

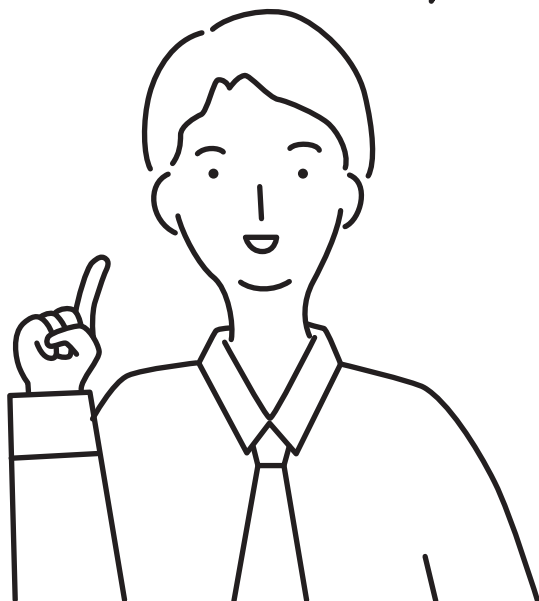
前言

九州大学每年都有很多从各个大学、高等职业学校甚至是外国学校等“其他大学”入学的研究生。

大家都会觉得适应新的环境很困难。来自其他大学的同学们不得不离开大学时的生活环境以及交际圈,因此适应研究生生活会格外困难。

本手册介绍了来自其他大学的研究生们拥有的问题以及烦恼,还总结了适应新环境时的注意事项。

请务必一读



各位的烦恼,我们的使命!

【校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)地址】

○周一~周五 接诊时间 9:00-17:00

※伊都校区中心区学生相談室(中心1号馆1楼)(伊都キャンパスセンターゾーン学生相談室、センター1号馆1階)和箱崎校区学生相談室(50周年纪念讲堂2楼)(箱崎キャンパス学生相談室、50周年纪念讲堂2階)的接诊时间为周一到周五到10:00-17:00。

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

伊都校区中心区(伊都キャンパスセンターゾーン)

学生相談室、中心区1号馆1楼(センターゾーン学生相談室、センター1号馆1階)
-----092-802-5820
健康相談室、BIGSAND2楼(健康相談室 ビッグさんど2階)
-----092-802-5881

伊都校区西区(伊都キャンパスウエストゾーン)

健康・学生相談室、西区3号馆3楼(健康・学生相談室共通、ウエスト3号馆3階)
-----092-802-3297

箱崎校区(箱崎キャンパス)

健康・学生相談室、国际大厅旁边(健康・学生相談室共通、国際ホール横)
-----092-642-2287

病院校区(病院キャンパス)

健康・学生相談室、医学系管理棟1楼(健康・学生相談室共通、医系管理棟1階)
-----092-642-6889

筑紫校区(筑紫キャンパス)

健康・学生相談室、运动场边上(健康・学生相談室共通、グラウンド横)
-----092-583-7685

大桥校区(大桥キャンパス)

健康・学生相談室、保健设施棟2楼(健康・学生相談室共通、厚生施設棟2階)
-----092-553-4581



面向学生的自我保健系列

【校园生活篇】

1. 学生相談・心理咨询Q&A
2. 闲聊的技巧
3. 考试和发表的心得
4. 改掉拖延症
5. 从失败中走出来
6. 青年期及亲子关系
7. 愤怒情绪的控制
8. 写给来自其他大学的新生
9. 合理规划日程的方法
10. 大学生的朋友关系
11. 退学?
12. 写给今后想要去留学的人

【身心健康篇】

1. 睡眠障碍
2. 头痛
3. 贫血
4. 肠道小话
5. 适应障碍
6. 焦虑症・恐慌症
7. 抑郁症的原因
8. 抑郁症的症状
9. 自律神经和自律训练法
10. 舒缓放松
11. 吸烟有害健康
12. 关于传染病

发行方:九州大学校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)

