



- ✳️ 大学生の睡眠：EQUISITE
- ✳️ 学生相談室の紹介
- ✳️ 留学生の皆さんへ
- ✳️ 新入生とうつ病
- ✳️ コミュニケーション・
バリアフリー支援室の紹介
- ✳️ 学生支援コーディネーター室の紹介
- ✳️ よくあるご相談を、症状別に
アドバイスとともにご紹介します。

相談受付窓口

箱崎キャンパス

健康・学生相談共通（国際ホール横）

☎ 092-642-2287

学生相談（50周年記念講堂2階）

☎ 092-642-3886

病院キャンパス

健康・学生相談共通（医系管理棟1階）

☎ 092-642-6889

筑紫キャンパス

健康・学生相談共通（グラウンド横）

☎ 092-583-7685

大橋キャンパス

健康・学生相談共通（厚生施設棟2階）

☎ 092-553-4581

伊都キャンパス センターゾーン

健康相談（ビッグさんど2階）

☎ 092-802-5881

学生相談（センター1号館1階）

☎ 092-802-5820

コミュニケーション・バリアフリー支援室

（センター1号館1階）

☎ 092-802-5859

学生支援コーディネーター室

（センター1号館1階）

☎ 092-802-6020/6041

伊都キャンパス ウェストゾーン

健康・学生相談共通（ウエスト3号館3階）

☎ 092-802-3297



大学生の睡眠：EQUISITE

(Enhancement for Q.Univ Students InTEligence) Study から

健康支援開発部門、人間環境学府
熊谷 秋三

九州大学 EQUISITE Study は、現在も継続中の新入生を対象としたメンタルヘルス支援システムの構築を目的として2010年に発足した前向き研究です。今回は、2010年4月入学した学生（対象者2060名）の睡眠習慣に関して結果を報告します。睡眠習慣の調査には、日本語版ピッツバーグ睡眠質問票（PSQI）を用いました。PSQIは睡眠習慣に関する自己記入式質問紙で過去1ヶ月間における睡眠習慣や睡眠の質を評価するために用いられ、世界中で標準化されている指標です。本調査では、PSQIの総合得点について一般的に睡眠障害の判定に用いられるcut-off得点である5.5点を用いて、睡眠障害の疑いと定義しました。結果は、以下のとおりでした。

1) 睡眠の質：PSQI総合得点が5.5点を超えた者は733名（35.6%；女性241名）でした。自身の睡眠の質について、「かなり悪い」と評価した者は437名（21.2%）、「非常に悪い」と評価した者は39名（1.9%；女性9名）でした。

2) 睡眠時間：睡眠時間が7時間を超える者は139名（6.8%）でした。6時間を超え7時間以下の者は518名（25.1%）、5時間を超え6時間以下の者は1,186名（57.6%）、5時間以下の者

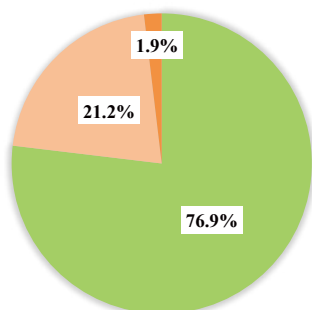
は217名（10.5%）でした。平均就寝時刻は0時31分（標準偏差±53分）、平均起床時刻は6時46分（±53分）でした。入眠までにかかる時間は平均15分（最頻値10分、最大値120分）でした。入眠までにかかる時間が30分を超える者は78名（3.8%）、60分を超える者は9名（0.4%）でした。

3) 眠剤の使用：週に1度でも眠剤を利用している者は25名（1.3%）でした。

4) 日中覚醒困難：日中、眠ってはいけない時に起きていられなくなったことが、1週間に1～2回あったと回答した者は408名（19.8%）、1週間に3回以上あったと回答した者は388名（18.8%）でした。意欲の持続に非常に大きな問題があったと回答した者は44名（2.1%）でした。

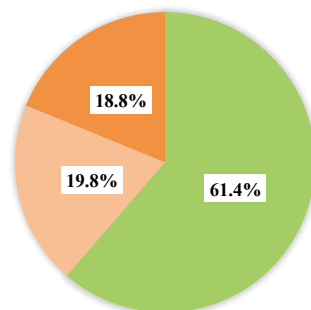
睡眠は健康にとって重要な生活習慣要因で、かつ生活リズムの根幹をなす健康行動です。アメリカの新入生を対象とした研究成績では、その因果関係は不明ですが、GPA（Grade Point Average）で評価された学業成績には週間および週末の起床時刻との関連性（起床時刻が遅いものは成績が良くない傾向）が報告されています。学生の皆さんも十分な睡眠の質・量を確保して有意義な学生生活を送ってください。

