



スタートアップ説明会  
配布資料

# 配布資料

1. 基幹教育科目・履修説明・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
2. 学内で使えるサポート資源について・・・・・・・・・・・・ 16
3. 不眠とその対策について・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 25
4. My 時間割・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 34
5. My 時間割を作成して履修登録をしよう！・・・・・・・・ 36
- 参考資料①. 大学生のための快適生活大作戦・・・・・・・・ 37
- 参考資料②. 知っておきたいあれこれ・・・・・・・・・・・・ 39

# 資料 1

## 基幹教育科目・履修説明

# 基幹教育科目 履修説明

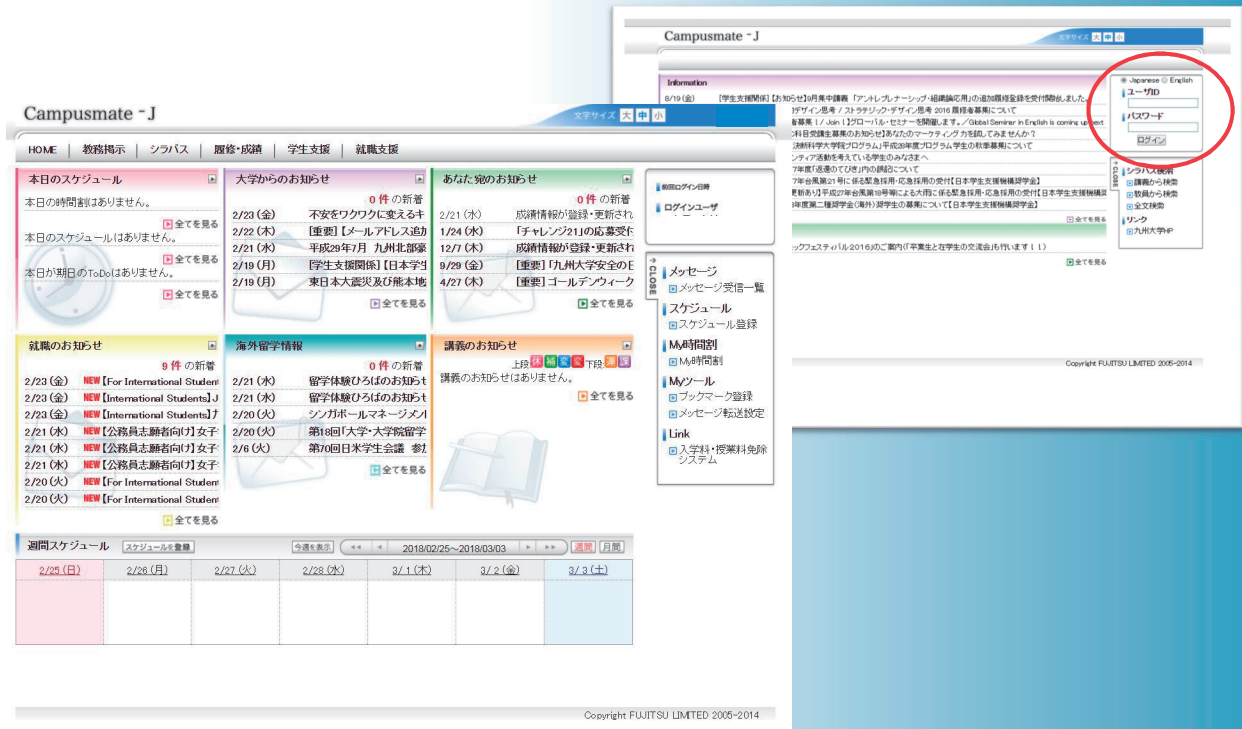
令和2年9月  
基幹教育教務係



## 学生ポータル 利用について

# 学生ポータル

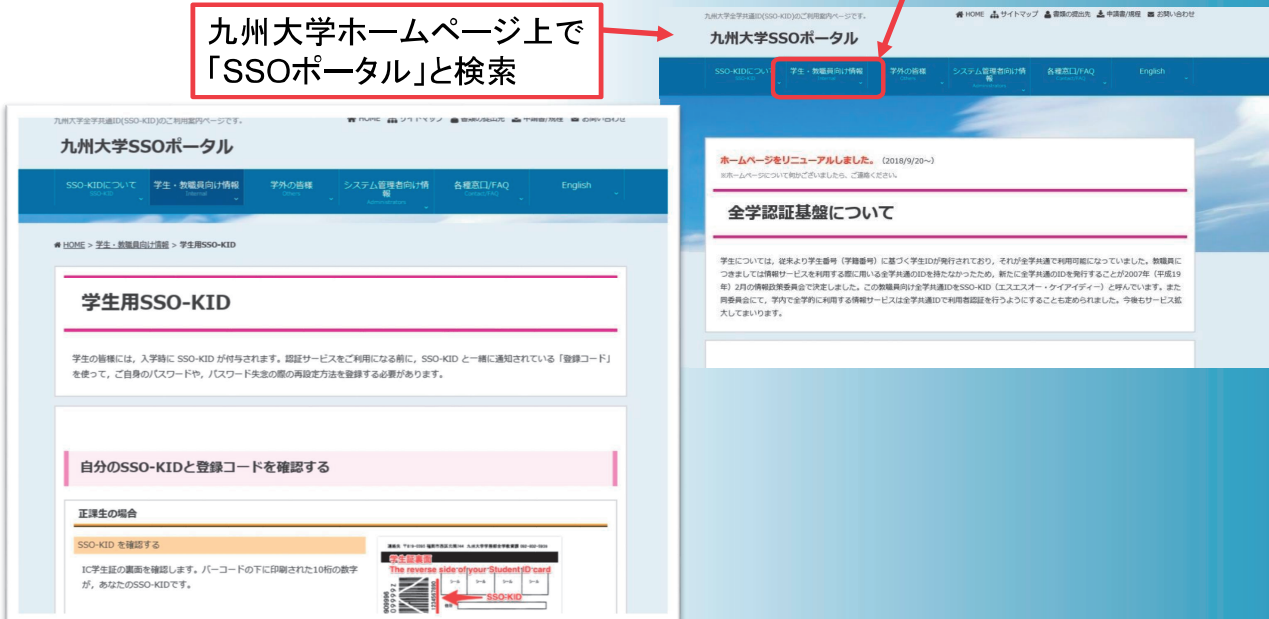
<https://ku-portal.kyushu-u.ac.jp/campusweb/top.do>



# SSO-KIDの確認

学生・教職員向け情報

九州大学ホームページ上で「SSOポータル」と検索



<https://web.sso.kyushu-u.ac.jp/>

**\* SSO-KIDや学生基本メールの事で分からない事があれば  
中央図書館4階 i-Cubeサポートデスクまでお問い合わせください。**

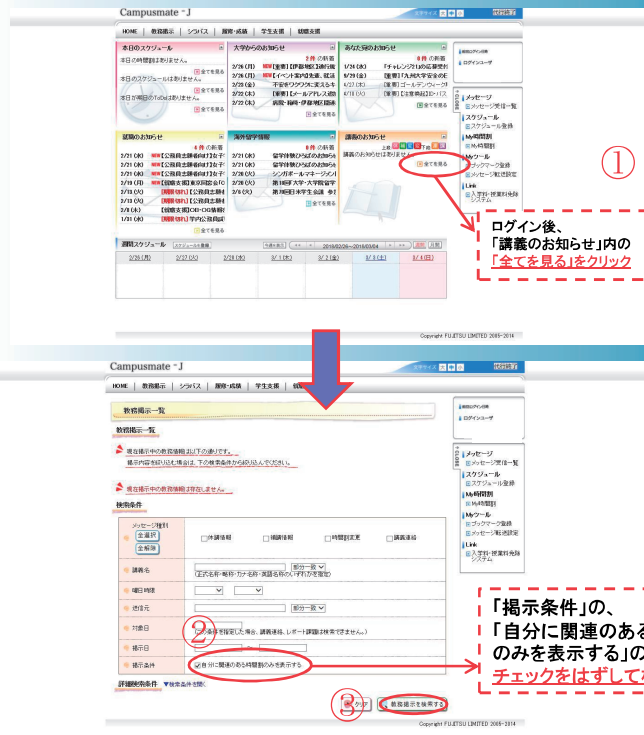
# 授業（休講・補講等）に関する連絡事項

https://ku-portal.kyushu-u.ac.jp/campusweb/top.do

## 授業第1・2週目の休講・時間割変更等の確認方法

授業の休講・補講等を確認することができる「学生ポータルシステム」では、「自分に関連のある時間割のみ(=履修登録をしている科目の情報のみ)を表示する」が初期設定となっています。

