



学生相談室だより

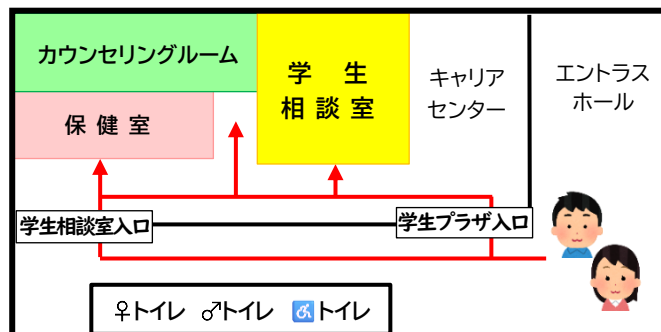
2025' 秋号

長い夏休みも終わり、ついに2学期がスタートしました。普段の授業に加え、課題やレポート、サークルやバイトとの両立、卒論や就活、その他にもみなさんそれぞれの状況や課題の中で、1学期とは違ったこの時期だからこそ、出てくる悩みや不安、問題を抱えることがあるかもしれません。

そんな時は一人で抱え込まず、まず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、保健師、カウンセラー（公認心理士・臨床心理士）、看護師等のスタッフが力を合わせ、みなさんの問題解決のために支援します。

「どこに相談すればいいのか解らない」といった場合もお気軽に相談ください。学生相談室は学生のみなさんの大学生活がより楽しく、充実したものになるよう応援しています。

【学生相談室案内図】



学生相談室のご案内

《こんなご相談は学生相談室へ》

- ・身体面や精神面等、健康上のお悩みやお困りのこと
- ・休学や退学のご相談や手続き
- ・障害等による修学等の支援のご相談
- ・修学に関するご心配事やお悩み
- ・カウンセリングに関するお問合せ など

開室時間：9:00～17:00（土曜・日曜・祝日を除く）
場 所：本館1F B棟（左下案内図 参照）
学生プラザ入口 または、体育館側出入口横の
学生相談室入口 からお越しください。
電 話：093-964-4016
E-mail : soudan@kitakyu-u.ac.jp

学校医相談（精神科）のご案内

学生相談室では、毎月1回精神科の医師による相談を実施しています。ご希望の方は遠慮なくご相談ください。

毎月1回 第3(木)午前 または 第4(木)午後

100円朝食のお知らせ
朝食を摂って1日のカラダのリズムをととのえよう!!
期間：10月6日(月)～10日(金)
時間：8:00～ 毎日100食
※ なくなり次第終了です!
場所：ホワイトハウス



カウンセリングのご案内

暑かった夏もそろそろ終わりを告げるころですが、季節の変わり目はなんだか不調を感じることも増える時期。

いつもは気にならないことが気になってみたり、不安になってみたりすることもあるかもしれません。

「あ～なんかモヤモヤするな～」とか、

「う～ん、ちょっと最近息苦しいなあ……」とか、

そんなときは、カウンセリングルームに来てみませんか?

「こんなことで利用していいのかな?」、「話がまとまってい

ないけど大丈夫かな?」なんて、思っている方も

気になさらず、まずはお話を聞かせてください。

お待ちしております。

《相談内容はどんなことでも結構です》

- ・対人関係（人間関係に困っている、コミュニケーションが苦手、家族が理解してくれない等）
 - ・自分の性格について（自信がもてない、完璧を求めて疲れてしまう、自分のことが好きになれない等）
 - ・生活面（物忘れが多い、片づけられない、遅刻が多い等）
 - ・心身の健康について（眠れない日が続く、落ち込みがひどく、気がない、不安で落ち着かない等）
 - ・大学生活について
 - ・就職や進路について 等
- その他、どんなことでもまずはご相談ください。

《相談内容はしっかりと守られます》

秘密厳守を義務としていますので、みなさんのプライバシーは固く守られます。安心してご相談ください。

10:00～16:00（土曜・日曜・祝日を除く）

1回 30分～50分程度

予約方法：右のQRコードから予約サイトへ

※予約枠は1時間単位となっています。

※対面、オンラインの選択も可能です。

お電話・直接来室での予約もお受けしています。

場 所：学生相談室内（保健室横）



保健室からのお知らせ

今年も開催！

アルコールパッチテスト

アルコールを分解できる体質かどうかを知ることができます。まだ自分の体質を知らない方、20歳未満の方、昨年受験できなかった方等も、ぜひこの機会に受けておきましょう！！

