

## あけましておめでとうございます

みなさま、明けましておめでとうございます。2025年が始まりましたがみなさんはいかがお過ごしでしょうか。新しい目標を立てたり、新しいことを始めたり、気持ち新たに日々を送っている人もいるかもしれません。もしくは、のんびりとしたお正月休みを過ごして、暖かく過ごしリフレッシュに努めた方もいるかもしれません。皆さまにとって穏やかなお正月休みが過ごせていることを願っております。

さて、大学行事としては授業もほとんど終わってしまい、後は一大イベントである期末試験が待ち構えていますね。試験勉強は大切ですが、心身ともに健康を保つことも忘れてはいけません。睡眠不足や栄養バランスの乱れは、集中力の低下や体調不良を引き起こす可能性があります。また、試験に対する不安やプレッシャーを感じている人もいるかもしれません。何か気になることや不安なことがあれば、どんなことでも遠慮なく学生相談室までご相談ください。

1月は1～3日、10日、13日は閉室していますが、他の平日は通常通り開室しています。去年のことも新年のことも試験のことも、もちろんそれ以外のことも、何か相談したいなと思いましたら、いらしてみてください。お待ちしております。

## 相談予約の方法

学生相談室は、落ち着いてゆっくりと話ができるように予約制となっています。

相談をご希望の方は下記の予約フォームをご利用ください。



このQRコードから  
予約フォームに  
アクセスできます

上記のQRコードが読み込めない場合は大学HPの「学生相談室」のページからもアクセス可能です！

### 利用できる日時

月曜日～金曜日（祝日除く） 9:30～11:30  
12:30～16:00

### 利用までの流れ

- ①相談予約フォームにアクセスして予約してください
- ②相談申し込み後、予約受付のメールを学生相談室からお送りします（※かならず確認してください）
- ③予約完了後、お約束した日時に相談を行います

### お問い合わせ先

電話：048-585-6879

Mail：soudanshitsu@sit.ac.jp



【SIT@学生相談室】

## 1月の開室日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
	小林(亮) 河内	小林(瞬) 小林(亮)	小林(瞬) 小林(亮)	小林(亮) 河内		
12	13	14	15	16	17	18
		小林(瞬) 小林(亮)	小林(瞬) 小林(亮)	小林(亮) 河内	小林(瞬) 小林(亮)	
19	20	21	22	23	24	25
	小林(亮) 河内	小林(瞬) 小林(亮)	小林(瞬) 小林(亮)	小林(亮) 河内	小林(瞬) 小林(亮)	
26	27	28	29	30	31	
	小林(亮) 河内	小林(瞬) 小林(亮)	小林(瞬) 小林(亮)	小林(亮) 河内	小林(瞬) 小林(亮)	

## 寒い冬を乗り越えよう

今年も寒い冬がやってきました。朝、お布団から出るのが辛くなったり、何をしても手が温まらないなどは誰しもが経験したことあることだと思います。

手を温める方法として、私たちはよく手をすり合わせて温めようとしますが、それ以外にも様々な温め方があるのをご存じでしょうか。空間に余裕があるときは両手を大きく上下に振ることで遠心力により温かい血液を指先に送ることができて、冷たさが解消されます。また、手に対してのマッサージなども有効です。両手を組んで指と指の間を意識しながら押すだけでも血行が良くなり暖かくなり始めます。ハンドクリームを塗ってからマッサージをすれば手の乾燥も防ぐことができ、一石二鳥です。もちろん衣服も大切ですので、お出かけの際は防寒具を忘れずに！