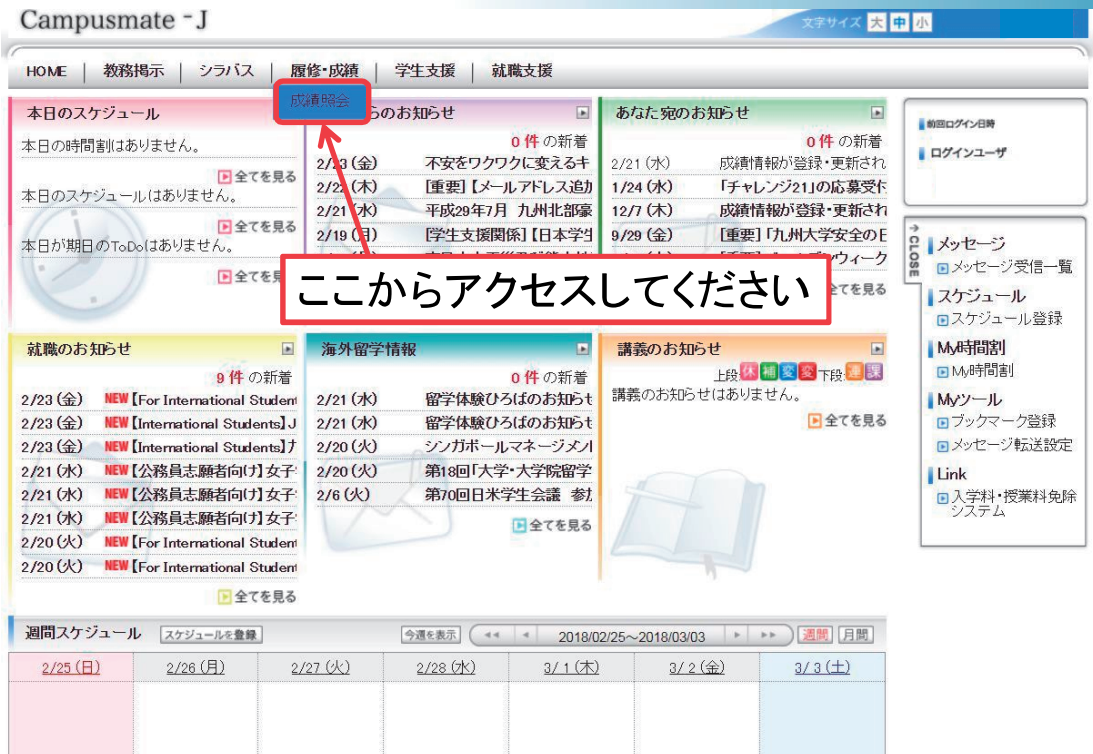
よって、まだすべての履修登録が済んでいない第1・2週目においては、右記の方法ですべての休講情報等を表示させるようにして、見落としのないよう注意してください。



① ログイン後、「講義のお知らせ」内の「すべて見る」をクリック

「揭示条件」の、「自分に関連のある時間割のみを表示する」のチェックをはずして検索

# 履修登録



ここからアクセスしてください

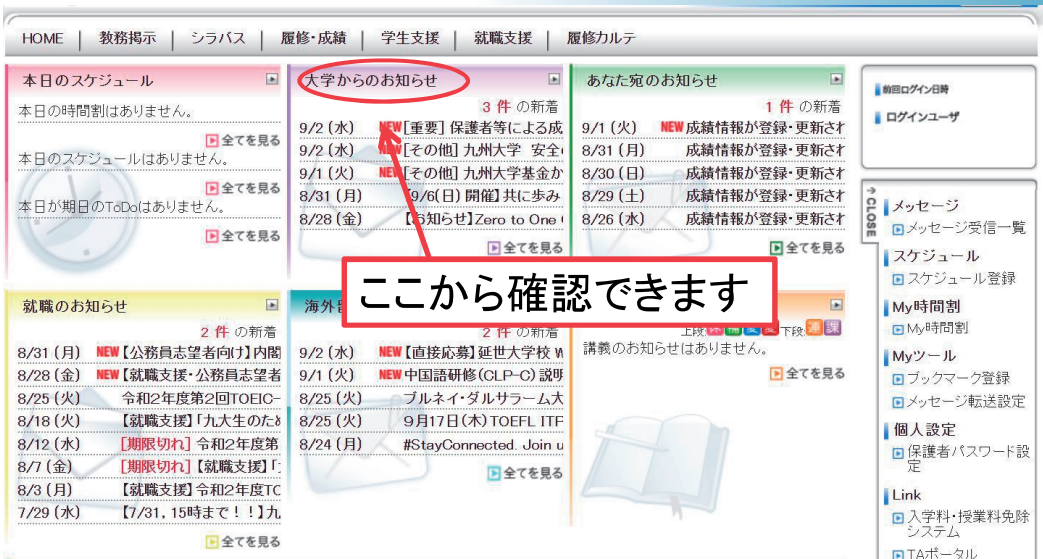
# シラバス確認



WEBシラバスには授業概要、到達目標、授業計画、テキスト、参考書、成績評価方法、学習相談の方法などが掲載されます。必ず授業前に確認を!!

時間割だけを見る（どの科目を履修できるのか）のではなく、「何を学びたいか」を自分でよく考えながら確認

# その他のお知らせの入手方法



## 学生ポータルシステム

休講・補講・臨時の教室変更などの情報のほか、講義ごとの連絡事項などが確認できます。大学から発行されたメールアドレス宛てに情報が届きます。

# 履修（再履修）について



## 学期の名称変更について

平成29年度より、本学の学期制はクォーター制に移行しました。それに伴い、授業開講パターン及び学期の名称も以下の通り変更となっております。

- ◆セメスター科目（変更なし）
- ◆クォーター科目

これまで同様、授業は8週で完結しますが、クォーター科目の授業期間の名称が「春学期」「夏学期」「秋学期」「冬学期」に変更になります。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
セメスター科目	前期						後期					
クォーター科目	春学期		夏学期				秋学期		冬学期			

# 履修登録スケジュール

## 注意事項！

### (1) 履修登録・履修取消

春学期開始時に夏学期開講科目の履修登録も行います。  
 秋学期開始時に冬学期開講科目の履修登録も行います。  
 履修中止は、クォーターごとに行います。

履修登録期間		履修中止期間	
春学期・夏学期	4/8～	春学期	5/14～5/20
	4/15	夏学期	7/9～7/16
秋学期・冬学期	10/2～	秋学期	10/30～11/6
	10/9	冬学期	1/13～1/20

