



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措置、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…手洗い・うがい・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。高熱が続く場合は受診しましょう。

※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！



✿ 大学における障害学習支援について

✿ コーディネート室の紹介

✿ 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

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 (ビッグさんど2階)

☎ 092-802-5881

インクルージョン支援推進室
(センター1号館1階)

☎ 092-802-5859

コーディネート室 (ビッグさんど2階)

☎ 092-802-6020

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

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

大橋キャンパス

健康・学生相談共通 (デザインコモン2階)

☎ 092-553-4581

筑紫キャンパス

健康・学生相談共通 (グラウンド横)

☎ 092-583-7685

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しい学期が始まりますね。春は新しい出会いがあり、ワクワクする事も多いと思いますが、周りの環境がめまぐるしく変化し、心身ともに変調を来しやすい時期でもあります。普段から睡眠と栄養をしっかりととり、適度な運動も取り入れ規則正しい生活を心がけるようにしましょう。自分で解決できないようなことがあれば一人で抱え込まず、気軽に相談窓口に来てください。



大学における障害学生支援について

インクルージョン支援推進室
横田 晋務

1. 在籍学生の多様化

近年、大学を始めとする高等教育機関に在籍する障害のある学生数は、増加傾向にあります。日本学生支援機構の2017年の調査によれば、障害のある学生の在籍率は0.98%、約1%の学生が何らかの障害を有していることとなります(図1)。この「障害」には、肢体不自由、言語・聴覚障害、視覚障害、発達障害、精神障害、病弱・虚弱などが挙げられますが、直近3年では、特に外から見えにくい障害といわれる、発達障害、精神障害、病弱・虚弱の3障害が急激に増加しており、現在では、これらの障害のある学生が、全体の障害学生数の約7割を占めています。このように、大学に在籍する学生は、多様化してきているといえます。

2. 障害の社会モデル

九州大学を始めとした国立大学法人では、障害のある学生に対する配慮(合理的配慮といえます)を行うことが「障害者差別解消法」により義務化されています。どの配慮が合理的であるのかということは、障害の状態や配慮を必要とする状況などによって変わるため、一概には考えられませんが、障害のある学生に対する配慮を考える際に、重要な考え方として、「障害の社会モデル」があります。社会モデルでは、障害をその人と社

会の間にある障壁であると考えます。例えば、車椅子を使用しているAさんの自宅最寄りの駅は、階段しかなく、エレベーターがありません。そのため、Aさんは駅を利用することができません。この場合、車椅子で階段を登ることができないAさんに問題があるのではなく、エレベーターのないという環境が問題であると考えます。したがって、配慮としては、エレベーターやスロープを準備することとなります。

3. 見えにくい障害

車椅子など目に見えやすい困難さを例にとった場合、社会モデルによる配慮は分かりやすく、配慮に対する納得感が得やすい場合が多く見受けられます。しかし、目に見えにくい障害のうち、特に発達障害(自閉スペクトラム症、注意欠如多動症、限局性学習症)のある学生の場合、大学における困難さの1つとして、多くの課題をこなすことに時間がかかり、締め切りに遅れることが挙げられます。この状況を社会モデルに当てはめると、一人一人の状況に合わせた提出期限が設けられていないことが問題であるため、提出期限をその人の状態に合わせて延長するといった配慮が考えられます。

4. 障害者支援を知るには?

このような合理的配慮の考え方や法的背景、大学の体制について、本学では、MoodleによるE-learningを準備しています。学生のみならず、教職員も含め、九州大学の構成員は受講が必須です。この機会にぜひ受講してください。また、障害により、修学や大学生活に支障をきたしている場合、合理的配慮を受けることができますので、インクルージョン支援推進室へご相談ください。

