

九州大学

校园生活 · 健康支援中心

简介



校园生活 · 健康支援中心

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

九大 健康

搜索



LOGO寓意

右下角的花瓣象征着本中心的5个部门(健康咨询室、学生咨询室、融合支援促进室、协调室、健康资讯推进室)齐心协力提供支援。



- ▶ 协调室
- ▶ 健康咨询室
- ▶ 学生咨询室
- ▶ 融合支援促进室
- ▶ 健康资讯推进室

校园生活 · 健康支援中心

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

九大 健康

搜索

可通过电话预约或直接来访，
也可以扫二维码使用线上预约系统。



协调室

有来自本人(学生、教职员工)及相关人士(家长、教职员工)的咨询时,协调室发挥最先受理、一站到位的功能,起到连接适宜的校内外支援的协调作用。

1 校内外合作

通过和校内各种咨询窗口、校外支援机构、家长等的合作,保障对学生、教职员工的支援顺畅进行。对难以应对的个例,采用多方咨询方式。

2 早期対応

<学生>面向新生举行“新生面试(5月)”,面向难以修得学分的学生(含休学后复学的学生)举行“启动说明会(9月、3月)”,主动接触连续缺席特定课程的学生。

<教职员工>和职场上司、产业医生、校外支援机构一起尽早为当事人提供所需的支援。

3 紧急应对

发生事件、事故、自杀时,和校内相关部门联合应对。负责事后应对小组的协调工作。

4 心理教育活动

通过开课、研修、团建、制作分发自我护理资料(刊登促进身心健康的自我护理知识),面向学生和教职员工提供预防性、发展性的支援。

5 倡议构筑全校学生、教职员工支援体系

分析各类数据,尽力掌握学生、教职员工的需求。和校园生活·健康支援中心所辖的其他部门联合对构筑必要的支援体系提出倡议。

※在未征得学生本人同意的情况下,恕不便透露相应学生的校园生活·健康支援中心利用信息。(紧急情况除外)

【协调室业务内容举例】



【自我护理资料】

为使当事人多少能自行应对自身的不适,汇总制作刊登了相应知识的宣传册,宣传册可在各个地区的CHC分室自由索取。



【启动说明会】

在启动说明会上能获取选修基础教育科目的基本信息。

利用方式

(1) 办公时间：周一至周五(节假日除外) 10:00~17:00

(2) 预约方式：以面谈形式受理咨询。提前通过电话、邮件预约可使咨询更顺畅。

TEL: 092-802-5881 E-mail: kucr@chc.kyushu-u.ac.jp

(3) 联系方式 邮编：819-0395 福冈市西区元冈744 伊都校区 Big Sand 2楼
可前往各个地区受理咨询。敬请联系。



COORDINATION SECTION

健康咨询室

面向学生、教职员工提供以下服务。
就诊和咨询的个人隐私受到保护,不收取任何费用。
请安心利用。

1 普通健康咨询(内科医生、保健师)

由内科医生、保健师进行普通健康咨询和诊疗。根据病情和伤势,进行初期治疗并给出恰当建议。根据需要可推荐至校外专业医生处就诊。各个地区的咨询日期各异,详情请洽各健康咨询室。

2 精神保健咨询(精神科医生)

精神科医生提供有助于提高心理健康的建议。若出现“睡不着”“情绪低落”“抑郁难平”“忧虑”“烦躁”“精神萎靡”等症状,敬请咨询。原则上药物治疗仅限用于学生,投用最低限量和期间。若症状严重,根据需要可引荐至校外医疗机构就诊。
各个地区的咨询日期各异,详情请洽各健康咨询室。

3 健康支援·保健指导

指导改善生活习惯、指导戒烟、提供与疫情等相关的资讯。可测量身高、体重、体脂肪率、血压。

4 学生定期体检

每年4月,在各个校区实施定期学生体检。为了确认大家的健康状况,请务必接受体检。完成定期体检者,可在自动发行机领取体检诊断证明(免费)。

5 产业保健活动

为增进在校工作的教职员工的健康和改善职场环境,开展广泛的活动。



利用方式

(1) 办公时间: 周一至周五(节假日除外)9:00~17:00

(2) 利用方式:

普通健康咨询(内科医生)无需预约。

精神保健咨询(精神科医生)采用预约制。

诊疗时间等详情请洽各咨询室。

(3) 联系方式

伊都地区中央区健康咨询室

092-802-5881 (Big Sand 2楼)

伊都地区西区健康咨询室

092-802-3297 (西3号馆3楼)

医院地区健康咨询室

092-642-6889 (医科管理楼1楼)

筑紫地区健康咨询室

092-583-8431 (材料化学研究所1楼)

大桥地区健康咨询室

092-553-4581 (设计共用空间2楼)

学生咨询室

学生咨询室是面向全体学生(本科生、研究生)的咨询室。受理和学生生活、修学、未来规划、人际关系相关的咨询。所有咨询师都具备临床心理士资格,充分保障咨询者的隐私。有精通外语(英语、中文)的咨询师负责留学生的咨询。涉及各学部、学府专业内容的咨询(如选课、学习方法、未来规划等),可根据需要引荐给各学部、学府的负责学生咨询的老师。我们受理以下各种类型的咨询。



修学、研究、未来规划

- 虽然考入大学,但是大学生生活的目标不明确。
- 不明白特定科目的学习方法或整体上难以修得学分。
- 考虑改变未来规划(转系或复读等)。
- 缺乏研究热情,不想去上学。
- 找工作不顺利,不知道该怎么办,很痛苦。

人际关系、自我·性格

- 因为和朋友的关系而烦恼。
- 不擅长人际交往,很难交到朋友。
- 因为和研究室的前辈、老师的关系而烦恼。
- 想反思和家人的关系。
- 和性有关的烦恼。

生活节奏、拒绝上学、蛰居

- 对各种事情提不起兴趣,一直不想去上学。
- 如果不能及时起床,缺席了早上的课,就会进而导致缺席一整天的课。
- 一直不能去上学。

精神状态不佳、没干劲、无精打采。

- 情绪不稳定,难以集中。

休学和复学后的学生生活

- 想咨询和休学和复学相关的问题。

朋友问题

- 朋友很没精神,最近没来上学。
- 自己的朋友遇到人际关系上的问题,不知道该怎么处理。

学生生活中的各种烦恼

- 和社团活动或打工相关的问题。
- 遇到恶意推销,造成财务损失。

留学、文化差异

- 决定去留学却有点担心。
- 不了解日本的文化和人际关系的特征。
- 交不到日本人学生朋友。

利用方式

(1) 办公时间:周一至周五(节假日除外)9:00~17:00

(2) 利用方式:请事先通过电话或办公窗口预约。

(3) 联系方式

伊都地区中央区学生咨询室

092-802-5881 (Big Sand 2楼)

伊都地区西区学生咨询室

092-802-3297 (西3号馆3楼)

医院地区学生咨询室

092-642-6889 (医科管理楼1楼)

筑紫地区学生咨询室

092-583-8431 (材料化学研究所1楼)

大桥地区学生咨询室

092-553-4581 (设计共用空间2楼)



↑ X



↑ Instagram



融合支援促进室

1 构筑促进障碍人士支援的全校体系

为推动全校性支援,形成各个部门、组织间的合作体系,完善障碍人士支援相关规章制度。

2 保障修学、就业机会

受理障碍(含慢性病、疑难杂症)学生和教职员工的咨询,提供所需的帮助并通过面谈协助当事人完成各种申请,提供修学、就业相关信息,保障沟通、无障碍,借用辅助器材等。

3 校内外联合

通过举行大学集体推介会、开放校园等活动,向障碍考生提供报考信息,推动高中和大学的联合、衔接。和医疗、福祉、就业、产业各个领域的专业机构及校内相关部门合作。

4 促进设施·设备的无障碍化

“乐活Lab”集合多个领域的专业知识,通过设计适合视觉多样性的标识以及建造环线停车场等活动,从当事人的视角出发,合理运用综合性知识推进校园内的环境改造。

5 个别支援

个别支援障碍学生、教职员工,组织团建等。作为职业生涯教育支援的一环,和职业生涯·奖学支援课合作,开设职业生涯支援讲座(基础教育科目:职业生涯形成基础),提供在关怀障碍人士的企业等的实习机会。