受講制限により受講不許可となった科目の履修登録削除を忘れずに！！  
 履修登録の削除を忘れると、F（不合格）の評価となります。

### (2) 成績発表

成績は、春・夏学期は前期末に、秋・冬学期は後期末に発表します。

# 未修得単位(科目)の確認

自分の成績確認画面と履修細目一覧を見比べて、卒業(進級)要件で科目群ごとに必要な単位(科目)の中で、自分が取れていない単位(科目)を把握する。

The screenshot shows the 'Campusmate' website interface. The top navigation bar includes 'HOME', '教務表示', 'シラバス', '履修・成績', '学生支援', and '就職支援'. The main content area is titled '成績照会' (Performance Inquiry) and shows a table of course performance. Below this, there is a section for '履修細目一覧 (文学部)' (Detailed List of Courses (Faculty of Letters)), which is a complex table with multiple columns including '卒業要件単位数' (Graduation Requirement Units), '科目区分' (Subject Division), '科目区分別の最低修得単位数' (Minimum Required Units by Subject Division), and '授業科目' (Courses). The table lists various subjects like '基礎教育セミナー' (Basic Education Seminar), '課題協学科目' (Problem-based Learning Subjects), '言語文化科目' (Language and Culture Subjects), and '高専教育科目' (Advanced Specialized Education Subjects). It also includes a section for '文系ディシプリン科目' (Liberal Arts Discipline Subjects) with specific requirements for each.

# 時間割の作成

原則、自分の所属するクラスに割り当てられている講義を受講していく。

所属クラスに再履修したい科目の割り当てがない場合や、専攻教育科目の開講時間とかぶっている場合は、担当教員に相談の上、他のクラス向けに開講されているクラスを受講できます。

科年組	曜時	月曜日					火曜日	
		1	2	3	4	5	1	2
文科一年(L1)	1 共	課題協学科目 (SI-S-10C[併])					文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	
	2 共	課題協学科目 (SI-S-10C[併])					文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	
	1 文	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])
	2 文	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])
	3 文	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])
	4 文・国際	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])
	5 教育	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])
	6 法	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])
	7 法	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])
	8 法	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])
	9 法	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])
	10 経	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])
	11 経	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])
	12 経	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])
	13 経工	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])
1 理・物理	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	課題協学科目 (SI-S-10C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	文系ディシプリン科目 (LL1-9C[併])	

たとえば文系9組ならここを横に見ていく

履修したい基幹教育科目が開講されている時間と専攻教育科目がどうしてもかぶった場合は、学部に相談する。

## 注意事項

# 基幹教育科目開講一覧の履修上の注意を確認

科目ごとの履修上の注意事項が「基幹教育科目開講一覧」の備考欄に記載されている。

「〇〇」という科目を履修した場合は「△△」という科目は履修できないとか、「□□」という科目を修得していなければ「◇◇」という科目は履修できない等の条件も記載されているので、確認すること。

## V. 基幹教育科目一覧

### 基幹教育科目開講一覧

(1) 以下の表は、基幹教育科目の各科目がどの学期で開講するかを示すものです。  
 (2) ○□○□ のように ( ) で結んでいる科目は、いずれかの学期に履修が可能であることを示す。

科目区分	科目名	単位数	開講学期				備考(履修上の注意)
			1年前期	1年後期	2年前期	2年後期	
基幹教育セミナー	基幹教育セミナー	1		○			クォーター科目
課題協学科目	課題協学科目	2.5		○			
学術英語A	学術英語A・リセプション	1	○				
	学術英語A・プロダクション	1	○				
学術英語B	学術英語B・CALL	1	○				※1
	学術英語B・インテグレート	1		○			2科目(2単位)を履修すること。
学術英語B・再履修	学術英語B・CALL	1	○				※1
	学術英語B・インテグレート	1		○			
学術英語C	学術英語C・テーマベース	1			○	○	クォーター科目
	学術英語C・スキルベース	1			○	○	クォーター科目
専門英語	学術英語C・集中演習	2			○	○	
	専門英語	1			○	○	
英語インテンシブ科目	Intensive English: Global Issues RW1	1	○				共創学部及び文芸部国際コース対象
	Intensive English: Global Issues LS1	1	○				共創学部及び文芸部国際コース対象
	Intensive English: Academic Issues 1	1	○				共創学部及び文芸部国際コース対象
	Intensive English: Global Issues RW2	1	○				共創学部及び文芸部国際コース対象
	Intensive English: Global Issues LS2	1	○				共創学部及び文芸部国際コース対象
	Intensive English: Academic Issues 2	1	○				共創学部及び文芸部国際コース対象
	Intensive English: Japanese Issues 1	1			○		共創学部及び文芸部国際コース対象
	Intensive English: Academic Issues 3	1			○		共創学部及び文芸部国際コース対象
	Intensive English: Japanese Issues 2	1			○		共創学部及び文芸部国際コース対象
	Intensive English: Academic Issues 4	1			○		共創学部及び文芸部国際コース対象

## 受講制限のある科目の履修

- 教室定員や設備等のため、受講を制限することがあります。

※以下の科目は事前に受講申込みを受け付けます。

文系ディシプリン科目、理系ディシプリン科目  
(教養系、リメディアル系の一部)、総合科目(フロンティア科目)

- 必修科目として指定されている学部・学科の学生を優先して許可
- 空き状況(受入可能数)は学生ポータルにて確認すること。
- 受講許可されなかった科目は、最終確認期間までに履修登録を削除すること。(残しておくとな「F(不合格)」となりGPA値に反映)



## 基幹教育科目 履修の手続き その1

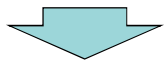
学生ポータルシステム  
による履修登録



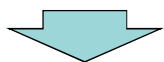
- 不正アクセスの防止のため ID(SSO-KID)とパスワードの管理には厳重に注意してください。
  - 原則として、授業時間割で自分のクラスに割り当てられた科目を履修してください。(再履修を除く。)
  - 曜日・時限・科目名・教員名の全てに登録ミスがないよう十分注意してください。
- 登録後ログアウトし、再度ログインして間違いなく登録されていることを必ず確認すること!!**
- 受講制限により不許可になったときは、登録を削除すること

## 基幹教育科目 履修の手続き その2

履修科目を  
Webで登録



履修登録内容の  
確認・訂正期間



履修登録完了  
これ以降は変更不可

**令和2年度後期の  
履修登録期間（授業第1週目）  
10月2日(金)～10月9日(金)**

※受講が決まった科目はその都度  
登録すること！

※冬学期開講のクォーター科目も  
この期間に登録！

訂正期間を過ぎると、登録内容が確定し、訂正することが出来ないので、期間を守るよう注意してください。

# 科目毎の履修に関する注意事項

## 課題協学科目の再履修

平成26～30年度入学者で、課題協学科目「課題協学A」、「課題協学B」、「課題協学科目(新カリキュラムでの科目名)」の単位を未修得の学生は令和2年度後期開講の「**課題協学科目**」を受講してください。

### A・B両方を未修得の場合の受講パターン

#### ・1学期で2科目を受講する場合

- ①一つは通常のクラスを受講し、もう一つは特別クラスを受講する。  
(特別クラスでは、授業には出席せずレポート等を提出して評価をもらいます。)
- ②異なる曜日で二つの通常クラスを受講する。

#### ・1学期で一つずつ受講する場合

今年度の後期に通常クラスを一つ受講し、もう一つを来年度後期に通常クラスを受講する。

### AかBの片方または課題協学科目を未修得の場合の受講パターン

#### ・希望の曜日で通常クラスを受講する。

**【注意】一クラスのみ受講の場合、特別クラスのみを受講する事はできません。**

(\* 但し、特別な事情がある場合は、コーディネート室にご相談ください。)

