



カウンセラー  
が  
すすめる

# 今月の一冊



「ひとり暮らしで知りたいことが  
全部のってる本」  
主婦の友社

4月からひとり暮らしをはじめるそのあなた！  
楽しみでワクワクする気持ちがある一方、「もしこんなことが起こったら  
どうしたらいいんだろう？」「どんなことに困るのかな？」と  
心配な気持ちありませんか？

そんな時、ぜひこの本を手にとってみてください。  
引っ越しから、家事、収納、掃除・片付け、防犯・防災、お金のやりくり、  
メンタル対策まで、ひとり暮らしで知りたいことがぜ～んぶ載ってますよ。

ひとり暮らし歴が皆さんより長いカウンセラーも  
、今さら「なるほど…」とうなりながら読みました。  
というか、初めてひとり暮らしをするときに読みたかった…！  
(文責:カウンセラーM)

本の貸し出しはカウンセリングセンターの受付まで♪

今出川校地カウンセリングセンター Tel 075-251-3275