

学生相談室だより

2021年 秋号

北九大の皆さん、こんにちは!!

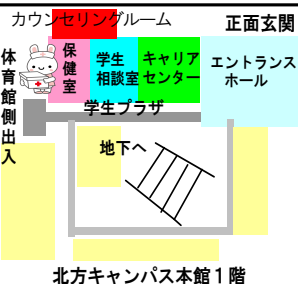
夏休みも終わり、ついに2学期が始まりました。

コロナ禍で、皆さんもいろいろ大変な思いをされている中での始業だと思います。コロナの影響で大学生活・学業・友人関係等悩んでいる事はありませんか? 身体的・精神的に辛い思いをされている時は、いつでも学生相談室にお越し下さい!! どんなことでも構いません!! 相談内容は厳守いたします。

事務職員、カウンセラー、保健師、看護師などの専門職スタッフが、一丸となってみなさんの大学生活がより楽しく、素晴らしいものになるよう応援しています!

学生相談室って どんなところ??

学生相談室は、修学面、生活面、健康面などの様々な問題に対して相談を受け、問題解決に最も相応しい担当者や教員などとのパイプ役として、学生の問題解決の支援を行っています。また、学生なんでも相談、カウンセリング、保健室、という学生相談室の3部門がひとつのチームとして、学生支援を行っています。



場所: 本館1階学生プラザ内
開室時間: (月)~(金) 9:00~18:00
(土) 9:00~12:00
※開室時間が変更する場合もございます。
大学ホームページ等でご確認ください。

学生なんでも相談

休学や退学を考えたときや課外活動で先輩にも相談できないこと、どこに相談したらよいかわからないことなど、様々な相談を学生相談室で受け付けています。一人で悩まず気軽に学生相談室の窓口に来て下さいね!!

私たちが対応します!!



メール・電話でも相談を受け付けます!! お気軽にご相談下さい!!

電話番号: 093-964-4016

e-mail: soudan@kitakyu-u.ac.jp

保健室

学内でのケガや病気にかかった場合は、保健看護職員が病気や、症状に合わせた応急処置・病院の紹介を行います。その他、健康に関する相談や気分のすぐれない学生の一時的な休養などにも対応しています。

電話番号: 093-964-4023

e-mail: ghoken@kitakyu-u.ac.jp

私たちが対応します!!

カウンセリング

北九大・北方キャンパスでは、日替わりで5人のカウンセラーが担当し、学生の皆さんが心身健康に安心して学生生活を送られるように、主に心理面をサポートさせていただきます。困った事や悩んでいる事など、一人で抱え込まずにお話してみませんか?

カウンセラーのスケジュール

月	火	水	木	金
(女性)	(女性)	(男性)	(男性)	(女性)

※木曜日は男性カウンセラーが2名で対応します。

カウンセリングルームより

みなさん、睡眠・食事・生活リズムはいかがですか?

感染の不安があって、人との交流もやりづらい本当に大変な事と思います。今、自分がどれくらいのストレスを抱えているのか…。一度チェックしてみませんか?

おススメは、北九州市で採用されている「こころの体温計」です。

こころの体温計

パソコンやスマートフォンから簡単な質問に答えるだけで、ストレス度や落ち込み度など、自分自身や家族等のこころの状態をチェックできるシステムです。



ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問に回答して頂くと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚・ネコなどの絵になって表示されます。

こころの体温計はこちらから➡



(北九州市心の体温計ページ URL)

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/18100013.html>



場所: 学生プラザ1階・学生相談室横

開室時間: 午前10:00~午後6:00

カウンセリング時間: 30~50分(1回)予約制

カウンセリングの予約方法: 電話またはメール

(電話)093-964-4016

(mail)g-soudann@kitakyu-u.ac.jp

カウンセリングの予約方法



みんなで防ごう!! 新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルス感染症の発生で、私たちの生活は大きく変化してしまいました。変異株の出現で今もお終息の見通しが立たず、皆さんも不安な日々を過ごされているのではないかと思います。これ以上感染者を増やさない為にも、皆さん一人一人の努力が必要不可欠です。自分だけではなく、大切な人のためにも引き続き気を緩めることなく感染対策を徹底しましょう!!

