

保健室・学生相談室便り



学生相談室より



◆ 読書の秋! スポーツの秋! 食欲の秋! ◆ ◆ さあ始めよう!! ◆

随分と過ごしやすい気候となりました。何か、新しいことにチャレンジしてみたいか? 皆さんが元気に楽しく健康に大学生活を送れるよう、健康講座や歩いて健康づくりなどを計画しています。また、夏の疲れを残しやすい時期でもあります。無理せず、休養も大切です。

Walking Challenge

11月は、みんなで月まで歩こう!

全参加者の合計歩数で、地球から月まで往復することを目指します!



ウォーキングチャレンジ
2023

参加者募集中!

対象者	福岡工業大学に在籍する学生、教職員
参加登録期間	2023年10月1日(日)~10月30日(月)
ウォーキング期間	2023年11月1日(水)~11月30日(木)
お問い合わせ先	福岡工業大学 保健室 E-Mail: hoken@fit.ac.jp

詳細は HP
もしくは
ポスターで

申込方法 <https://www.juha-webforum.jp/wc/2023/>



保健室では、血圧測定や体組成測定を
随時行っています。ご利用ください。

令和5年度 健康講座

「上手な睡眠のとり方」

睡眠があってこそ十分な休養をとることができます。現代は夜型生活による睡眠不足や睡眠障害の危険でいっぱいです。今回は、精神科医、かつ久留米大学学長で睡眠の研究を長年実践されてこられた講師に、睡眠の大切さや上手な睡眠のとり方についてお話していただきます。

日時: 10月24日(火) 15:00-16:30

場所: E棟2階会議室3

※11/1~19 オンデマンド配信あり

対象: 本学学生および教職員

講師: 内村直尚 先生

(久留米大学 学長)



申込方法 <https://forms.office.com/r/JvKc2AWHxy>



長年、睡眠研究に携わってきた第一人者
主な著書: 「昼寝(午睡)のススメ」-15分間の午睡で頭も体もリフレッシュ-
「不眠とストレス」など。

後期がスタートしました。生活リズムが変わると、自覚している以上に疲れがたまっていることがあります。こころが疲れ、緊張していると呼吸が浅く、速くなりがちです。「気持ちをリラックスさせよう」と思ってもなかなかできるものではありませんが、からだの緊張やかたさを緩めることで自然とこころの緊張感や不安がやわらぎます。

今回は、いつでもどこでもできるリラックス方法をご紹介します。

〇10秒間の呼吸でリラックスしよう

呼吸を整えることによって、緊張がやわらぎ気持ちが落ち着くことができます。

1. 手足や肩を楽にして、静かに目を閉じます
2. からだに入っている息をフーッと吐き出します
3. 「1・2・3」で鼻からゆっくり息を吸いましょう
4. 4で息を止めます
5. 「5・6・7・8・9・10」で口からゆっくり吐き出しましょう
6. 3~5を数回繰り返します



~呼吸のコツ~

1. リラックスしたいときは、吸う息よりも吐く息をゆっくりと、細く長く吐いていきます。
2. 息を吐く時にお腹がしぼみ、息を吸う時にお腹が膨らむようにすると効果的です。
3. 息を吐くときに、日ごろの緊張や疲れ、不安などのマイナスな感情が一緒に出ていくことをイメージしてみましょう。



リラックス方法をやってみても、「何だか疲れているな」「よくわからないけど不安になる」「ちょっとしたことでイライラする」など感じたときは、カウンセラーにご相談ください。一緒にどうしたらよいか考えましょう。

学生相談室の詳細は
大学HPをご覧ください。 <https://www.fit.ac.jp/>

※ 新規で相談希望の方は右記のQRコードよりお申込み下さい。



【全てのお問い合わせ・連絡先】

B棟地下1階

保健室 092-606-7293 E-mail hoken@fit.ac.jp

学生相談室 092-606-7251 E-mail counsel@fit.ac.jp

開設時間 平日 9:00~17:00 (保健室は18:00まで)