

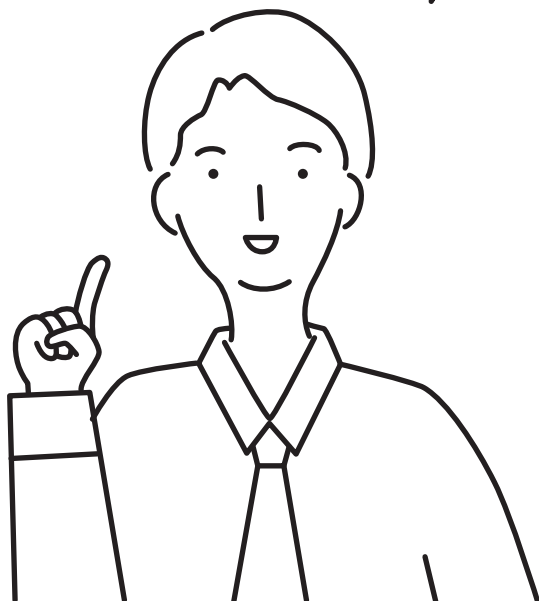
## はじめに

九州大学には、毎年さまざまな大学や高専、外国の学校から、多数の「他大学」出身の大学院生が入学してきます。

新しい環境に慣れるのは誰しも大変なことです。他大学出身の学生さんの場合、学部時代を過ごしたコミュニティや人間関係から切り離された形での生活を強いられやすいため、大学院生活に順応するのはより困難になりがちです。

このリーフレットでは、他大学出身の大学院生が抱えがちな共通の問題や悩みについて紹介し、新しい環境に順応する際の留意点をまとめました。

ぜひ一度読んでみて下さい。



## あなたの悩み 何でもお待ちしております

### [キャンパスライフ・健康支援センター 連絡先]

○月～金 9:00-17:00 開室

※伊都キャンパスセンターゾーン学生相談室(センター1号館1階)は  
月～金 10:00-17:00 開室

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

#### 伊都キャンパスセンターゾーン

学生相談室(センター1号館1階)-----092-802-5820

健康相談室(ビッグさんど2階)-----092-802-5881

#### 伊都キャンパスウエストゾーン

健康・学生相談室共通(ウエスト3号館3階)----092-802-3297

#### 箱崎キャンパス

健康・学生相談室共通(国際ホール横)-----092-642-2287

学生相談室(国際ホール横)-----092-642-3886

#### 病院キャンパス

健康・学生相談室共通(医系管理棟1階)-----092-642-6889

#### 筑紫キャンパス

健康・学生相談室共通(グラウンド横)-----092-583-7685

#### 大橋キャンパス

健康・学生相談室共通(厚生施設棟2階)-----092-553-4581



### 学生のためのセルフケアシリーズ

[学生生活編]

1. 学生相談・カウンセリングQ&A
2. 雑談のヒント
3. 試験や発表の心得
4. 先延ばしをやめるには
5. 失敗から立ち直す
6. 青年期と親子関係
7. 怒りのコントロール
8. 他大学からの入学者の方へ

[こころとからだの健康編]

1. 睡眠障害
2. 頭痛
3. 貧血
4. 腸の話
5. 適応障害
6. 不安障害・パニック障害
7. うつ病の原因
8. うつ病の症状

発行元：九州大学キャンパスライフ・健康支援センター イラスト：井上智世  
※このリーフレットの著作権は、九州大学キャンパスライフ・健康支援センターにあります。

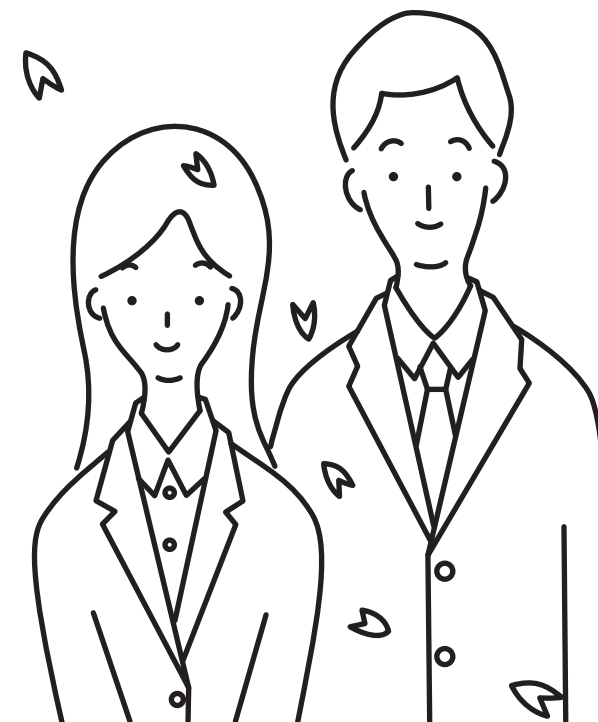
学生のための



セルフケア

学生生活編 8

## 他大学からの 入学者の方へ



本リーフレットは、学生のみなさんが自身の不調に対して、自分でも何らかの対処ができるように必要な知識をテーマ別にまとめたものです。困った時の手引きとして役立ててください。

