



- ✳ 健康リテラシーについて
- ✳ 健康支援開発室の紹介
- ✳ 留学生の皆さんへ
- ✳ 学生生活とこころの健康
- ✳ コミュニケーション・
バリアフリー支援室の紹介
- ✳ 学生支援コーディネーター室の紹介
- ✳ よくあるご相談を、症状別に
アドバイスとともにご紹介します！

相談受付窓口

箱崎キャンパス

健康相談（理系中門入ってすぐ）

☎ 092-642-2287

学生相談（理系中門入ってすぐ）

☎ 092-642-3886

病院キャンパス

健康・学生相談共通（医系管理棟1階）

☎ 092-642-6889

筑紫キャンパス

健康・学生相談共通（グラウンド横）

☎ 092-583-7685

大橋キャンパス

健康・学生相談共通（厚生施設棟2階）

☎ 092-553-4581

伊都キャンパス センターゾーン

健康相談（ビッグさんど2階）

☎ 092-802-5881

学生相談（センター1号館1階）

☎ 092-802-5820

コミュニケーション・バリアフリー支援室

（センター1号館1階）

☎ 092-802-5859

学生支援コーディネーター室

（センター1号館1階）

☎ 092-802-6020/6041

伊都キャンパス ウェストゾーン

健康・学生相談共通（ウエスト3号館3階）

☎ 092-802-3297



九州大学では、各キャンパスに健康相談室があります。医師や保健師が皆さんの健康相談に応じています。医療機関の紹介や応急処置、身長・体重・血圧などの測定も実施しています。どうぞお気軽にご利用ください。

よくあるご相談を、症状別にアドバイスとともにご紹介します！

風邪

風邪は、ウイルスの感染によって起こります。のどの痛みや咳、鼻水などの症状は、侵入したウイルスを攻撃し、排除しようとする身体の防御反応です。

残念ながら風邪には特効薬はありません。安静に過ごすことが一番です。症状がひどく眠れない時などは、症状を和らげる薬を使用することもあります。

予防は…うがい・手洗い・休養・栄養！



ちゃんと食べて、じゅうぶん眠る！
これが大事です！

下痢

下痢は、ウイルスや細菌によって大腸の粘膜が炎症を起こした時に見られる症状で、食べたものが腸でじゅうぶん吸収されずに出てしまう状態です。1日に何回も下痢をする、熱や嘔吐を伴う場合はすぐ受診しましょう。

水分をじゅうぶん補給していれば、少々食べられなくても心配はいりません。症状が軽くなってきたら、消化のよいものを食べましょう。

まずは水分補給をしっかりと！！

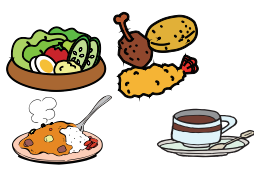
○消化のよい食品

- おかゆ、雑炊
- うどん
- スポーツ飲料
- (冷たくないもの)



×消化の悪い食品

- サラダ (生野菜)
- 揚げ物 (油っこいもの)
- カレーライス (香辛料)
- コーヒー (刺激物)



熱が出たら・・・

発熱は、身体の中で炎症反応が起きているサインです。徐々に上がる熱はピークを越えた時点で、自然に下がってきます。安静にして体力の消耗を防ぎましょう。水分をじゅうぶん補給しながら休んでください。



もし、急に高熱 (38.5℃以上) が出る場合は、インフルエンザの可能性もあります。その時は速やかに受診してください。

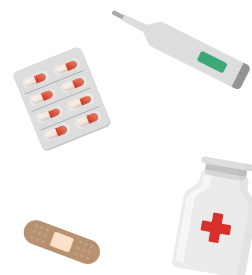
※インフルエンザの場合は登校してはいけません。欠席については、電話で所属の学生係に連絡してください。

救急箱を準備しましょう！

いざ具合が悪くなってから準備を始めるのはつらいものです。

次のようなものでじゅうぶんですので、手元に準備しておきましょう。

- 体温計
- 解熱鎮痛剤
- かぜ薬
- 胃腸薬
- 応急ばんそうこう
- マスク



*咳や鼻水が出るときはマスクをしましょう！

編集後記

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。在校生のみなさんも新学期が始まりますね。大学では授業やサークル活動、アルバイトなど多くのことを自分で選択・決定することが必要になります。膨大な情報の中から自分に必要なものを見極め、取捨選択する能力は、社会に出るうえでも非常に重要なことです。大学内にはいろいろな情報源があります。キャンパスライフ・健康支援センターもその一つで、からだやこころについての情報を中心に、様々な資料を置いています。ぜひ気軽に立ち寄ってみてください。

発行責任者／一宮 厚 ■ 編集委員／山本 紀子、松本 桃子 ■ 事務局／山本 紀子





コミュニケーション・バリアフリー支援室の紹介

みなさん、「障害」は個人の問題でしょうか。それとも社会の問題でしょうか。

例えば、駅にエレベーターがないので、車イスユーザーは階段を上げず電車に乗れません。車イスユーザーの身体能力に着目するのではなく、社会の障壁に着目することが大切です。電車に乗れないという障害を生んでいるのは、エレベーターが設置されていない等の社会の環境に問題があります。そういった問題を社会的に解決することを「障害の社会モデル」といいます。九州大学は「障害の社会モデル」をベースとし、障害のあるひとたちが安心して過ごせる修学・就労環境の整備を推進します。

