

# 学生相談室だより vol.11

2016/1

もうすぐ春休み。今年の春こそ痩せたい！と思っている人もいるのでは？ でも、前回お伝えしたように、急なダイエットはかえって体を痩せにくくしたり、ストレスでいらいらしたり、さまざまなリスクが伴うことも。そこで今回は…

## ～ダイエットとところとからだ～きもち編

あなたの痩せたい

気持ち



について考えてみましょう。

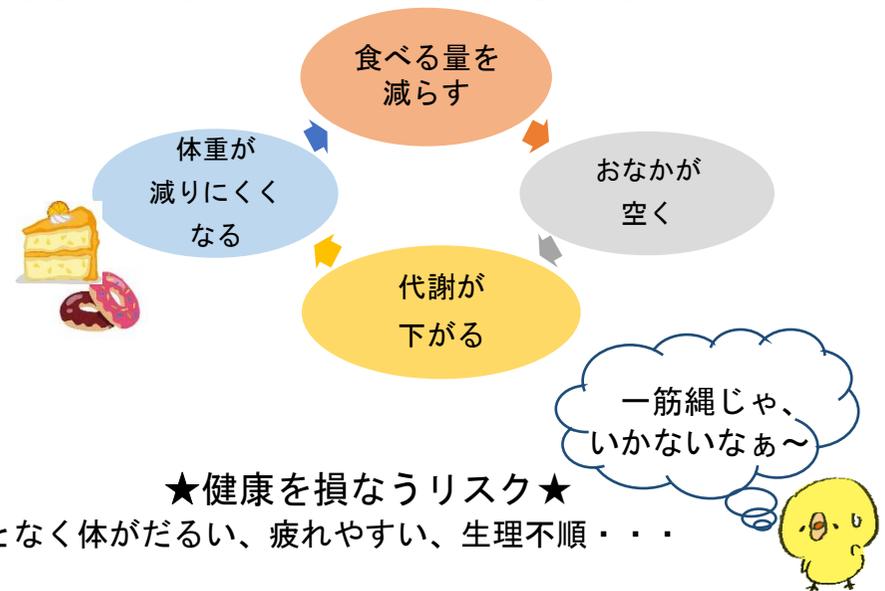
ダイエット法をあれこれ試して、頑張ってみるけどなかなか続かない…そんな体験、ありませんか？でも、ちょっと振り返ってみて。そのダイエットは、

体が求めているのかな？  
それとも、心が求めているのかな？

本来、ダイエットというのは、健康の維持や回復を目的に行う食事制限（その食事）のこと。だから体が求めているダイエットをした場合、さまざまなリスクに遭遇することも…

### ★体が求めているのかな？・・・前回のおさらい★

食事制限で慢性的な空腹状態が続くと、体を維持するために消費している基礎代謝が下がり、かえって痩せにくい身体に。また、すぐに血糖値を上げる食べ物を要求し、つい甘いものを食べたいくなるという悪循環に陥ってしまいがちです。



### ★健康を損なうリスク★

なんとなく体がだるい、疲れやすい、生理不順…

### ★イライラのリスク★

「痩せたい痩せたい」とイライラ、いつもおなかが空いてイライラ、つい甘いものを食べ「ああ、意志が弱い」とイライラ…

★それとも、心が求めているのかな？★

毎日がおもしろくない

自分が好きになれない

人づきあいに疲れた・・・



なんとなく「今」がイヤ

こんなふうに、もし、心がもやもやしていたり、ストレスがのしかかっている、それが「痩せたい」理由だったとしたら、必要なのは食事制限より、「心の手当て」かもしれません。

### 自分の性格をプラスに考えてみよう！

自分が嫌になったり、良い所が見つからない…そんなときは、**プラスに**

**変換大作戦！**たとえば、自分が思う「ネガティブなところ」も、あなた

のかけがえのない魅力のひとつなのです。「からまわり→努力家」

「無口→クール」「優柔不断→慎重」と、マイナスにとらえてきたあなた

の特徴を、プラスに変換してみませんか？

もしかしたら

もっと

「**痩せたい**」は、「**素敵になりたい！**」じゃないのかな？

じぶんの好きなことをなにか1つ、見つけてみましょう！  
音楽、遊園地、ショッピング、おしゃべり・・・

でも、何も思い浮かばないよ～、という人は、  
学生相談室をちょこっと覗いてみてください！

※学生相談室には春休み中もカウンセラーがいます。この機会に、気になることを話してみませんか？  
一緒に考えたり、整理してみましょう。

\* 以下の期間は開室時間が普段と異なりますのでご注意ください。

2月8日（月）～3月31日（木）

10時～14時