コーディネート室: TEL:092-802-6020 E-mail:kucr@chc.kyushu-u.ac.jp

**\* 申請方法を対象者の学生基本メール宛にお知らせしています。**

# 健康・スポーツ科学演習の再履修

令和2年度後期に健康・スポーツ科学演習を再履修する場合は、**開講時限が月曜5限のみ**となっていますので、自身の時間割を作成する際は注意してください。

## 令和2年度 後期

科年組	曜時限	月曜日					火曜日						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4			
文科一年(L1)	1 共	(06) Intensive English: Japanese Issues 1 145 松ノ下(カ) 146 松ノ下(カ) 147 松ノ下(カ) 148 松ノ下(カ) 149 松ノ下(カ)	(06) Intensive English: Japanese Issues 1 145 松ノ下(カ) 146 松ノ下(カ) 147 松ノ下(カ) 148 松ノ下(カ) 149 松ノ下(カ)	課題協学科目 (SI-8~10に同じ)									
	2 共	(06) Intensive English: Japanese Issues 2 145 松ノ下(カ) 146 松ノ下(カ) 147 松ノ下(カ) 148 松ノ下(カ) 149 松ノ下(カ)	(06) Intensive English: Japanese Issues 2 145 松ノ下(カ) 146 松ノ下(カ) 147 松ノ下(カ) 148 松ノ下(カ) 149 松ノ下(カ)										
	1 文	文系ディシプリン科目 01 哲学・思想入門 横田 2305	文系ディシプリン科目 02 歴史学入門 (L1-5~14に同じ)	言語文化基礎科目 (SI-1~7に同じ)	学術英語B-インテグレイト 44 高橋(他) 2105 45 内村(ア) 2202 46 アーノルド(カ) 2104 47 藤巻 1502 48 吉村(健) 1303 49 石井(有) 1302								
	2 文												
	3 文												
	4 文・国際	(06) Intensive English: Japanese Issues 1 (11-1,2に同じ)	(06) Intensive English: Japanese Issues 1 (11-1,2に同じ)										
	5 教育	言語文化基礎科目 トイン語Ⅱ 40 高橋(他) 201 41 高橋(他) 201 42 高橋(他) 201 43 高橋(他) 201 44 高橋(他) 201 45 高橋(他) 201 46 高橋(他) 201 47 高橋(他) 201 48 高橋(他) 201 49 高橋(他) 201	言語文化基礎科目 トイン語Ⅱ 40 高橋(他) 201 41 高橋(他) 201 42 高橋(他) 201 43 高橋(他) 201 44 高橋(他) 201 45 高橋(他) 201 46 高橋(他) 201 47 高橋(他) 201 48 高橋(他) 201 49 高橋(他) 201	身体運動科学実習Ⅰ 80 高橋 2103 81 中尾 2103 82 山本(他) 2103									
	6 法	文系ディシプリン科目 01 政治学入門 相澤 2403											
	7 法												
	8 法	理系ディシプリン科目(後履修) (00)15:(0)18 身の回りの化学 (他) 藤元(元) 大塚 2303											
	9 法												
	10 経	(00)17:(0)18 生命の科学A (他) 甲川(安) 田村 2304											
	11 経												
12 経	(00)19 地球と宇宙の科学	文系ディシプリン科目 (L1-1~3に同じ)											
13 経工													

# 学術英語の履修について

<http://www.flc.kyushu-u.ac.jp/~eigo/wp/>

**学術英語1、  
学術英語A・リセプション・  
プロダクション、  
学術英語B・インテグレイト、  
学術英語Cの再履修をする  
際は事前申し込みが必  
要！**

**(科目によって期間が異なるので  
ウェブサイトで確認を)**

### 九州大学：英語授業選択システムについて

学術英語C ▾ 学術英語AB・I再履修 ▾ CALL 留学等の単位認定 International Students よくある質問 (FAQ) お問い合わせ

『学術英語A』 『学術英語B』 『学術英語1』の再履修：手続き

#### 再履修できる科目

「学術英語A B・再履修」は下記の科目のいずれかで不合格になった学生が対象です。  
(注意：「不合格」とはこれらの授業を受けたが単位が取れなかったという意味です。  
過去にこれらの授業を履修しておらず成績評価を受けていない場合は「未履修」となり、再履修はできません。)

## 学術英語AB・再履修の受講について

学術英語1、学術英語A・リセプション、プロダクション及び学術英語B・インテグレイトの再履修は、「**学術英語AB・再履修**」を履修してください。

### 受講についての注意事項

- 英語授業選択システムから事前申込みをしてください。  
学生ポータルシステム上での履修登録は必要ありません。
- 事前申込期間  
9月下旬～10月上旬
- 教材費として、1コースにつき、1,850円(税別)がかかります。  
申込みから1週間以内に支払う必要があります。支払い方法は申込みページの指示に従ってください。

## 科目の読み替えについて① (平成25年度以前入学者)

カリキュラム改訂に伴い、平成25年度以前入学者は、平成26年度以降入学者を対象に開講される基幹教育科目を修得することにより、平成25年度以前入学者対象の全学教育科目に読み替えられます。

読替科目の中には、**科目読替の手続きが必要な科目**があります。科目読替の詳細については、「**基幹教育科目(全学教育科目読替対象科目一覧)**」を伊都地区基幹教育教務係または所属学部学生係で確認してください。

**要履修登録！(読み替え申請をしている場合も忘れずに登録を！)**

# 科目の読み替えについて① (平成25年度以前入学者)

## 1. 共通コア科目

共通コア科目は、以下の基幹教育科目により読替を行います。読替申請手続きが必要です。

全学教育科目			読替科目となる基幹教育科目			読替に関する注記	
区分	未修得科目	単位数	区 分	開講科目	単位数		
共通 コア 科目	人間性	2	文系 ディシ プリン 科目	哲学・思想入門	2	読替手 続 き 必 要	次のいずれかにより履修。 ①左の文系ディシプリン科目、健康・スポーツ科目から2単位科目(1科目)を履修。 ②文系ディシプリン科目「教育基礎学入門」および「現代教育学入門」の2科目を履修。 ③健康・スポーツ科目「健康・スポーツ科学講義 I A」および「健康・スポーツ科学講義 I B」の2科目を履修。 ④理系ディシプリン科目「生命の科学 A」および「生命の科学 B」の2科目を履修。
				文学・言語学入門	2		
				歴史学入門	2		
				芸術学入門	2		
				心理学入門	2		
				教育基礎学入門	1		
				現代教育学入門	1		
				健康・スポーツ科目			
				健康・スポーツ科学講義 I A	1		
				健康・スポーツ科学講義 I B	1		
			健康・スポーツ科学講義 II	2			
			理系ディシプリン科目				
			生命の科学 A	1			
			生命の科学 B	1			
文系 ディシ プリン 科目	社会思想史	2	読替手 続 き 必 要	次のいずれかにより履修。 ①左の文系ディシプリン科目から2単位科目(1科目)を履修。			
	文化人類学入門	2					
	地理学入門	2					
	社会学入門	2					
	教育基礎学入門	1					
現代教育学入門	1						

**要履修登録！（読み替え申請をしている場合も忘れずに登録を！）**

# 科目の読み替えについて② (平成26～30年度入学者)

平成29年度からのクォーター制移行等に伴い、一部、科目名称が変更となりました。このため、平成26～30年度入学者については、対象の科目を再履修する必要がある場合、新科目を修得することにより、必要な科目への読替が必要となります。

読替科目の中には、**科目読替の手続きが必要な科目**があります。科目読替の詳細については、「令和2年度 基幹教育科目（読替対象科目一覧）【平成26年～30年度入学者対象】」を伊都地区基幹教育教務係または所属学部学生係で確認してください。

