

学生相談室だより

2024年 秋号

北九大・北方キャンパスの皆様、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。
大学生活・友人関係等悩んでいる事はありませんか?
もし、**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等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。



OPEN

場所：本館1階学生プラザ内
開室時間：(月)～(金)
9:00～17:00
土日祝日は閉室しております。

学生相談

休学や退学を考えたときや課外活動で誰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!!

どんなことが相談できるの??

- ※体調のこことについて・・・生活リズムを見直したい。
気分の落ち込みや、不眠が続いている。
- ※人間関係について・・・家族・友人・恋人の悩みがある。
教職員との間にトラブルがある。
- ※大学生活について・・・将来に悩んでいる。大学になじめない。
生活や学業で困る事がある。
- ※就学面について・・・病気や障害等様々な理由で困っている。
修学支援制度・申請について知りたい。

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
開室時間：(月)～(金) 9:00～17:00
※土日祝日は閉室しております。

カウンセリング

大学生活で何か困った時や不安な時に、専門の心理カウンセラーに相談してみませんか?
1回 50分・**完全予約制**でじっくりとお話ができます。来室が難しい場合には、オンラインでのカウンセリングも可能です。お気軽にご利用ください。

担当カウンセラー一覧

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
(女性 2名)	(女性 男性)	(女 性)	(女性 2名)	(女 性)

カウンセリングルームのご案内



この看板が目印です。



こちらのソファでお待ちください。



カウンセリングルーム



カウンセリングルーム

カウンセリングの予約方法

場所：学生プラザ1階・学生相談室横
開室時間：10:00～16:00
(最終受付は15:00迄)
カウンセリングの予約方法：インターネット予約
電話又はメール

ご予約はこちらから!!



※**対面** or **オンライン**が選択できます。
(Mail) g-soudann@kitakyu-u.ac.jp
(TEL) 093-964-4016

季節の変わり目は要注意!! 体調は大丈夫ですか?

2学期が始まる時期はちょうど夏から秋に変わる季節の変わり目です。季節の変わり目は、日々の温度差や、気圧の変化が起こりやすく、体調を崩しやすい時期です。

自律神経には、体を活動的にする「交感神経」と、リラックスさせる「副交感神経」の2種類があります。どちらも自分の意志とは関係なく、24時間365日働いている神経です。自律神経は自分でコントロールする事は難しく、ちょっとしたストレスでも乱れてしまいます。それにより、体調不良や、不快な症状が出やすくなってしまいます。この時期を健康的に乗り切るには、日々の自己管理が非常に大切です。

こんな症状はありませんか?

- めまいがする
- 食欲がない
- やる気が起きない
- 朝からダルイ
- 寝ても疲れが取れない
- 寝つきが悪い
- 疲れやすい
- 頭痛がする
- 肩こり・腰痛が辛い

自律神経のバランスを整えるために!!

自律神経のバランスを整えるためには、規則正しい生活リズムと、栄養バランスの取れた食生活も必要です。特に「朝食」と「睡眠」は非常に大切に、体内時計の調整も担っています。人間には体内時計が備わっており、24時間+チョットの周期で動いています。この体内時計と自律神経には大きな繋がりがあり、体内時計の乱れは自律神経の乱れに直結し、不調をきたすようになってしまいます。そのため、体内時計を毎日正しく動かし、かつリセットするためには、十分な睡眠と朝食の摂取がカギとなります。



朝食を食べると、生活のリズムを整える事ができます。生活リズムが乱れていると体内リズムとのズレが生じてしまい、心身に強いストレスがかかり、体や心に不調が現れるようになります。それを回避するために、朝食を食べる生活のリズムを整える事は、健康への第一歩につながります。

朝食を食べましょう!!

朝食はメリットだらけ♡
朝食は1日を元気に過ごすための**大事なスイッチ**です。毎日を元気に過ごすために、朝食を食べる習慣を付けましょう!! 体内時計のズレをリセットしてくれるだけでなく、朝食を食べると、体にイイ事、メリットが沢山あります。

メリットその① 記憶力・集中力 UP!!

脳は普段から主に「ブドウ糖」をエネルギー源として使っています。しかし、ブドウ糖は大量に貯蔵しておく事が難しい為、すぐに不足してしまいます。また、起床時の脳は非常に空腹で、エネルギーが不足している状態です。朝食を摂取することでエネルギーが補充され、脳が活発化し、集中力や記憶力を高めてくれる事になります。

メリットその② 体力・運動能力 UP!!

朝食を食べると、内臓のスイッチが入り、活発に動くようになります。それに伴い「体温の上昇」「全身への栄養供給」が行われます。一日をスタートさせる為の準備運動として、また、一日を元気に過ごすためには、朝食の摂取はかせません。

メリットその③ イライラ解消・メンタル面の安定!!

朝食をしっかりよく噛んで食べるようにすると、「セロトニン」と呼ばれる幸せホルモンが分泌され、イライラの解消・メンタル面の安定につながります。

メリットその④ 肥満予防・ダイエット効果!!

朝食を抜くと、痩せると認識されがちですが、一日の摂取カロリーが少なくなり、肥満を招きやすいことをご存知でしょうか? 朝食を抜くと、空腹状態が長く続き、その結果、空腹を満たすために昼食を必要以上に食べてしまう事になります。そうすると血糖値は急上昇!! 膵臓から分泌されるインスリンが過剰になり、糖を脂肪として溜め込んでしまうことによって体脂肪が増加、結果的に太りやすくなってしまいます。

メリットその⑤ 排便習慣が整う・お肌が綺麗になる!!

朝食を食べると、胃腸が動き出し、自然に便意を感じやすくなります。このタイミングで排便すると、スッキリと気持ちよく排便できます。便秘の方は、起床後すぐに水分を多めに飲むのも効果的です。腸が刺激されて動きが活発になり、便意をもよおす助けになります。

免疫力を上げましょう!!

長い休みが明けて、本格的に授業や大学の活動が始まると、生活リズムの変化から、少なからず身体・精神面にストレスを感じる方も出てきます。また、気温・気圧・日照時間の変化から、免疫力が下がり、様々な感染症にかかりやすい状態になる事があります。**ストレスや様々な環境の変化は免疫力低下の要因です。**

免疫力が低下すると...



免疫力を上げるには??



免疫力を高める生活習慣・行動をとる事で、病気にかかりにくい体をつくる事ができます。一気に生活を変えなくても、少しずつ変えていく事で次第に習慣化していきますので、自分の健康の為にも頑張ってみてください。

重要! 感染症に罹患した場合は...

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症等にかかった学生さんは、欠席する授業の教員にメール連絡を行い、速やかに**保健室にも電話にて報告をしてください。**出席停止の指示・説明及び指導を行います。授業の出席扱いの申請をするためには、出席停止の指示を受ける必要があります。**事後報告【療養期間終了後や授業の担当教員に欠席の報告を行っていない場合】では出席扱いの申請は出来ません。詳細は必ず大学ホームページ等をご確認ください。**

(連絡先) 北九大・北方キャンパス保健室

☎:093-964-4023 ※土日祝日は閉室しております。