

# 目次



はじめに ..... 1

Chapter1 学生の生活ってどんなでしょう? ..... 4

学生生活に慣れていく  
やっぱり不安、ちょっとつらいと感じたら  
今までの新入生からは、こんな相談が来ていました  
いろんな学生がいます  
学生相談室はみなさんを応援します

Chapter2 明大生のライフスタイル

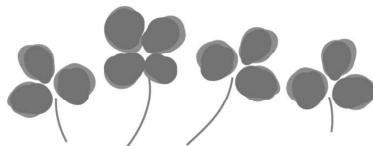
～先輩たちはこんな学生生活の工夫をしています～ ..... 15

1年生のライフスタイル  
1年生のライフスタイル～上級生編～

Chapter3 一人暮らし応援します

～実家暮らしの学生も活用できます!～ ..... 23

食生活  
自炊のすすめ  
生活費のあれこれ  
洗濯  
そうじ  
安心・安全な暮らしのために  
①帰宅する時 ②家に着いたら ③防犯を意識した習慣・環境づくり  
④来訪者に注意しよう ⑤万一、被害に遭ってしまったら  
いざ、実行を!



## Chapter4 日常に潜む危険

### ～駅前、街、大学周辺での危険

#### インターネット・SNS に潜む危険～ ..... 39

春の街は、危険がいっぱい!!  
個人情報の悪用  
大学の中でも注意が必要です  
先輩や友人の紹介から巻き込まれることも…  
もしかして自分、つけこまれやすい?  
契約を解除するには  
インターネット・SNS に潜む危険  
失敗との付き合い方

#### おわりに ..... 52

#### 外部相談機関（明治大学学生相談室ホームページリンク集抜粋） ..... 53

#### 学生相談室の利用方法と場所・連絡先 ..... 54