**要履修登録！（読み替え申請をしている場合も忘れずに登録を！）**

# 科目の読み替えについて② (平成26～30年度入学者)

【平成26～28年度入学者対象】

1. 課題協学科目				
旧科目名	単位数	新科目名	単位数	読替に関する注記
課題協学A	2.5	課題協学科目	2.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・左の未修得科目のうち、1科目を修得済みの場合、残りの1科目の単位として認定</li> <li>・左の未修得科目を両方とも未修得の場合で、1科目しか修得できなかった場合、「課題協学A」として単位を認定</li> </ul>
課題協学B	2.5			

2. 文系ディプロン科目				
旧科目名	単位数	新科目名	単位数	読替に関する注記
日本教育史	2	教育基礎学入門(1単位) + 現代教育学入門(1単位)	2	<b>読替手続必要</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「教育基礎学入門」と「現代教育学入門」を履修登録した場合、または一方の単位を修得済みの場合に、読替申請可能</li> <li>・「教育基礎学入門」と「現代教育学入門」の両科目とも修得した際に単位を認定</li> <li>・左の未修得科目の中から1科目を選択</li> </ul>
教育学入門	2			

3. 理系ディプロン科目				
単位数に※がついている科目では、授業及び課題により読替科目の単位数に相当する学習を課します。				
旧科目名	単位数	新科目名	単位数	読替に関する注記
身の回りの物理学	2	身の回りの物理学A(1単位) + 身の回りの物理学B(1単位)	2	<b>読替手続必要</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「身の回りの物理学A」と「身の回りの物理学B」の両科目とも修得した際に単位を認定</li> </ul>
地球科学	1.5	(※H30より適用) 地球科学(1単位) +	2	<b>読替手続必要</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「地球科学」と「最先端地球科学」を履修登録した場合、または一方の単位を修得済みの場合に、読替申請可能</li> <li>・「地球科学」と「最先端地球科学」の両科目とも修得した際に単位を認定</li> <li>・左の未修得科目の中から1科目を選択</li> </ul>
最先端地球科学	1.5	最先端地球科学(1単位)		

**要履修登録！（読み替え申請をしている場合も忘れずに登録を！）**

# 相談窓口の紹介

九州大学

## 基幹教育教務係

基幹教育科目の履修、授業に関する窓口  
(センター1号館2階 学務部事務室内)



窓口時間 (土・日・祝日除く)

月～金 原則 8:30～17:15

※昼休みも対応します。

電話：092-802-5945

メール：gazrifu@jimu.kyushu-u.ac.jp

※専攻教育科目に関することは各学部の学生係へ

## 九州大学 学生生活、修学等の相談窓口

### ・ インクルージョン支援推進室

(障害への配慮を授業で受けたい人)

(伊都地区センター1号館1階)

### ・ 学生相談室・健康相談室

### ・ コーディネート室

(伊都地区ビッグさんど2階)

学生による

### ・ 生活上の相談

(新入学生サポーター (4月から))

### ・ 学習相談

(学習サポーター (5月から))

(伊都地区センター2号館4階 嚶鳴天空広場)



## 資料 2

学内で使える  
サポート資源について

## 学内で使えるサポート資源について



2020年9月24日(木)  
コーディネーター室

1

### 今回お話しする主な内容

1. 現在の受付状況について

2. 時間割を作成する際の留意点

3. 心身共に健康な大学生活を送るための留意点

4. 障害のある学生に対する修学支援

2

# 現在の受付状況について

## 1. Web相談受付フォームのご案内

現在はHP上の「Web相談受付フォーム」から相談を受け付けています。



日本語・英語・中国語から選べます。



九州大学キャンパス・健康支援センター HP  
[\(https://www.chc.kyushu-u.ac.jp/~webpage/\)](https://www.chc.kyushu-u.ac.jp/~webpage/)

# 現在の受付状況について

## 2. 利用方法について

説明事項・同意事項を確認・承諾の上、次項のフォーム入力に必要事項を入力して送信して下さい。後日スタッフよりご連絡させていただきます。

(Web相談受付フォーム：フォーム入力)

(Web相談受付フォーム：確認)

(確認画面へ)

送信!

## 現在の受付状況について

### 3. コーディネート室・学生相談室からの情報発信



是非フォローして下さいm(\_\_)m

## 時間割を作成する際の留意点

### 1. 優先順位を考える

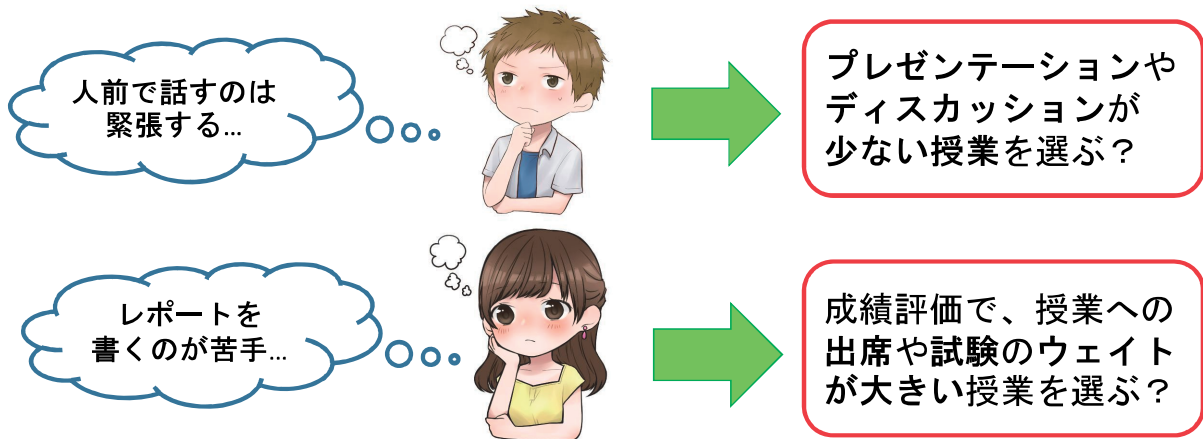
現在の単位の取得状況を見て、どの科目を取る必要があるかを考えましょう。



## 時間割を作成する際の留意点

### 2. 自分に合った授業形式・成績の評価方法か確認する

自分が得意なことを生かせる授業を選び、苦手なことが必要とされる授業は（できるだけ）取らないようにすることも工夫のひとつです。

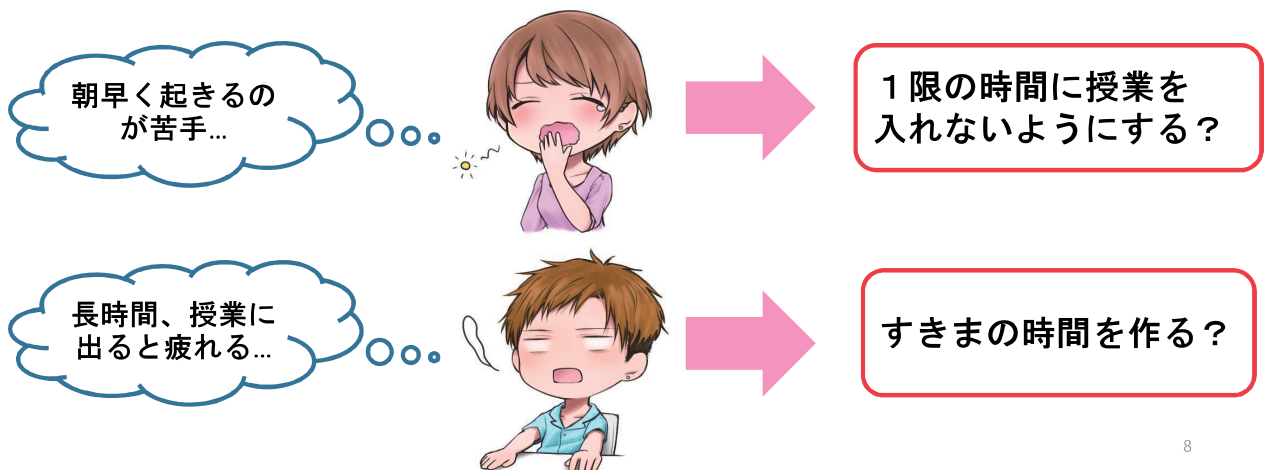


7

## 時間割を作成する際の留意点

### 3. 自分の体調に合った時間割になっているか確認する

無理のある履修計画を立てると、気力・体力がすぐに限界に達して、全ての授業に出られなくなってしまうことが多いです。



8

## 心身共に健康な大学生活を送るための留意点

1. 学習面でわからないことが出てきた時は、  
できるだけ早く誰かに聞きに行く

授業担当の先生



図書館TA (Cuter)

