

保健室・学生相談室便り



学生相談室からのお知らせ

「時間管理」スキルを身につけよう!

後期が始まりました。普段の授業に加え、レポートや課題、予習復習、試験や資格の勉強、卒論、就活、サークルやアルバイトの掛け持ち、その他にもやる事がたくさんあって、スケジュール管理に疲れ、焦りや不安を感じている方も少ないと思います。今回は、学生のみなさんが気持ちに余裕をもって生活が送れるように、時間管理のコツをご紹介します。

①スケジュール管理ツールを決める

スマホのアプリ、手帳、PC付箋機能など様々なスケジュール管理ツールがあります。

ツールは1つに決めて、自分の予定を視覚化しましょう。

- 予定は1つにまとめる…とりあえずその辺の紙に書く、はNG
- 予定が入ったらすぐに入力(書く)…「あとで」が命取り
- 常に身につける…すぐに予定を書いたり確認できるよう、携帯できる大きさ・軽さを選ぶ



②優先順位を決める

やらなくてはいけないことがたくさんあるのに、何から手を付けていいかわからず時間だけが過ぎていくことはありませんか? 時間を有効につかうために、やることのリスト作りをしましょう。

- TODOリストをつくる…やることと使える時間を考える
- 優先順位を決める…すぐにやるべきこと、締め切りが迫っていることを先に
- できたところに☑をつけると達成感にもなる



③予定をつめこみ過ぎない

朝から晩まで予定を詰め込みすぎないようにしましょう。予定を詰め込みすぎると、予定通りにいかずに気持ちにゆとりをもちづらくなります。余裕をもって行動できるよう、スケジュールをたてましょう。スケジュール管理や時間の見積もりが苦手という方もいると思います。誰かに話してみると整理されて計画が立てやすくなるかもしれません。相談室と一緒に考えてみませんか? お気軽にご相談ください。

引用:2023年6月28日「時間管理講座」講師:中島美鈴



【全てのお問い合わせ・連絡先】 B棟地下1階

保健室 ☎ (092) 606-7293 ✉ hoken@fit.ac.jp

学生相談室 ☎ (092) 606-7251 ✉ counsel@fit.ac.jp

開室時間 平日 9:00~17:00 (保健室は18:00まで)

随分と過ごしやすい気候となりましたが、夏の疲れが出やすい時期でもあります。無理せず十分な休養をとりましょう。特に**睡眠**は大切です!

ぐっすり眠るポイント

1. 就寝前は、音楽・アロマ・軽い読書でリラックス、入浴は就寝1時間前まで
2. 眠いを妨げるもの(アルコール、カフェイン、喫煙)は就寝前3時間まで
3. 就寝1時間前から照明はおとし、PC、スマホ、ビデオ等の明るい光は避ける
4. 午前0時までには床に就く
5. 朝一定の時刻に起床し、光(朝日)を浴びる!
6. 規則正しい食事(特に朝食が重要)
7. 規則的な運動、夕食後(就寝3~4時間前)の軽い運動が最も効果的
8. 昼食後の20~30分の昼寝(仮眠)、長い時間や夕方以降は逆に悪影響



引用:2023年10月24日「上手な睡眠のとり方」講師:内村直尚先生

保健室では、健康づくりに最適なこの時期に“健康講座”と“ウォーキングチャレンジ”を行います。一緒に健康づくり始めましょう!

ジョギング・ウォーキングで健康づくり講座

対象者	学生、教職員
日時	10月22日(火)15:00~16:30
場所	会議室2・3(E棟2階)
申込締切	10月16日(水)まで
お問い合わせ先	福岡工業大学 保健室 E-Mail: hoken@fit.ac.jp

Walking Challenge



みんなで月まで2往復しよう!

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

申込先



② <https://www.juha-webforum.jp/wc/2024/>

申込先

①



詳細は HP もしくはポスターで

② <https://forms.office.com/r/Xq3L60eCxA>

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。

