

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学生相談室で相談してみませんか?
今までの新入生からは、こんな相談が来ていました
いろいろな学生がいます
学生相談室はみなさんを応援します
学生相談室「メンタルヘルス講座」

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帰宅するとき 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

コラム

ブラックバイトに注意! 21

成年年齢が 18 歳に 38

