

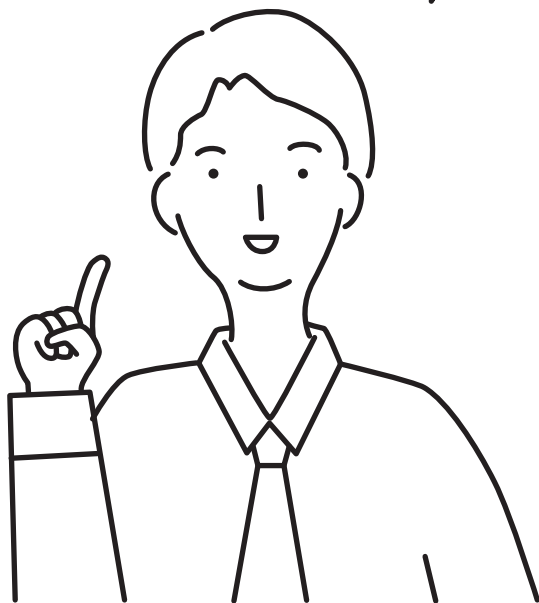
前言

有很多人想走出日本去亲自探索广阔世界,并且觉得这样做的话自己也会有一些改变。

但是,也有人会担心‘会不会出现问题啊’‘不顺利的话该怎么办呢’。有这种担心是正常的,由于海外的文化差异,我们无法预料到会发生什么。

因此,我们抱着“这样做了的话至少也会有点帮助”这样的想法为大家写了这篇短文,准备留学的同学请仔细阅读。

另外,留学归来的同学,在留学期间碰到什么担心的事也可以向邻近的校园生活健康支援中心(キャンパスライフ・健康支援センター)咨询,那里有留学生担当的专业咨询师。和别人聊聊异国文化体验的同时,也会在自己脑海中进行梳理,这对今后的生活也会有一定帮助。



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、保健施設棟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 12

写给今后想要去留学的人



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

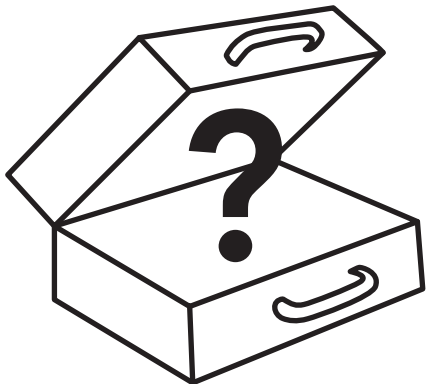
九州大学校园生活・健康服务中心

写给今后想要去留学的人

为了每位同学可以更好去面对解决自身的问题。本手册根据不同的主题,归纳总结了一些学生应当具备的知识。当你遇见问题时请参见本手册,希望能帮助你。

写给今后想要去留学 (三个月~一年)的人

本篇主要是写给打算去留学三个月到一年的同学们的。只是去1~2个月留学的话,即使不跨出自己文化的舒适圈也能够轻松渡过。可以带着旅行的心态去学习当地的语言,为新的文化和难得一见的事物而感到新奇。而超过一个月的话就会渐渐地从当初的兴奋中冷却下来,疲惫感也会随之而来,但其实剩下来的停留时间并不算长。但是超过两个月的话,当地的食物也司空见惯,渐渐地感到没有什么稀奇的东西了。而习惯了当地的生活后,接下来的日子就离回国不远了。由于外语并没有像想象中那样突飞猛进,而研究的课题也迟迟完结不了,就会渐渐地产生焦虑感。很容易产生‘一块儿去的朋友看上去总是那么快乐,只有自己拉在最后’的情绪。实际上,别人也没有那么顺利,只是谁也不会讲出来。



1. 请这样思考:留学只能实现最初预定目标的一半

请记住习惯当地的生活至少要花费3~4个月时间。由于时差,会在颠倒的时间里起床,也会造成睡眠不足等问题。而睡眠不足就会无法集中注意力而容易出错,可能会落下东西呀乘错巴士等等。你可能会觉得‘难道是自己变笨了?’但其实这是正常的。也有看不太懂英语(或当地语言)从而弄坏实验用品的例子发生。另外,电脑被偷了、存储器坏了等问题也会发生。因此,到海外留学‘只能实现预定目标的一半’是很普遍的。目标定低一点,低空飘过也很好,总之平安无事回国是最关键的。

2. 大家说起留学,只会传达好的一面

在海外留学会发生很多事情。‘好想回国啊’、‘没来就好了’、‘不想去学校已经在家睡了2个月了’等等一些情况也会发生。但是,大家不会把这些负面的事情说出来。因为大家知道拿着奖学金或父母出的钱却过着这样拖沓的生活挺丢脸的。因此,留学生们会在朋友圈发些和当地人一起聚会这种看上去有趣的动态。而实际上除了这些照片也没有什么可以发的了,只能一再强调“留学是件很有趣的事”。但请记住,没有任何一件事情只有好的一面。

3. 关于文化冲击需要提前了解的事

最开始的一段时期被称作“蜜月期”,即心身被新鲜事物所吸引。而这之后的时期被称作“敌对期”,即最初的1~2个月过去后疲惫感会随之而来。会感觉到留学生活并没有按照想象中的来发展。交不到朋友,感觉不到快乐,每一天过的都很平淡。“不应该是这样的呀!我该怎么办呢!”产生这样的想法时就是“敌对期”。这时候就会和本国的同学或者其他的留学生们聚集起来,吐槽留学的这个国家。渐渐的,在吐槽“这个国家的人很冷淡”,“XX老师人品不怎么样”,“XX国的人光玩不学习”这样的氛围中进入“适应期”。当然,并不是每个人都必定会经过这样的过程。我们只是想要大家提前明白,留学中心情是会剧烈变化的,即使今天感觉很好明天也可能会发生从早上就开始不舒服的情况。

4. 在寒冷季节出发的人必须要注意的点

由于存在“季节性情感障碍”,故秋冬季节出发的留学生请格外注意。人类也是生物的一种,会受到气温及光照等的影响。沐浴在明亮的阳光下心情会变得敞亮,而每天都昏暗不见阳光的话心情当然就会变得低落。对于这一点,当地的人会采取多种措施。比如中午出太阳的话就出去晒晒太阳,或者开足暖气在家里搞个聚会,或者做好吃的火锅。但是,留学生们心情低落时不一定能做到这些。如果这样的话,那让我们换个想法“冬天是没办法的事,春天到了心情一定会变好的”和朋友们一起去品尝一些温暖的食物吧!

5. 即使如此外国文化也很有趣

像这样的情绪变动也是留学经验的一部分。即便有了困扰,只要努力克服了就会让自己变得更加强大。就算克服不了,也能从中学到很多东西。去探索未知的世界吧,就算只是开了眼界,也一定会对之后的人生也会有帮助的。