■ 障害のある方々（学生・教職員など）へ

「車イスで入りにくい」「先生の話が聞きとれない」「周りの音が気になって授業が受けられない」「文章が書けない」「会議に情報保障をつけたい」「通院に配慮して欲しい」等、障害があることで修学・就労上での悩みがありましたら、ご相談下さい。障害があることで不利益を被ることがないように、合理的配慮*を提供します。

※合理的配慮：社会的障壁を取り除くために、障害者一人一人の必要性や、その場の状況に応じた変更や調整、サービスを提供することを「合理的配慮」といいます。

■ ピア・サポーターをやりたい学生のみなさんへ

「障害の社会モデル」について考え、新たな課題を発見し解決策を創出する力を身につけませんか。九州大学ではアクセシビリティリーダー育成プログラムを活用した、ピア・サポーター学生育成の教育活動（基幹教育総合科目「アクセシビリティ入門」「バリアフリー支援入門」「ユニバーサルデザイン研究」高年次基幹教育「アクセシビリティマネジメント研究」、ピアサポーター活動等）を行っています。どなたでも参加できるプログラムです。詳しくはご相談下さい。

場所：伊都キャンパス センター1号館1階

TEL&FAX：092-802-5859 E-mail：sreos@chc.kyushu-u.ac.jp



学生支援コーディネーター室の紹介

学生支援コーディネーター室では、学部・学府の教職員と連携し、授業や研究室に欠席がち、単位があまり取れていないなど、修学や学生生活に困っていると思われる学生さんに声をかけ、お話をお聞きしています。お聞きした困りごとの内容によって、キャンパスライフ・健康支援センターのカウンセラーや医師に紹介したり、その他、適切な学内外の相談窓口を紹介したりしています。もし連絡があった場合には、気軽に思っていることを話してみてください。また、教職員の方からは、気になる学生についての相談をお受けしています。どうぞお気軽にご連絡・ご相談ください。

開室日：月～金（祝日を除く）

開室時間：10時～17時

場所：伊都キャンパス センター1号館1階
キャンパスライフ・健康支援センター内

電話：092-802-6020/6041





留学生の皆さんへ

学生相談部門（留学生センター兼務）
留学生担当カウンセラー 高松 里

留学生活はいかがですか？楽しいことも辛いこともあると思います。辛い時には、誰かに相談していますか？友だちや先生に話しにくいことがあれば、私たちと話しましょう。話してみると気持ちが楽になることが多いし、解決策も出てくると思います。日本語・英語に加え、中国語も中国人

カウンセラーが対応します。

話した内容は秘密にされますから、心配はいりません。

また留学生に関したことでしたら、日本人教職員学生の皆さんからの相談も受けています。まずは、電話等で連絡をお願いします。

学生生活とこころの健康

学生相談部門
学生相談室カウンセラー 船津 文香

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。みなさんの大学生活が充実したものになるよう、お祈りしています。ここでは、より楽しいキャンパスライフを送るために、「こころの健康」についてご紹介します。新しい大学生活！新しい友人、新しい環境、新しい学問。それは楽しく充実したものであると同時に、ストレスでもあります。「新しいこと」になじむために、こころはたくさんのエネルギーを使っているのです。「少し慣れてきた」頃、その疲れに早めに気づくことが大切です。

大学って、高校までと違ってクラスがないから自然と友達ができない！気が付くと私、一人にいる…。

こんなふうに気になること、ありませんか？

一人暮らして、けっこう大変…。洗濯物ってこんなにすぐ溜まるの？？課題にサークル、忙しくてきつくなってきた…。



やばい、授業難しい…。高校の時に習ってないことの続きみたい。みんなはわかっているのに、できていないの自分だけ…。

選んだつもりの学科だったけど、周りのみんなは志が高い…。本当にこのまま進んでいいのかなあ。なんか違う気がしてきたら、授業もやる気でないよ…。



さらに、あなたがこんなタイプなら注意！

頑張りが足りない！

全部できなきゃダメ！



完璧主義さん

抱え込みさん



自分で解決しなきゃ！

相談するほどのことじゃない！

できない子って思われる…

自分だけがダメなんだ…



自信喪失さん

こんな人こそ、早めに学生相談室に相談に来てください。

こころの不調は、身体の不調にも波及します。

- 「自分のストレス状態を知る」。
- 早めに気づき、疲れ切る前に対処。
- 「人に相談する」はスキル。弱さにあらず。

学生相談室は、修学のこと、サークルのこと、進路のこと、人間関係のこと、自分自身のこと、家族のこと、どんな悩みでも大丈夫。秘密は守られます。お気軽にご利用ください。





