

✿ 障害や疾患等で困っていることはありませんか？

✿ 身体と心に意識を向ける
ヨガを体験してみませんか？

✿ 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)

☎092-802-5881

伊都キャンパス ウエストゾーン

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(先導物質化学研究所1階)

☎092-583-8431

障害や疾患等で困っていることはありませんか？

インクルージョン支援推進室 岸川 加奈子

合理的配慮とは？

合理的配慮とは、障害のある人となない人の平等な機会を確保するために、大学が教育の本質を損なわない範囲で、個々人に合わせた必要かつ適当な変更や調整、サービスを提供すること



障害を起因とした困りごと



身体障害により
教室移動が難しい

聴覚障害により
授業の内容を
聞き取ることが難しい

自閉スペクトラム症の
感覚過敏症状により
易疲労性がある

社交不安障害により
教室に入ることが難しい

社会的障壁

日常生活や社会生活を営む上で障壁となる、社会における事物、制度、慣行、及び観念その他すべてのもの

〈例〉◎通行、利用しにくい施設・設備 ◎障害のある方の存在を意識していない習慣 ◎障害のある方への偏見など…

アクセスしやすい
教室へ変更する

教員が話す内容を
文字化するなど
情報保障を実施する
(パソコンノートイク)

休養スペースを確保する

オンラインでの
受講を許可する



合理的配慮



インクルージョン支援推進室では…

- 修学機会の均等を保障するための、合理的配慮に関する相談
- アクセシビリティに関する啓発
(すべての人の利用しやすさ・参加しやすさ・到達しやすさ・
入手しやすさ・近づきやすさ・使いやすさ・分かりやすさ・便利さ)
- アクセシビリティ・ピアサポーター学生(PS学生)の育成など

障害のある学生が、
学業や学生生活において
十分に個性と能力が
発揮できるよう
サポートします



障害者支援について知る・アクセシビリティについて学ぶ

合理的配慮の考え方や、法的な背景等について知る方法として、e-learning や基幹教育科目(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等)の授業があります。

PS学生は、前述のe-learning 制作(アクセスのしやすさを目指したユーモア版の制作や、映像への字幕や手話の挿入)、式典時のリアルタイム字幕提供、バリアフリーマップの作成など、アクセシビリティについて実践を通して学んでいます。一人一人の学生の理解の向上、及び実際の支援活動が、すべての人にとってアクセシビリティの高い環境の保障に繋がっていきます。



身体と心に意識を向ける ヨガを体験しませんか？

健康開発・情報支援室 高柳 茂美

みなさん、毎日の生活で自分の身体や心と対話することはできているでしょうか？
現代社会で生きていくと、知らず知らずのうちにストレスがたまってしまいます。
自分の外側の世界に意識を向けることに精一杯で、外界のストレスに対処、適応することのみに頑張ってしまうため、自分の内側の身体の声が聞こえなくなってしまっているかもしれません。
そんな時、身体と心に意識を向けることのできるヨガはとてもおすすめです。

…………… ヨガの効果 ……………



ストレスによる心身の不調の改善

不安感、抑うつ気分、ストレスの自覚を軽減

疲労感の減少、睡眠障害の改善効果



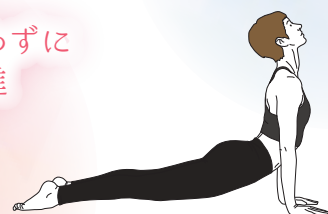
交感神経機能の抑制、副交感神経機能の賦活化

身体内部から起きる感覚に意識を向けることによる、
心身相関の洞察の促進



身体へ過度な負担を伴わずに
全身の筋肉の強化を促進

爽快感や充足感といった有酸素運動と同じ効果



特別な道具や場所が不要



キャンパスライフ・健康支援センターではヨガ教室を実施しています。
《朝活ヨガ教室》

参加ご希望の方は、右のQRコードあるいはURLからMoodleに自己登録してください！
教室日時や場所などの情報を見ることができます。

過去のオンラインヨガ教室のアーカイブやヨガ・リラクゼーションの
動画を視聴することもできます。

<https://moodle.s.kyushu-u.ac.jp/course/view.php?id=44760>



九州大学では、各キャンパスに健康相談室があり、医師や保健師が皆さんの健康相談に応じています。

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！



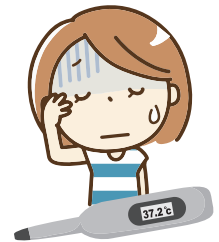
ちゃんと食べて、じゅうぶん眠る！
これが大事です！

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。水分をじゅうぶんに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。

※インフルエンザなどの感染症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相談をしてください。



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。

水分をじゅうぶんに補給していれば、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)

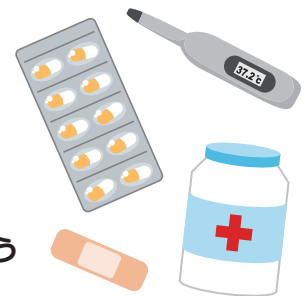


救急箱を準備しましょう！

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



キャンパスライフ・健康支援センターのHP、学生健康診断はこちらからどうぞ



キャンパスライフ・健康支援センターHP



Center for Health Science and Counseling HP



Web相談受付フォーム



学生健康診断



Regular Medical Checkup for Students