日時：10月6日(月)～10日(金)

10:40～11:40、13:30～15:40

一度に最大6名迄同時に受検可
所要時間 20分程度

場所：保健室

20才



保健室で測定をしてみませんか

保健室では、体重(体組成)、血圧、身長をはじめ、健康診断でも測定しない握力を測ることができます。11月は保健室での測定強化月間として、測定結果に応じて簡単なアドバイスも行います。

健康管理の基本は、普段から自分の健康状態を把握しておくことです。4月の健康診断から半年が経ったこの時期、ご自身の血圧や体重を再度確認してみませんか？「体脂肪率を知りたい」、「握力を測ってみたい」という方も、お気軽に保健室にお立ち寄りください。お待ちしております。

保健室

体調が悪い時の休養や怪我等の応急処置、大学周辺の病院紹介、健康面での相談等、お気軽にご利用ください。

◎ 感染症罹患時の対応(診断後の報告受けと出席停止に関する説明、出席扱い確認書の申請受付)も行っています。

開室時間：9:00～17:00(土曜・日曜・祝日を除く)

場所：学生相談室内(C棟出入口すぐ横)

電話：093-964-4023



夏休み明けは 体調不良をおこしやすい！

夏休み明けに次のような症状を経験したことはありませんか？



- なんとなく体がだるい
- 眠気がとれない
- 食欲がない
- 注意力、集中力がおちる
- なんか気分が落ち込む、憂鬱



原因は

社会的時差ボケ(ソーシャルジェットラグ)

夏休み中に夜更かしや寝坊等によって睡眠時間や起床時間が平日のルーティンから大きくずれると、体内時計と社会的なスケジュールとのズレが生じ、心身の不調を起こすことになります。時差のある海外渡航で生じる不調に似ているため「社会的時差ボケ(ソーシャルジェットラグ)」と言われ、起床・睡眠時間のズレが大きければ大きい程、改善に時間がかかります。時間のズレは起床時間から就寝時間までの中央値(時間)を比較することで算出でき、このズレが2時間以内であれば無理なく調整できますが、それ以上の差があると、からだに悪影響を及ぼし、上記のような症状があらわれます。

そこで

社会的時差ボケの改善ポイント！

1 規則正しい睡眠パターン



起床時間を一定にする！

体内時計をリセットしやすくするためには、就寝時間が遅くても、毎日同じ時間に起きましょう。



就寝時間を少しずつ修正する！

夜更かしに慣れてしまっている場合は30分ずつでもいいので、早めに就寝しましょう。



日中の仮眠！

日中に眠気を感じて仮眠をとる場合は、10～20分程度に！夜の就寝に影響しないよう15時までの間にとりましょう！



睡眠環境を整える！

寝室を暗く、静かで涼しい状態に保つようにしましょう。



2 光との適切な関わり



朝の日光を浴びる！

起床後30分以内にカーテンを開けて朝日を浴びると、メラトニンの分泌リズムが整って、体内時計のリセットや覚醒の促進に効果的です。



夜間のブルーライトを避ける！

就寝2時間前のデジタルデバイスの使用は控える。難しい場合は光の調節やブルーライトを遮断するメガネを使用しましょう。



3 食生活の改善



朝食を摂る！

脳に十分なエネルギー源を与え、休み明け特有の集中力低下による凡ミスなども減らすことができます。



10/6～の100円朝食は **オススメ** です！

ぜひ「ホワイトハウスで朝食を！」

4 運動と活動



日中の運動！

日中に適度な運動を行うことで、交感神経が刺激され、夜になるとその反動で副交感神経が優位に立ちやすくなるため、寝つきがよくなります。



夕方以降はリラックスした活動を！

運動は夕方までに済ませ、夜はリラックスした活動を心がけましょう。

5 人と接する



家に閉じこもって誰とも話さずに過ごすのではなく、学校での社会的な規則正しい生活を利用し、体内時計を24時間へと同調させ、整えてあげることがオススメです。



規則正しい生活を続けることで、通常1～2週間ほどで体内時計はリセットされます。

ただ、**一番重要なのは「社会的時差ボケの予防」**です。週末等短い休暇では起床時間を変えないこと、長期休暇で長い期間リズムが乱れた場合は、休暇終了の1週間くらい前から生活リズムを元にもどすようにすると、新学期をスムーズに迎えることができるでしょう。