学習サポーター

学部・学科の先生

友人・知り合い

※「少し困った」という段階で聞きに行くのがポイントです。  
そのままにしていると、わからないことが大きくなって取組みづらくなります。

## コーディネート室の紹介

どこに相談したら良いのか分からない

困っているけれど、どうしたらいいかわからない…

現在はHP上の「Web相談受付フォーム」から  
相談を受け付けています。

開室時間：月～金 10：00～17：00  
場所：伊都キャンパスセンターゾーン2号館  
ビックさんど2階

HP：<https://www.chc.kyushu-u.ac.jp/~webpage/>



## 障害のある学生に対する修学支援

### Q 1. 合理的配慮とは？

A 1. 平成28年4月に、障害者差別解消法が施行され、  
大学が合理的配慮を提供することが義務となった。



「合理的配慮」とは？  
障害のある人とない人の平等な機会を保障するために、  
周りや学校が実施すべき無理のない範囲での配慮のこと

11

### Q 2. どのような「合理的配慮」を受けられますか？

A 2-1. 例えば、次のような例が考えられます。

(発達障害の場合)  
耳で聞いた情報を  
処理することが苦手



板書の  
撮影許可



書面による  
情報の提示

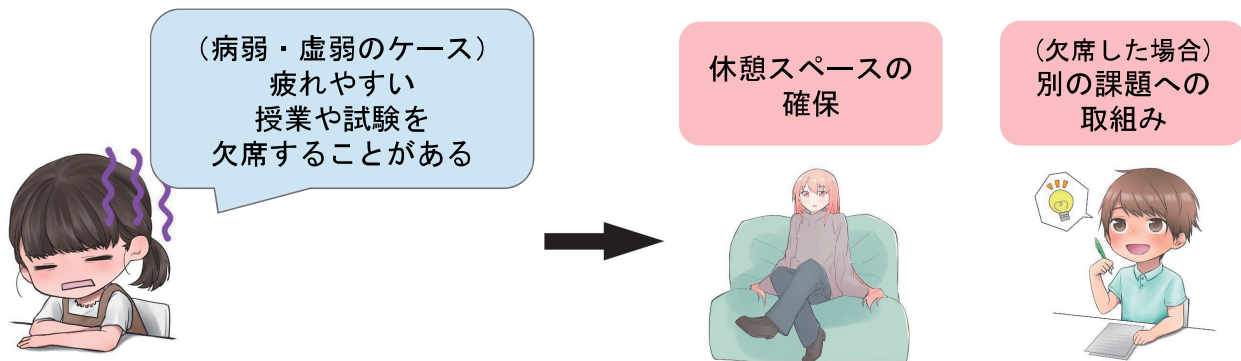


問題の現れ方が一人ひとり違い、個人差があります  
支援の内容も異なります

12

Q 2. どのような「合理的配慮」を受けられますか？

A 2-2. 例えば、次のような例が考えられます。



授業の本質・目標を損なわない範囲で配慮が実施される  
成績の評価基準は変更できないが、評価方法は変えることができる

13

Q 3. 授業で合理的配慮を受けるにはどのような手続きをとればいいですか？

A 3-1. キャンパスライフ・健康支援センターに相談してください。

- 既に相談している場合  
→学生相談室、健康相談室の担当者へ
- どこに相談したら良いか分からない  
→コーディネーター室へ
- 診断あり  
→インクルージョン支援推進室へ

14

Q 3. 授業で合理的配慮を受けるにはどのような手続きをとればいいですか？

A 3-2. おおまかには以下の流れで配慮が実施されます。

どのような配慮を希望するかを検討



インクルージョン支援推進室の  
担当者と面談をして検討

配慮要望書を作成し  
学生支援課に提出



学生が書類を提出

各教員との建設的対話  
の後、配慮の実施



具体的な配慮内容を教員と話し合  
って決定。必要に応じて  
コーディネーターが同席。

15

## 長期履修学生制度の紹介

Q 4. 「長期履修学生制度」とは？

A 4. 修業年限を超えて一定の期間にわたり計画的な履修を認める制度です。

Q 5. 対象となるのは？

- A 5. ①職業を有する者  
②身体等に障害があるため修学に相当な制限を受けると認められた者  
③やむを得ない事情により、修学に相当な制限を受けると認められた者

16

## Q 6. 「長期履修学生制度」適用のメリットは？

A 6. 修業年限を超えての計画的な履修が可能となることで、留年として取り扱われないこととなります。

### 長期履修学生制度を利用しない場合の授業料例

約26万8千円 × 8回 = 約214万円

1年目	2年目	3年目	4年目
-----	-----	-----	-----

### 長期履修学生制度を利用した場合の授業料例

約17万9千円 × 12回 = 約214万円

1年目	2年目	3年目	4年目	5年目	6年目
-----	-----	-----	-----	-----	-----

最終的に支払う額は同じ

17

## Q 7. 「長期履修学生制度」を申請するには？

A 7. 申請の時期、手続き、審査の方法等は学部によって異なります。自分が所属する学生係に電話または直接窓口にて問合せてください。

各学部・学生係の問合せ先は下記のURLを参照してください

[https://www.kyushu-u.ac.jp/ja/contact/student\\_section/](https://www.kyushu-u.ac.jp/ja/contact/student_section/)



18

## 資料 3

# 不眠とその対策について

# 不眠とその対策について - 2020年スタートアップ説明会 -

キャンパスライフ・健康支援センター

梶谷 康介

## 不眠症とは？

### 定義

1. 入眠困難、
  2. 頻回の中途覚醒、
  3. 早朝覚醒
- などのうち、少なくとも一つの症状が一週間に3夜以上起こり、かつ3ヶ月以上持続する状態\*

\*DSM-5による定義

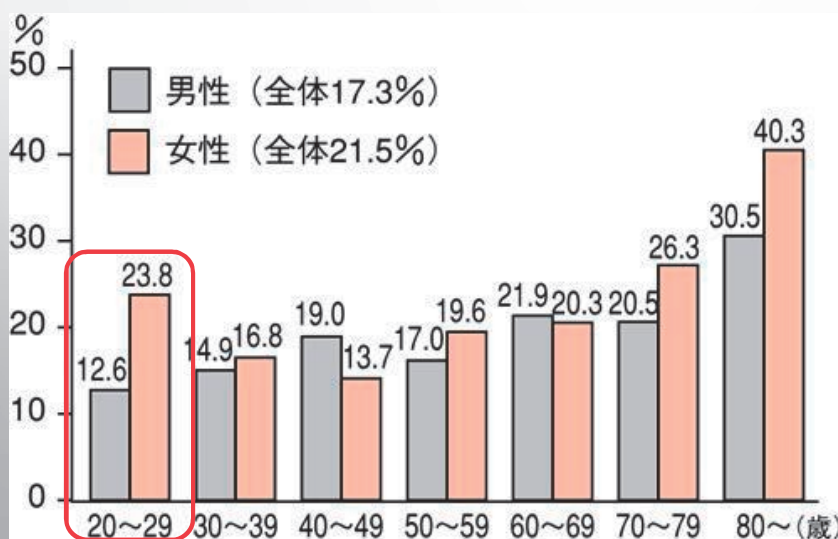
# 不眠症とは？

## 定義

1. 入眠困難、 寝付くのに普段より2時間以上かかる\*\*
  2. 頻回の中途覚醒、夜中に2回以上目が覚める\*\*
  3. 早朝覚醒 いつもより2時間以上早く目が覚める\*\*
- などのうち、少なくとも一つの症状が一週間に3夜以上起こり、かつ3ヶ月以上持続する状態