もう一度おさらい!! 新型コロナウイルス感染予防について

感染経路は主に飛沫感染及び接触感染です。手洗い、人と人との距離をとること、外出時のマスク着用、咳エチケットを心掛ける、換気を十分に、規則正しい生活を送る等しっかり行いましょう。自分だけでなく、他の人に感染させないよう徹底することが非常に大切です。

新型コロナワクチン接種について

ワクチン接種も新型コロナ感染予防に有効と言われています。
(厚生労働省 HP・ワクチン Q&A から参照)

※**新型コロナワクチン接種の効果**・・・日本で接種が行われている新型コロナワクチンは、いずれも新型コロナウイルス感染症の発症を予防する高い効果があり、重症化を予防する効果が期待されています。

※**主に使用されているワクチン**・・・ファイザー社とモデルナ社
ファイザー社のワクチンでは約95%、モデルナ社のワクチンでは約94%の発症予防効果が確認されています。

※**接種に注意が必要な方**・・・過去に免疫不全の診断を受けた人、近親者に先天性免疫不全症の方がいる方・心臓、腎臓、肝臓、血液疾患や発育障害などの基礎疾患のある方・過去に予防接種を受けて、接種後2日以内に発熱や全身性の発疹などのアレルギーが疑われる症状がでた方・過去にけいれんを起こしたことがある方・ワクチンの成分に対して、アレルギーが起こるおそれがある方(上記に該当される方・不安な点がある方は接種について主治医とご相談下さい)

(重要)新型コロナワクチンの接種は強制ではなく、接種を受ける方の同意がある場合に限り接種が行われます。接種を強制したり、接種を受けていないことを理由に、いじめなどの差別的な扱いをすることは許されるものではありません。

新型コロナウイルス感染症 ～こんな症状ありませんか??～

- ☐ 発熱
- ☐ 咳・痰・のどの痛み
- ☐ 息苦しい
- ☐ 筋肉痛・関節痛
- ☐ 倦怠感
- ☐ 下痢・腹痛
- ☐ 嗅覚・味覚障害

新型コロナウイルスの潜伏期間は平均して5日から6日、最も長い場合で2週間とされています。初期の症状としては、「かぜ」と同じようなものが多く、WHO＝世界保健機関は、最も多い症状として発熱や乾いた咳・倦怠感を挙げています。重症化する際に出る症状として
▼息苦しさや▼食欲がなくなること、▼胸の痛み、▼38度以上の高熱が出るといわれています。

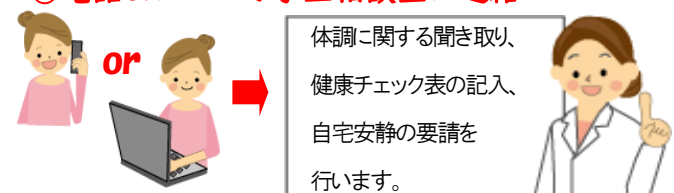
このような症状がある場合には…

①無理に出席をせず、学校を休みましょう。

以下の症状がある場合は登校できません!!

- ☐ 体温が37.5℃を超える
- ☐ 味覚障害がある
- ☐ 風邪の症状(咳・咽頭痛・鼻水)が続く場合

②電話orメールで学生相談室に連絡



電話番号：093-964-4016

e-mail: soudan@kitakyu-u.ac.jp

③授業を欠席する場合は、担当教員に

事前にメール等で連絡しましょう。

詳しくは大学ホームページ内の
「体調不良時の対応フロー」をご覧ください。

新型コロナウイルス感染症 ～こんな時はどうする?!!～ 病院受診について

こんな時はすぐに病院へ!!
息苦しさや強いだるさ
高熱などの強い症状

比較的軽い風邪症状がある
4日以上症状が続いている
場合はかかりつけ医に相談・受診
(解熱剤を飲み続ける場合も同様)
かかりつけ医がない場合は相談センターにご相談ください

病院受診で悩んだ時は…
北九州市 新型コロナウイルス受診・相談センター
0570-093-567 (24時間受付) にご相談ください。

重要!! 以下の方は大学への報告が必要です!!

PCR検査が必要と言われた(又は)受けた
新型コロナウイルス濃厚濃厚接触者と特定された
新型コロナウイルス陽性になった
新型コロナ陽性で入院又はホテル療養・自宅待機になった

必ず学生相談室までご連絡下さい!!

～新型コロナウイルスに感染しないために～

新型コロナウイルスに感染しないようにするには、

- ① コロナウイルスに触れる機会を少なくする
- ② 消毒・衛生管理を心がける
- ③ 体調管理を徹底し、規則正しい生活を送る
- ④ 栄養バランスの取れた食事を3食摂取する
- ⑤ 意識して運動する(軽い運動等)
- ⑥ 体を温める
- ⑦ ストレスをためない

以上の点に留意し、免疫力を低下させない事が重要です。

自分自身だけでなく、大切な家族や友人を守るために…
みなさん一人ひとりの努力が必要です!!