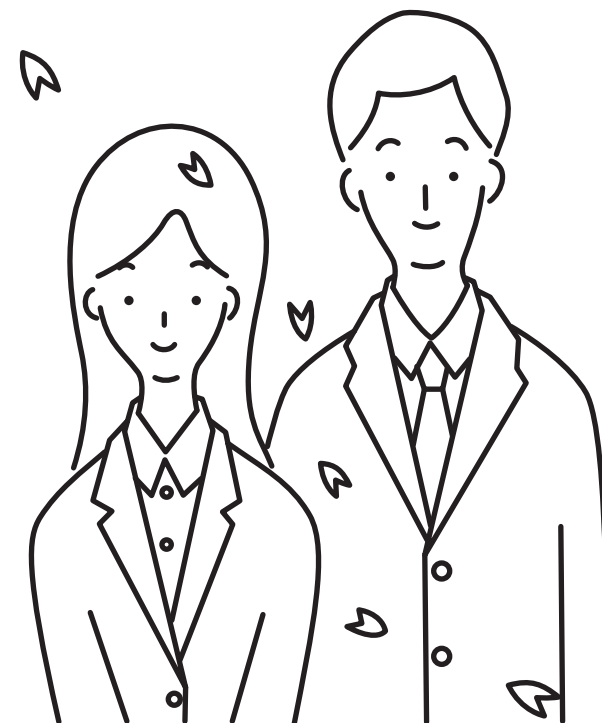
校园生活的



自我保健

校园生活篇 8

写给来自其他大学的新生



本手册分门别类的归纳了自身状态不佳时,同学们自己也可以应对的小常识。为难之时,本手册会起到指南的作用。

九州大学

九州大学校园生活·健康服务中心

写给来自其他大学的新生

这里介绍一下来自其他大学的研究生们拥有的问题和烦恼,以及适应新环境时的注意事项。

1. 来自其他大学学生的共通点

对生活环境的适应

居住环境、饮食生活可以说是生活环境的代表。睡觉和吃饭是所有活动的基础。有必要一点点的收集生活圈内的日用品店和饭店等的信息。大一点儿说,也包括适应福冈在内。

人际关系的构建

有的专业、研究室有很多来自其他大学的学生,有的专业、研究室不是这样的。首先要知道自己所属专业、研究室的氛围。重要的是按照自己的节奏去适应。

对学习环境的适应

九州大学的教育、研究的方式方法和出身大学有很多不同之处吧。首先要了解所属学府、专业的教育体制,导师的教育方针。还有就是在学习环境中不少所谓的“惯例”这种不被明文化的机制。关于这些信息主动从九大内部生那里收集一下吧。

对课题的适应

这个问题和学习环境的适应有些重复,但对研究生来说是不可避免的。从研究课题的决定、研究的方式方法等中,大家很容易感到和出身大学的不同。因知识体系等的不同,来自其他大学的学生容易觉得“周围人看起来都很聪明”从而否定自己。重要的是要先和导师沟通,明确自己的研究方向。

2. 来自其他大学学生的心声

九州大学校园生活·健康服务中心(九州大学キャンパスライフ・健康支援センター)从2014年开始举办了“面向来自其他大学研究生的说明会”。在这里介绍一下参加者的一部分寄稿。有着相同境遇的同学们一定会有不少共鸣吧。

参加者的心声

专业指南针对九大内部生,过于简单。

修课要领过于简略,应该修哪一门都不清楚。

关于生活的指南太少。比如:学生协同组合、图书馆、学生证、Wi-Fi等。

九大内部生的圈子已经形成,很难进入。

怎么可能认识人,结交朋友呢。研究室人很少,也没有机会。

希望创立研究生自己的社团。

像这次说明会这样,时不时组织一下来自其他大学学生的活动比较好。

3. 为适应新的环境—几条注意事项—

什么带来了差异

即便认识到“九州大学的研究室和之前大学的研究室是不同的”,但也不清楚是什么造成的。大家都知道同一所大学或者是学院,因研究室(导师)的不同,氛围会有所不同。研究室的不同,造成了文化、氛围等的差异。差异,也可以说是多样性,它给大家的学习、研究以及给大学带来了实实在在的创造性。在经历了困惑和迷茫之后,大家会一点点适应的。慢慢的去适应吧,别急别慌。

保持人际关系,并扩展它

九大内部生在进入研究院以后也能和很多人保持交流,但是来自其他大学学生的人际交往很容易限定在研究室内。这种情况下,研究室的人际关系良好的话还可以。如果和研究室的人有了冲突,课题进展又不顺利的话会很痛苦的。因此,可能的话,最好也要有研究室以外的人际关系。保持出身大学的人际关系也是很重要的。

短暂的在校期

研究生课程结束后,会因工作等原因离开九州大学,算起来在九州大学的时间只有短短的两年。研究生两年里该做的事很多,在适应新的环境,倾注于研究活动、就职活动中,会觉得转眼之间就要毕业了。不必刚入学就感到焦虑,可有必要时不时的想想自己在意什么,该如何度过这段生活。