九州大学

キャンパスライフ・健康支援センター

# 他大学からの入学者の方へ

他大学出身の大学院入学者に共通する問題や、新しい環境に慣れていく際の留意点についてここでは紹介していきます。

## 1. 他大学出身者に共通する問題

### 生活環境への適応

住まいの環境や食生活などは生活環境の代表的なものと言えます。睡眠や食事の安定はすべての活動の基盤となるものです。自分が暮らす生活圏において、必要な物を販売している店舗や飲食店の情報を少しずつ収集していくことが大切です。また、ひろく福岡に慣れるということもここには含まれるでしょう。

### 人間関係作り

他大学出身者が多い学科・研究室もあれば、そうでないところもあります。まずは所属学科や研究室の雰囲気を知り、自分のペースで慣れて行くことが大切です。

### 修学環境への適応

九大の教育・研究の進め方は出身大学のものとは異なることが少なくないでしょう。まずは所属する学府・専攻の教育システムや、指導教員の指導方針などを知る必要があります。また修学環境のなかには、いわば「習慣」として明文化されない仕組みも少なくありません。これに関しては、内部出身者から積極的に情報をもたらすようにしましょう。

### 研究への適応

修学環境への適応とも重なりますが、大学院においてやはり研究の問題は外せません。研究テーマの決定や研究の進め方など、出身大学との違いを感じることも少なくないでしょう。また、知識量の違いなどから、「みんな賢そうに見える」と自分を否定的に捉えがちです。まずは指導教員と話し合い、研究の方向性を定めていくことが大切です。

## 2. 他大学出身者の声

九州大学キャンパスライフ・健康支援センターでは、平成26年度より、「他大学出身の大学院入学者向けのオリエンテーション」を行っています。そこで寄せられた参加者の声の一部を紹介します。同じ境遇にある皆さんには共感できるものが少なくないのではないのでしょうか。

(学生から寄せられた声)

専攻のガイダンスが  
内部出身者向けに簡略すぎる

履修要項が簡略すぎて  
どの科目を取れば  
良いか分からない

生活に関する基本的な  
ガイダンスがなさすぎる  
(例)生協、図書館、学生証、Wi-Fi…

既に内部出身者のグループが  
出来上がっていて  
入っていくのが難しい

友達、知り合いをどう作るか…  
そもそも研究室の人数が少ない、  
機会もない

大学院生のサークルを作ってほしい

今回のオリエンテーションのように、  
時折、他大学出身者が  
集まれる機会があるといい

## 3. 新しい環境への適応にむけて~いくつかの留意点

### 違いをもたらすもの

「九大の今の研究室は前の大学の研究室とは違う」と思っている、何がその違いをもたらしているのかは分からないものです。同じ大学、あるいは学部であっても、研究室(指導教員)によってカラーが異なるということは皆さんもご存知の通りです。研究室で文化や雰囲気は異なるものです。違い、あるいは多様性は、皆さんの修学・研究に、ひいては大学全般に確かな創造性をもたらすでしょう。適応は、戸惑いや困惑の時期を経て、少しずつ進んでいきます。あわてず、じっくりとが大切です。

### 人間関係を切らず、広げる

内部出身者の場合、大学院入学後もさまざまな人とのつながりを維持できる場合が多いですが、他大学出身者においては、人付き合いが研究室の人間関係に限定されがちです。そうした場合、研究室の人間関係がうまくいっている場合はまだ良いですが、研究室内のメンバーとトラブルが生じたり研究の進捗が捗々しくない場合に、つらい状況になります。そのため、可能な限り研究室外の人間関係を作ることが望ましいですが、出身大学等でのこれまでの人間関係を切らずに大切にすることもとても重要なことです。

### 意外に短い在学期間

修士課程の終了後、就職などで九大を離れることを考えている場合、九大での在籍期間は最短で2年間です。修士の2年間でやるべきことは多く、新しい環境に慣れ、研究活動に注力し、就職活動をしているうちに、あっという間に修了が目前に迫っているということも有り得るでしょう。入学早々から焦りを感じる必要はありませんが、自分がどんなことを大切にして大学院生活を過ごそうと思っているのか、折に触れて考えてみてはどうでしょうか。