

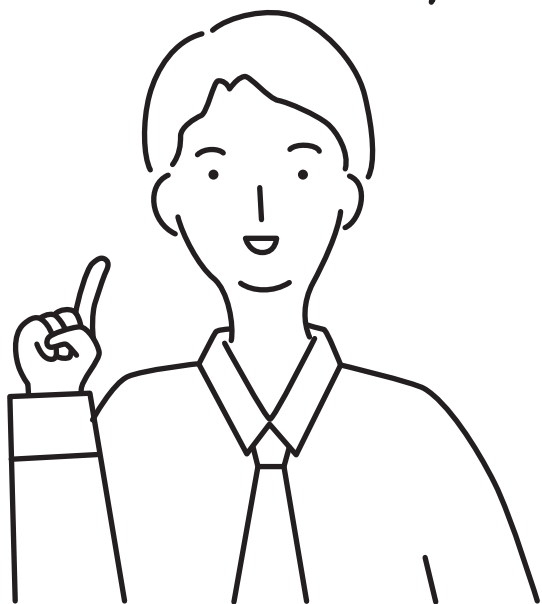
前言

进入大学生活后,你将不得不面对学业、交友、求职等与之前完全不同的各种问题。与此同时,很多烦恼也会随之而来吧。

也许你想和别人倾诉但过于害羞不敢表达,也许你身旁没有合适的倾诉对象。

这种种问题有些花费一点功夫就能自己解决。而对于碰到问题难以抉择是否去倾诉的人,我们在这里总结了一些大学生活常见问题的解决方法。

这些方法不仅仅局限于解决现在遇到的问题,如果了解了其他问题的解决方案的话,你也可以在朋友或周围的人出现困扰时去帮助他们。所以请仔细阅读本手册。如果有想了解更多详细内容,或想解决手册里并没有列出来的其他问题的同学,请咨询邻近的校园生活健康支援中心。



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周年記念講堂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、保健设施栋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 11

退学?



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

退学？

为了每位同学都可以更好去面对并解决自身的问题。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。

写在首页的话

有人由于学业进展的不那么顺利而想要退学。那么下面为大家介绍一些在这时候应该做好的思想准备以及其他的发展方向。

想要退学的人往往是因为感到大学生活不顺利或有挫败感等，意志变的消沉。在这样的情绪下思考今后的发展方向的话，往往会变得消极。所以在思考未来时应该转变心情，用充满干劲的情绪来对待。请来学生相谈室与心理咨询老师们谈一谈，整理好自己的情绪后再思考前路，如何？



写在退学前的话

1 .多花点时间思考

大学退学是个非常重要的决定。很多工作的门槛都是本科学历。为了不因一时冲动而后悔，多花费一点时间来慎重考虑这个决定是非常必要的。至少也要为自己预留数月到半年的保留期限。请冷静的思考，退学对于自己来说是否是一个正确的决定。

2 .和周围的人聊聊看

不要自己一个人冥思苦想，应该和家人或周围的朋友们聊聊这个话题，也可以与心理咨询老师谈一谈。自己一个人的话视野会变得狭窄，容易钻牛角尖。所以，多听取不同意见吧！大学退学对父母和亲人来讲也是一件大事。得到了周围人的同意后再考虑今后的发展方向也会变得容易一点。

3 .退学后的事项

给自己留下保留期限还有另一个好的理由。一般退学后马上就要考虑“今后该做些什么呢”并且马上需要付诸行动。但是大多数想要退学的人仅仅对‘退学’这个事情付诸了全部的精神，而没有好好思考退学后现实的、具体的问题。那留足保留期间、与周围的人好好谈谈退学后自己想要做些什么、选择什么样的方向这些问题后，再来思考退学这个问题是非常有必要的。

思考下别的发展方向

1 .重返校园

在了解了想去的大学和院系，并通过其考试成为新生的道路外，还有中途编入学的方法。中途入学制度是对已经在之前大学里取得一定学分的人为对象进行考试选拔，并且主要编入三年级以上的制度。应该提前调查好哪些大学的哪些学院有中途入学制度。在伊都中央区的学生相谈室里也设置有关于介绍具备中途入学制度的大学的书籍。

2 .想通过专科学校等途径取得资格证书

如果从大学退学的话，学历就是高中毕业，因此能从事的工作并不多。于是，也有进入专科学校，取得特定的资格证书这样的道路。有为了取得医疗相关、福祉相关、机械、电气、土木·建筑相关、体育相关、营养·调理相关、美容美发等相关资格而开办的专科学校，也有专门做资格考试考前培训的专科学校。

3 .关于就职

可以选择直接工作。有的公务员考试只要具备高中学历就可以参加，也有到民办企业直接工作的。还有人会边做兼职边找正式工作。可以到hellowork(职业介绍中心)咨询一下有什么可以应聘的工作。另外，检索各大企业的主页的招聘信息也很有用。比起在脑海中左右为难，倒不如边收集招聘信息边思考前路。另外，九大也有就职相谈室，能够针对个人情况进行个别指导。何不考虑下将自己的情况与对将来的期望和老师谈谈，一起探讨未来呢。