

保健室・学生相談室便り秋

2025 年 10 月(令和 7 年度秋号) 福岡工業大学学生部 保健室・学生相談室

1. 睡眠を整えよう！

後期も始まりましたが、休暇中のリズムから、勉強するリズムに戻っていますか？生活リズムがくるとなると、“朝、起きれない”“からだがだるい”“やる気がでない”“頭が重たい”など様々な症状を引き起こし、大学生活に影響を及ぼします。夏季休暇中に崩してしまった生活リズムを整えるうえで、「睡眠」はとても大切です。睡眠の 5 原則を参考に自身の睡眠を振り返ってみてください。

《毎日ですこやかに過ごすための睡眠 5 原則 -成人版-》

第 1 原則	適度な長さで休養感のある睡眠を 6 時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保
第 2 原則	光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がける
第 3 原則	適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを
第 4 原則	嗜好品とのつきあい方に気をつけてカフェイン、お酒、たばこは控えめに
第 5 原則	眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を

2. ウォーキングチャレンジに参加しませんか？

毎年の恒例行事となってきましたウォーキングチャレンジを今年も開催します！友人やサークル・研究室の仲間と一緒に参加をしませんか？

対象者	学生・教職員
登録期間	2025 年 10 月 1 日（水）～10 月 30 日（木）
ウォーキング期間	2025 年 11 月 1 日（土）～11 月 30 日（日）
お問合せ先	福岡工業大学 保健室 E-mail : hoken@fit.ac.jp
申込み	①URL : https://www.juha-webforum.jp/wc/2025/ ②QR コード  

※詳細は、学内のポスターやホームページを確認してください。

今年は、**WalkingChallenge ニュース**も発信します。こちらも合わせて check してください。



学生相談室より



こんにちは。学生相談室です。長い夏休みが終わり、後期が始まりました。季節の変わり目ですが、みなさん心身の調子はいかがですか？相談室は、友人や家族との人間関係、心身の状態、学生生活、将来のことなど、どのようなことでも相談に応じます。小さなストレスや不安も積み重なっていくと、心に大きな負担となります。いつもと何となく様子が違ったり、少しでも気がかりなことがありましたら、どうぞお気軽に学生相談室をご利用ください。

新任カウンセラーの紹介

松本美佳 先生（常勤）

9/1 より着任しました、松本美佳です。大学生活や自分自身のことなど、一緒にお話ししていけたらと思っています。好きなことはドライブとドラマを見ることです！おすすめの場所やドラマがあったら教えてください！皆さんのことも沢山教えてください。よろしくお願いします(^-^)

中村昌広 先生（非常勤）

4 月から週 2 回（火/木）、勤務しています。大学は、私の若い頃などと比べると本当に忙しくて、学生の皆さんは大変だなあ、よくがんばっているなあいつも思います。でもそんな中、ちょっと苦しくなったら、また立ち止まって考えなくなったら、話しに来てもらえたら嬉しいです。

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 ➡



【学生相談室イベントのご案内】

ランチ会

学生同士やピアサポーター、カウンセラーと一緒に昼食をとりながら交流する会です。「誰かと一緒にご飯を食べたいな」「情報交換ができればいいな」「色々な学生と知り合いたい」等興味がある方はお気軽にご参加ください。昼食を食べなくても参加可能です。

後期日程：10 月 1 日（水）・16 日（木）・29 日（水）

11 月 13 日（木）・26 日（水） 12 月 11 日（木）・24 日（水）

1 月 8 日（木）・21 日（水）

時間：12:10～12:50（予約不要・出入り自由）

場所：B 棟地下 1 階 学生相談室 1



マイナス思考とのつきあい方～今をしのぐ力を身につけよう～

今回の講座では、マイナス思考を生み出すしくみや考え方の幅をひろげるコツをご紹介します。

日時：10 月 20 日（月）16:20～17:50

場所：E 棟 2 階 会議室 1（オンラインライブ配信）

申し込みページ➡



【全てのお問合せ・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