6 关于无障碍理念的教育活动

通过以下课程中的无障碍帮扶领袖培育计划及各种培训(速记、手语、助行向导等),培养旨在提高校内无障碍程度的无障碍帮扶·同伴志愿者。

【基础教育科目】

综合科目(前端科目):「无障碍入门」「无障碍环境支援入门」「通用化设计研究」「无障碍支援入门」
「无障碍基础」

(通识科目):「无障碍同伴互助入门」「无障碍同伴互助实践」

(高年级基础教育科目):「无障碍管理研究」

【专业教育科目】

教育学部:「无障碍心理学讲义I」「无障碍心理学讲义II」
「无障碍心理学演习」「无障碍心理学实践演习」

7 调查研究

制作、分发宣传资料,举行演讲会、研修会(FD/SD)、认知调查等,促进对障碍人士支援的理解和认识。

利用方式

(1) 办公时间:周一至周五(节假日除外)9:00~17:00

(2) 利用方式:随时受理咨询。

提前通过电话、邮件联系可使咨询更顺畅。

也可以通过以下链接申请合理便利调整 <https://rasys.kyushu-u.ac.jp/>

(3) 联系方式

伊都地区 中央1号馆1楼

TEL 092-802-5859

E-mail: inclusion@chc.kyushu-u.ac.jp



电子邮箱



主页



Facebook



2015年度课程上同学们设计的LOGO

「打开您的意识开关!对障碍、社会的看法随之改变。」



典礼中的信息无障碍支持



为有发展障碍的学生提供支援



关于发展障碍的科普漫画



辅助犬友好校园

无障碍同伴互助活动

健康资讯推进室

健康资讯推进室,以学生·教职员的身心健康支援和健康改善为目的,通过集体健康支援(群体举措)的方式实施流行病学调查、研究以及支援。此外,我们还提供关于运动和放松等内容的个性化健康服务。

(1) 学生心理健康调查

作为学生支援工作的一环,我们组织实施关于生活习惯和心理健康的流行病学调查,和针对英语课程的留学生实施的关于生活习惯和心理健康的流行病学调查。

九州大学的学生问卷调查显示

「生活习惯会影响学业成绩」

- 生活有规律
- 每天的学习时间在一小时以上
- 每天玩游戏的时间在一小时以内
- 坚持适度的运动
- 每天都吃早饭
- 一般按时吃饭
- 早上7点以前起床
- 没有饮酒的习惯

符合的项目越多,
出现成绩不良的
风险就越低。



(2) 提供体验放松和运动的机会

以学生和教职员为对象,实施增进身心健康的放松体验和运动指导。根据个人情况,对有心理健康问题的学生和职员进行个别指导。

校内 Moodle
清晨瑜伽信息



我们为
九州大学的学生、
教职员举办
“清晨瑜伽”的
活动!



(3) 制作促进健康的线上教材

作为以学生和教职员为对象的健康促进支援工作的一环,以“任何人、随时、随地”为宗旨,利用IT技术进行关于远程生活习惯援助计划的实践研究。我们还在线上制作各种促进健康的视频,随时发布在校园生活·健康支援中心的主页上。



● 放松体验



● 伸展运动



● 瑜伽



(4) 健康·体育科目: 开展适用性课程

与健康·体育课程教研组合作,开展适用性教学课程。

电子邮箱 ✉ shpi.daihyo@chc.kyushu-u.ac.jp