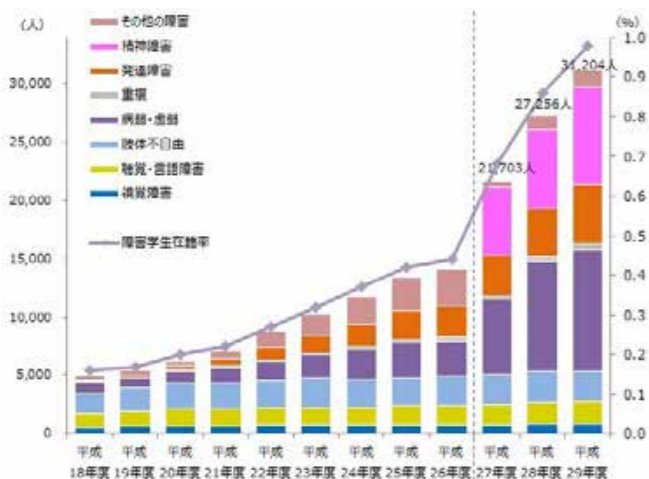


図1 高等教育機関における障害学生在籍数 (日本学生支援機構, 2018)

コーディネーター室の紹介

コーディネーター室
面高 有作

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。皆さんはこれからの大学生活に向けてどのような気持ちを抱いているのでしょうか。サークルやアルバイトを経験してみたいとワクワクしたり、はじめての一人暮らしにドキドキしたり、友人ができるかどうかソワソワするなど、いろいろな気持ちがあると思います。これから充実した大学生活を送るために、学内の相談機関を知っておくと、何か困った時に大変役立ちます。

高校や予備校の先生、保護者などから、大学に入ったら自分で選択することが増えるという話を聞いたことがあるかもしれません。授業や生活、人間関係に関することを選択肢が一気に増え、入学してしばらくは環境の変化についていくのが精一杯という人も少なくないです。大学では自ら情報を得て、選ぶ場面が多いので、情報をキャッチしそびれるとうまくいかなくなる場合があります。また、うまくいかないことが重なると、大きな問題に発展することがあります。大切なことは「早め」に相談することです。何か気になることがあれば、気軽にコーディネーター室に連絡してみてください。

保護者の方が読んで下さっているかもしれませんが、保護者の方に向けても書きたいと思います。保護者の方へ、この度はご入学おめでとうございます。お子様の大学生活が充実したものになることを我々は常に願っています。コーディネーター室は保護者の方からの相談が多い場所です。それは、「どこに相談したら良いかわからない」、「学内にどのようなサポートがあるのだろうか」という時に相談頂く場所であり、学生だけでなくその関係者(保護者、教職員など)も含め「どなたでも」利用できます。「早め」の相談を学生に呼びかけていますが、学生本人は躓いていることに気がついていなかったり、対処を先送りしていたりすることがあります。そのような時に、保護者の方からご連絡いただき、保護者、学部の教職員、そして我々が一緒に対応することでうまくいった事例はいくつもあります。

最後に、コーディネーター室の役割を架空の事例(九州大学でよくある躓きを複数まとめたもの)を通じて説明します。Aさんは何事にも全力で取り組む、一生懸命な学生です。勧誘されたサークルに2つ加入し、アルバイトもはじめました。はじめての一人暮らしで炊事や洗濯などに手間取ることに加え、友人の誘いを断れず生活リズムが崩れてきました。翌日1限から授業があるため早く寝ようと思いますが、なかなか寝付けません。そのうちに、講義に遅刻するようになりまし。また、レポート課題も提出できないことが増えてきました。いくつものことを同時にこなしていくことがとても苦手なためです。その他にも、先生の説明・指示などを聞き逃すことがあり、ミスが増えました。高校の頃も課題提出忘れがたびたびありましたがテストの成績が良かったのであまり問題になっていませんでした。さらに、サークルで揉め事があり人間関係に悩むようになってから頭痛が出てくるようになりました。

架空事例のためかなり問題が盛り沢山ですが、このような場合に本人や保護者等から相談があれば、我々がワンストップとなって適切な学内外の支援を調整します。

例えば…

- ・「なかなか寝付けない」、「頭痛が続く」
→健康相談室(内科医・精神科医・保健師等)、学外医療機関
- ・「いくつものことを同時に取り組めない」、「聞き逃しがあり困る(口頭で伝えられた情報はすぐに忘れてしまう)」
→インクルージョン支援推進室
- ・「人間関係に悩んでいる」
→学生相談室

学生に必要な支援はどれかを選び、もしくはいくつかを組み合わせて、充実した大学生活を送ることができるようサポートしていくことが、我々、コーディネーター室の役割です。