\*\*日本睡眠学会による定義

## 不眠症の頻度



・日本国民の約20%が不眠を訴えている

・日本国民の約3-5%が睡眠薬を内服

# 不眠症と精神疾患

多くの精神疾患に、不眠症が合併します！

うつ病: 90%に不眠

躁病: 80%に不眠

統合失調症: 30-100%に不眠

PTSD: 33-39%に不眠

Reddy MS, Indian J Psychol Med, 201

Pace-Schott EF, Psychiatry Res, 2018

Kaskie RE, Nat Sci Sleep, 2017

Carlson KF, J Head Trauma Rehabil,

# 不眠症の対策

- 1.眠くなってから布団に入ろう。
- 2.起床時間を一定にしよう。
- 3.刺激物は避けよう(カフェイン、タバコ、スマホ、辛いもの)。

○ (健康づくりのための睡眠指針, 厚生労働省, 2014)

# 不眠症の対策

- 1.眠くなってから布団に入ろう。
- 2.起床時間を一定にしよう。
- 3.刺激物は避けよう(カフェイン、タバコ、スマホ、辛いもの)。

# 不眠症の対策

- 1.眠くなってから布団に入ろう。
- 2.起床時間を一定にしよう。
- 3.刺激物は避けよう(カフェイン、タバコ、スマホ、辛いもの)。

# 不眠症の対策

4.リラクゼーション。

5.朝、日光を浴びよう(メラトニン)。

6.運動をしよう(寝る前はNG、有酸素運動を30分以上)。

○ (健康づくりのための睡眠指針, 厚生労働省, 2014)

# 不眠症の対策

4.リラクゼーション。

5.朝、日光を浴びよう(メラトニン)。

6.運動をしよう(寝る前はNG、有酸素運動を30分以上)。

○ (健康づくりのための睡眠指針, 厚生労働省, 2014)

# 不眠症の対策

4.リラクゼーション。

5.朝、日光を浴びよう(メラトニン)。

6.運動をしよう(寝る前はNG、有酸素運動を30分以上)。

○ (健康づくりのための睡眠指針, 厚生労働省, 2014)

# 不眠症の対策

7.寝酒はNG。

8. 昼寝の仕方(30分以内、午後3時以降はNG)。

9.寝床で生活しない。

○ (健康づくりのための睡眠指針, 厚生労働省, 2014)

# 不眠症の対策

7.寝酒はNG。

8. 昼寝の仕方(30分以内、午後3時以降はNG)。

9.寝床で生活しない。

○ (健康づくりのための睡眠指針, 厚生労働省, 2014)

# 不眠症の対策

7.寝酒はNG。

8. 昼寝の仕方(30分以内、午後3時以降はNG)。

9.寝床で生活しない。

○ (健康づくりのための睡眠指針, 厚生労働省, 2014)

# 不眠症の対策

10.入浴は寝る1-2時間前。緩めのお湯(40℃)がおすすめ。

11. 眠れない時は、睡眠薬の活用！

○ (健康づくりのための睡眠指針, 厚生労働省, 2014)

# 不眠症の対策

10.入浴は寝る1-2時間前。緩めのお湯(40℃)がおすすめ。

11. 眠れない時は、睡眠薬の活用！

○ (健康づくりのための睡眠指針, 厚生労働省, 2014)

九州大学キャンパスライフ  
健康支援センター  
梶谷 康介  
Kajiyama Kosuke

KUP  
医学ライブラリ



大学生生活、  
大丈夫？  
家族が読む、大学生の  
メンタルヘルズ講座

## 大切なひとを 支えるために

うつ病, 摂食障害, 薬物依存症……心のバランスを  
失いがちな若者のメンタルヘルズ維持には  
家族の協力が不可欠です。「大学生の家族」に  
必要な知識を分かりやすく, 具体的に提供します。

# 書籍の案内

## 内 容

日本の20代の死因第1位は自殺であり、大学生を含めた若者のメンタルヘルズ対策は重要な課題です。悩める大学生を救うには家族の協力が不可欠ですが、メンタルヘルズについて大学生とその家族が語らう機会は少ないのが実情です。

本書は「大学生の家族向け」にメンタルヘルズの知識を提供することにより、病める大学生を間接的に支援することを目的として書かれました。大学生の実態、大学生の心が病む理由、大学生がかかる精神疾患、精神疾患になったときの対応法、メンタルヘルズの維持について、科学的根拠に基づいて、具体的な数字を示しながらわかりやすく解説します。

### 【目次】

- 第1章 数字で見るイマドキの大学生
- 第2章 なぜ大学生の心が病むのか？
- 第3章 大学生がかかる精神疾患
- 第4章 もしお子さんが精神疾患になったら
- 第5章 メンタルヘルズの予防と維持

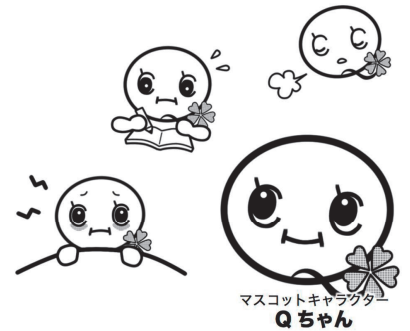
ご購入はお近くの書店またはインターネットで



amazon



楽天ブックス



# 資料 4

## My 時間割

2020年度前期 履修登録科目一覧表 (My 時間割)

時限	科目名	月	火	水	木	金	単位数
1	科目名						
	教員名						
	教室						
	単位数						
2	科目名						
	教員名						
	教室						
	単位数						
3	科目名						
	教員名						
	教室						
	単位数						
4	科目名						
	教員名						
	教室						
	単位数						
5	科目名						
	教員名						
	教室						
	単位数						
単位数計							

2020年度後期 履修登録科目一覧表 (My時間割)

時限	科目名	月	火	水	木	金	単位数
1	科目名						
	教員名						
	教室						
	単位数						
2	科目名						
	教員名						
	教室						
	単位数						
3	科目名						
	教員名						
	教室						
	単位数						
4	科目名						
	教員名						
	教室						
	単位数						
5	科目名						
	教員名						
	教室						
	単位数						
単位数計							

## 資料 5

**My 時間割を作成して  
履修登録をしよう！**

# My 時間割を作成して履修登録をしよう！

## 履修計画（後期開始前 9 月下旬）

1. 未修単位(科目)の確認
2. 必要な単位数の確認・・・あなたの必要な単位は  単位
3. 時間割で開講科目の確認
4. 履修上の注意を確認(基幹教育履修要項 p87～の備考欄を確認)
  - ・科目「○○」を履修した場合は科目「△△」は履修できない。
  - ・科目「◇◇」は、科目「□□」を履修していなければ履修できないなど
5. 受講制限のある科目の履修
  - ・文系ディシプリン科目、理系ディシプリン科目（教養系、リメデアル系の一部）
6. 自分に無理のない計画になっているか確認
  - ・何時限からなら登校できるか、一日何時間なら受講できるか、1 時間おきに休憩を入れて受講したほうがよいか。
  - ・プレゼンテーションやディスカッションを含まない授業のほうがよいか、成績評価で授業への出席や試験のウエイトが大きい授業を選んだほうがよいか。

