

## 真夏に向けて



さあ、夏本番がやってきます。既に毎日暑いですが、来るべき夏に向けて準備はいかがですか？さてそうはいったものの、夏に向けての準備にはどんなものがあるのでしょうか。暑さを乗りきるための準備（エアコンの準備や生活を見直すなど）や、夏を有意義に過ごすための準備（夏休み計画）、また、大学のことでは月末に控えた期末試験の準備もあるかもしれません。こうして考えるといろんな準備がありそうですが、ほどよく準備してなるべく憂いなく夏を迎えたいですね。ところで、いざ、と意気込んで計画を立てたものの三日坊主、という経験がある人もいるのではないのでしょうか。多くのことを突然しようとする、大きな負担がかかりなかなか続かないことがあります。そんなときにおすすめの方法は、目標をなるべく簡単なものに区切ること。せっかく立てた目標を達成できずにネガティブな気持ちになる、ということを減らせます。コツコツ取り組む必要はあるかもしれませんが、進捗の程度もわかりやすくなってやる気が続きやすいかもしれませんよ。

いまの時期はただでさえこの暑さで心身に大きなストレスがかかっている、日々の生活では工夫をしながら涼やかに過ごしたいものですね。

## 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】

## 7月の開室日

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

## そうめん、冷や麦、うどん

暑さが本格的になってくると、冷たい麺類を食べたくなる人も多いのではないのでしょうか。ところで冷麺と冷や麦の違いをご存知でしょうか。この2つの大きな違いはズバリ、「太さ」です。直径1.3mm未満のものを「そうめん」、直径1.3mm以上 1.7mm未満のものを「ひやむぎ」と呼びます。ちなみに1.7mm以上はうどんに分類されます。冷たい麺なら、暑さで食欲がわかないときでも、ツルツル食べられそうですね。簡単に作ることができるのも、魅力の1つですね。