健康支援開発室の紹介

健康支援部門
部門長・室長 熊谷 秋三

健康支援開発室では、既に心身の健康問題を有する皆さんへの医師や臨床心理士による対人支援ではなく、学生のキャンパスライフや大学という研究教育機関を職域とする教職員の心身の健康課題に対して、疫学調査による公衆衛生的アプローチに基づいた疾病の一次予防を目的とした種々の健康支援ツールの開発やシステムの構築と実践によるエビデンスベースに基づく健康支援事業サービスを展開するための様々な情報の収集・開発を担当しています。その目的遂行のために、以下の事業を展開もしくは展開予定であります。

1. 学生を対象とした支援事業

2010年に開始したEQUISITE Study (学生のメンタルヘルス・生活習慣調査)は2011年度をもって終了しましたが、2014年度からは新入生を対象に簡易な生活習慣・メンタルヘルス調査を実施し、調査への同意が得られた学生に関しては卒業するまでの4年間の前向き調査を実施しています。これらの調査から得られた情報と学務情報(修学状況(欠席含む)、学業成績、単位取得状況など)との関連性に関する疫学調査を行い、種々のアウトカム評価を行い、その結果を情報発信しています。また、平成28年度からは、国際コースに在籍する留学生への調査も実施しており、平成30年度に開講予定の共創学部在籍の留学生への調査準備も進めています。さらに、平成29年度からは本学においてクォーター制が導入されますが、本制度の影響が学生の心身にいかなる影響を及ぼすかに関しても検討していきます。

2. 教職員を対象とした支援事業

日常生活において、身体活動・運動量は低下してきており、一方、座位時間は増加の傾向にあります。これらの改善のため、3軸加速度センサー内蔵活動量計を用いた身体活動促進・座位行動抑制に関する事業を行うための基盤整備を行っています。

教職員への健康づくり支援事業の一環として、「だれでも、いつでも、どこでも」をモットーに、ITを用いた非対面生活習慣プログラムを提供に関する事業を展開するためのシステムを構築し、その実用研究を継続しています。

九大教職員疫学調査を通じた生活習慣と健康状況との関連性に関する前向き研究を実施できる体制を整備し、疾病予防のみならず仕事のパフォーマンスの向上のためのポレーションアプローチを行っていきます。

教職員への健康情報の発信と健康支援のための人材育成事業(健康支援サポーター育成事業)を大学内で事業展開を行っていきます。

本学における健康関連体育施設(温水プールやトレーニングルームなど)の充実と歩調を合わせた九大(Q)フィットネスクラブ(QFC)の構想を計画しており、アクティブなキャンパスライフの観点からの健康支援を展開していきます。





健康リテラシーについて

健康支援部門
内科医 丸山 徹

基幹教育院ではリテラシーという言葉をよく耳にしますが、情報を上手く収集・評価・分析・活用・発信・実践する技術や能力のことです。大学は図書館も高校までとは規模や機能が違いその利用法を学ぶ必要があります。これは情報リテラシーと呼ばれ文献の検索法、整理法、活用法などを指します。健康についても同じで、健康情報にアクセスしたりアップデートして自身の健康に活かしたり友人と共有することは健康リテラシーと言えます。病気や怪我はキャンパスライフに慣れた頃にやってきて、その多くは健康への過信や無理、不摂生、油断や不注意などが原因です。

私どもの健康相談室で把握している全学の事故情報は年間50件前後です。それらの6割が学部生、3割が修士、1割は博士と研究生による怪我や事故です。去年の伊都祭でも16名の学生さんが怪我ややけどで処置を受けました。普段は自炊をしない学生さんが模擬店で調理中に起こした怪我ややけどでした。私が顧問を務める運動部でもけがや事故は心配です。もっと心配なのは大会後の交歓会での飲酒にまつわるトラブルや交通事故です。現代はその様な不祥事によって100年間続いた部活動も簡単に幕を下ろす時代です。ネット社

会の多罰的な風潮ばかりが原因ではありません。法人化した大学はますます国際標準化され学生の賞罰基準も客観化・透明化されています。運動部員に限らず全ての学生さんが様々な社会的リスクをしなやかに回避するソフトスキルを身に付けて欲しいと思います。

私どものキャンパスライフ・健康支援センターでは今年度からフロンティア科目で「健康疫学・内科学から見たキャンパスライフ」と「心理学・精神医学から見たキャンパスライフ」を開講します。皆さんが健康で活気あるキャンパスライフを送るために必要な健康リテラシーが詰まっています。最近は健康教育や安全教育のみならず、自然災害や爆発事故、新興・再興感染症から身を守る防災教育まで行う大学もあります。さらに学修倫理や研究倫理に関する教育、反社会的な誘惑から身を守る教育も注目されています。これらは健康リテラシーを超えてキャンパスライフ・リテラシーとも呼ぶべき内容です。これら全てをカバーすることはできませんが皆さんに関係する身近なキャンパスライフの諸問題をオムニバス方式で共に考える授業にしたいと思います。興味のある方は是非シラバスをチェックしてみてください。