## My 時間割の完成

- ・優先順位、体調、授業内容、履修要件を確認後、自分にあった時間割を「My時間割」に記入し完成しよう！

## 受講許可を得て履修登録 後期:10月2日(金)～9日(金)

1. まず出席する。
    - ・受講申し込みが必要な科目は初回の授業で受講申し込みをする。
- ※受講申し込みが必要な科目（選択科目）：p180
2. 学生ポータルシステムで履修登録
  3. 冬学期開講科目もこの期間に登録する

## 履修確認・修正 後期 10月16日(金)～20日(火)

- ・学生用 Web システムで履修登録内容を確認し、変更があれば、学生ポータルシステムで修正する。

## 最終確認 後期 10月27日(火)～29日(木)

- ・履修登録内容を確認し、変更があれば基幹教育教務係の[窓口](#)に申請(センター1号館 2F)

# 参考資料①

大学生のための  
快適生活大作戦

# 大学生のための快適生活作戦



こんなことで困っていませんか？  
毎日の生活をスムーズにするためのコツをご紹介します。

## 探し物が多い

カギ スマホ リモコン



### ●置き場所を作る

- ・物の置き場所を決め、移動させるときは「塊」で移動  
バックインバック（バックの中に入れる小さなバック  
ごと移動）
- ・もともと、物が移動出来ないように工夫する  
輪ゴムで文房具を固定する
- ・無くしてもよい安価なものを使用する

## 部屋が 片付かない



### ●片付いた部屋をキープさせる

- ・散らかった部屋の片づけは、範囲・時間を決めて行う
- ・掃除をする場所を決める少しずつ小分けにきれいにしていく
- ・決めた時間、集中して片づける

### ●掃除の手伝いをお願いする

自分でしたほうが良いことを「指示を出してください」とお願い  
する

## 約束を忘れる



### ●メモをする

- ・見たり聞いたりしたときに、メモを取ることが基本。  
メモを取ったら声に出して記憶を補強する。

### ●使える物を利用する

- ・パソコン・スマホのリマインダー機能を使う
- ・時計の時間設定を少し進めておく

### ●人に頼む

- ・期限前に声をかけてもらえるように、誰かにお願いする

## 書類が 散乱する



### ●どこにおいたか覚えていない

- ・色付きのファイルを使い、赤（最重要）青（大切なもの）など  
に分類する

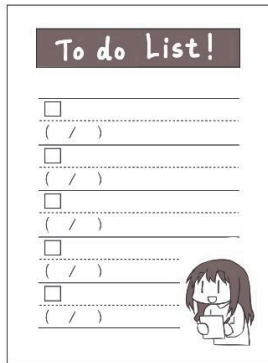
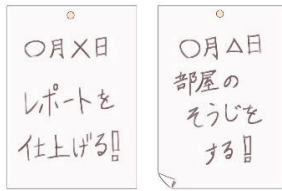
### ●持っていくのを忘れる

- ・パソコン・スマホのリマインダーを使う
- ・持ち物リストを作成し、出かける前にチェックする
- ・大切な日の前はカバンを交換しない

### ●データが飛んでしまった

- ・大切なデータは2か所以上に分けて（USB・PC等）に保存

## 計画を先延ばしにする



### ●ゆとりを持ったスケジュールを立てる

- ・1つの課題に対し、1日単位、週単位で予定を見積もる
- ・1日の時間配分を立てるときは時間を長めにとる（1時間単位）
- ・絶対にやるべき課題の間には、調整できる課題を挟む
- ・アラームで時間の切り替えを確認する

### ●段取りができない

- ・優先順位をつける
- ・完了日を決める
- ・To Doリストを作成し、順番に済ませていく
- ・時間の配分を途中で見直す
- ・終わったものは消していき、保留のものには理由を書いておく

### ●集中できない

- ・机の上のものを片づける
- ・携帯はマナーモードにしてしまっておく
- ・作業をする時間帯を選ぶ
- ・休憩を取り、気分転換をする

## 健康管理ができない



### ●遅くまで起きないための工夫をする

- ・終わる時間にアラームをセットする
- ・絶対しなくてはいけないことのみ寝る前に行い、他は別の時間に行う

### ●飲みすぎ、食べ過ぎになりがち

- ・ながら飲食は止める
- ・飲食する最終時間を決める

### ●依存しやすい傾向があることを認識し注意をする

- ・家族など、他の人にも協力してもらいながらやめる

## お金の管理ができない



### ●買いすぎてしまう

- ・買い物に出かける回数を減らす
- ・持っていくお金を減らす  
(クレジットカードは持って行かない)
- ・買い物リストを作り、そのリスト内のものだけ買う
- ・買うまでに時間をかける

## けがや事故が多い



### ●怪我をしやすい

- ・いつもより5分早く行動をする
- ・イライラしたら深呼吸をする

### ●車の事故を起こす

- ・長時間の運転を避ける
- ・「いつもの経験」で運転せず、道路標識に従う

## 参考資料②

知っておきたいあれこれ

## 知っておきたいあれこれ

青い相談先が、  
キャンパスライフ・健康支援センターです。



### センター1号館

#### インクルージョン支援推進室 (センター1号館 1階)

・専門スタッフによる、障害を理由とした合理的配慮についての相談

・☎ FAX (092) 802-5859 ・E-mail : [inclusion@chc.kyushu-u.ac.jp](mailto:inclusion@chc.kyushu-u.ac.jp)

#### 学務部 (センター1号館 2階)

・落し物、経済支援、修学支援、課外活動施設、教務事務、就職指導など、卒業までの生活全般の相談

・基本的に窓口で相談してください。

・どこに相談したらわからないときは、何でも相談窓口☎(092)802-5915へ

#### iCubeサポートデスク (センター1号館 新中央図書館 4階)

・Microsoft OS, Office, ウイルス対策ソフトの提供や、パソコンの故障に関する相談

・☎(092)802-5868

### ビッグさんど・センター2号館

#### 健康相談室 (ビッグさんど 2階)

・医師・保健師・看護師による、病气や生活習慣についての健康相談

・☎(092)802-6881

#### 学生相談室 (ビッグさんど 2階)

・カウンセラーによる、修学や人間関係に関する悩みについての相談

・☎(092)802-5881

#### コーデイネーター室 (ビッグさんど 2階)

・どこに相談すればいいかわからないとき

・☎(092)802-6020

#### 新入学生サポート室・学習サポート室 (センター2号館 4階 喫嗚天空広場)

・4月は、新入学生の相談を2年生の先輩が相談のつてくれます。履修登録や、サークルの事などなんでも相談できます。

・5月以降は学習サポートを大学院の先輩が行ってくれます。レポートの書き方から、数学などの問題の解き方など学習面の指導をしてくれます。

## ！ 掲示板・学生ポータルシステムについて

学生の皆さんへの各種連絡は、原則としてすべて掲示板と学生ポータルシステムにより行われます。毎日必ず見るようにしましょう  
※掲示板の見落としがなくても、学生自身の責任になってしまいます。

(1) 休講、補講、臨時の教室変更、講義連絡、全般的なお知らせ（一般情報）

①学生ポータルシステム <http://www.kyushu-u.ac.jp/student/portal/index.php>

②伊都地区センターゾーンの掲示板



(2) 時間割変更、履修、授業・試験関係の連絡事項など

基幹教育科目の時間割変更、履修、授業、試験関係の連絡事項などは公用掲示板に掲示しますので、必ず確認しましょう。

a) 伊都地区センター内の公用掲示板・・基幹教育科目に関する連絡事項を掲示

b) 所属学部の掲示板・・所属学部からの連絡事項を掲示

