

学生相談室だより

2023 秋号

北九大の学生のみなさん！

今年は新型コロナウイルス感染症が第5類になって初めての夏休みでしたが、どのように過ごされましたか？

遊びを満喫した人、部活やサークルの大会やイベントに熱中した人、ひたすらバイトを頑張った人等々・・・3年振りに夏休みを満喫した方も多いかと思います。

大学ではよいよ2学期がスタートしました。

気持ちを切り替えて学業に取り組みたいところですが、2学期だからこそ出てくる問題や悩みもあると思います。修学、進路、人間関係や精神的な問題等々、困った時は「学生相談室」にお越しください。

学生相談室では、事務職員をはじめ、カウンセラー、保健師、看護師などの専門職スタッフが力を合わせ、みなさんの大学生活がより楽しく、より素晴らしいものになるよう応援しています！

学生相談室

場所：本館1F B棟（学生プラザ内）
（月）～（金） 9：00～17：00

学校医相談のご案内

学生相談室では精神科の医師による相談を受け付けています。もちろん無料です。
毎月1回：第3（木）or第4（木）
予約制ですので、ご希望の方は相談室または保健室にご相談ください。

カウンセリングルーム

カウンセリングでは、公認心理師・臨床心理士の資格を持ったカウンセラーが対面でお話をうかがいます。

困りごとや気になること、ちょっとしたもやもやなどについて一緒に考えていきましょう。

カウンセリングで話したことは、相談室外（保護者や学部等）に許可なく伝わることはありません。

例えば・・・

 大学生活（単位、登校、休学等）の悩み	 対人関係（家族、友人、恋人等）の悩み	 心身の健康（睡眠、気分の落ち込み、不安等）
 進路、就活 将来の悩み	 自分（性格、完璧主義、考え方等）について	 その他（ちょっと話をきいてほしい等）

「こんなことでもいいのかな？」ということでも、大丈夫です。お話をうかがった上で、他機関や別の窓口を紹介することもできます。

カウンセリングのご案内

（月）～（金） 10：00～16：00（最終受付 15：00）
1回 40分～50分

面談方法（対面・オンライン）：選択可
カウンセラー（女性・男性）：選択可 ※曜日で異なります。予約方法：下記①・②の方法で予約できます。

- ①下のQRコードを読み取り、予約フォームへ
- ②大学 HP：「学生相談室・健康管理」⇒「北方キャンパス」⇒「学生生活の相談」⇒「カウンセリング」予約へ



保健室からのお知らせ

「秋は体調不良に注意！」

「めまい」、「頭痛」、「だるさ」、「不眠」、「下痢や便秘」、「食欲低下」等の症状はありませんか？

原因は「自律神経の乱れ」かも。

1日の寒暖差が大きくなる10～11月は自律神経がこの環境に適応しようとして疲れてしまい、結果として様々な症状が現れやすくなります。

夏休み中に生活リズムが乱れた方は、2学期が始まる秋にこのような体調不良を起こしやすくなります。

自律神経を整えるためにも「規則正しい生活と十分な睡眠」、「身体を冷やさない服装」、「軽い運動」、「ゆっくりお風呂につかる」、「秋の食材を取り入れたバランスの良い食事」等を心掛けましょう。

保健室では、応急処置やベッド休養の他、健康面での相談等も対応しています。お気軽にお越しください。

保健室のご案内

開室時間：（月）～（金） 9時～17時
本館B棟1階 体育館側出入口すぐ横

保健室 秋のイベント

<アルコールパッチテスト>

10月2日（月）～31日（火）

お酒が飲める（強い）？
お酒が飲めない（弱い）？

予約受付中

あなたの体質が解ります！
詳しくは、学内のポスターをご覧ください。

<骨密度検診>

11月13日（月）～24日（金） 予約制

骨密度の簡単測定で、あなたの骨年齢がわかる！
骨の健康度もチェックしてみましょう。
詳しくはポスター（11月）をご覧ください。