識してほしいことをお伝えします。



<食生活チェックリスト>

以下のチェックリストを使って、食生活を見直してみましよう。

- いつも決まった時間に食事をしている？
- 食事制限をしている？
- バランスの良い食事をしている？ 野菜や果物を取り入れている？
- 日頃から水分を十分にとっている？
- カフェインをとりすぎていない？
- お酒は適量？（20歳以上の人）
- 腰を落ち着けて食事をしている？
- ゆっくりと、味わいながら食事をしている？



出典：エマ・ヘップバーン（著）、木村千里（訳）『心の容量が増えるメンタルの取扱説明書』



<金曜日の面談時間に変更になります>

月曜日：春田 先生	15時～17時
林 カウンセラー	12時～18時
火曜日：石丸 カウンセラー	15時～19時
水曜日：坂本 先生	12時～17時
木曜日：林 カウンセラー	13時～18時
金曜日：石丸 カウンセラー	15時～19時

*月曜日から木曜日は、今まで通りです。
お気軽に利用してください。