睡眠の質



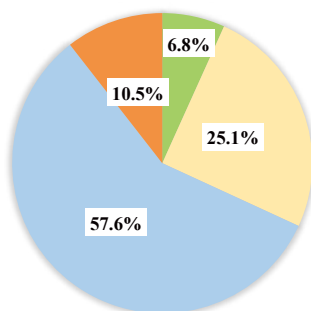
- 正常 (n=1584)
- かなり悪い (n=437)
- 非常に悪い (n=39)

日中覚醒困難



- なし (n=1264)
- 1週間に1～2回 (n=408)
- 1週間に3回以上 (n=388)

睡眠時間



- 7時間を超える (n=139)
- 6～7時間以下 (n=518)
- 5～6時間以下 (n=1186)
- 5時間以下 (n=217)





学生相談室の紹介

学生相談部門
学生相談室カウンセラー 福盛 英明

学生相談室は、みなさんの学生生活や修学の充実をサポートする機能の一つです。

1. カウンセリングってここを病んだ人が行くところ？

いえいえ。そうではありません。学生相談室とは、九州大学のすべての学生さんが、より充実した学生生活を送れるように支援を行うところです。こころの病気の人がだけがカウンセリングを受けるとするのは偏見ですよ。

2. 学生相談室はどんなときに利用すればいいですか？

これまで、学生相談ではいろいろな相談をお受けしています。履修に関することから、大学の講義について、大学での人間関係について、自分のこころの不調について、自分の進路を考えたい、生活リズムが狂ってしまう、自分のやりたいことが見つからない、留学したい、転学部・転学科したい、コミュニケーションが苦手だ、人に言えない症状があって学業の継続が難しい、気分の波があって苦しい…いろいろなテーマの相談があります。こんな軽い相談では受けられないというようなものはありませんので、まずは何でも気軽にお話をしてみてください。

3. 相談するって、敷居が高い気がするんですが… みなさんの相談のイメージってどのようなものですか？

例えばAくんは、入学してみたものの、何となく選ばなかった他の大学への気持ちが捨てきれずにいました。この大学になじめないことをなじめない大学の人が相談してもだめなんじゃない？そもそもそんなことは自分で決



めるべきことだから、人に相談しても、「そんなことは自分で決めるものだから」と言われて終わるんじゃないか、などの考えが浮かんできました。でも、自分の気持ちを整理する上でもちゃん

と誰かに話をしないと前に進めない気がする、という気持ちも同時にあったため、カウンセリングに来てみました。カウンセラーに話をしてみると、予想とは違って、アドバイスをされるわけではないのに、だんだん気持ちが整理されてきて、この方向でいいのかなあ、という納得感が出てきました。人に話して、初めて自分の気持ちがはっきりすることってあるんだなあ、と思ったようです。

カウンセラーってなんだかこころを見透かされちゃう、とか、いろいろアドバイスを押しつけられる、とかのイメージがあるかもしれませんが、そんなことはありません。誰かについてきてもらって友人と相談に行くことも可能ですし、こっそりと他の人にわからないように相談することも可能です（別に恥ずかしいなんて思う必要は全くないので…）。

4. 学生相談室ってどこにあるの？

九州大学にはキャンパスライフ・健康支援センターの分室が各キャンパスにあり、そこに学生相談室があります。

自分で何でも解決しないといけなく、と思っている方は、安全な場所で人に話してみる、という選択肢も是非加えて下さいね。





留学生の皆さんへ

学生相談部門、留学生センター
留学生担当カウンセラー 高松 里

留学生活はいかがですか？楽しいことも辛いこともあると思います。辛い時には、誰に相談していますか？友だちや先生に話にくいことがあれば、私たちと話しましょう。話してみると気持ちが楽になることが多いし、解決策も出てくると思います。日本語・英語に加え、中国語も中国人カウンセラーが対応し

ます。

話した内容は秘密にされますから、心配はいりません。

また留学生に関したことでしたら、日本人教職員学生の皆さんからの相談も受けています。まずは、電話等で連絡をお願いします。

新入生とうつ病

健康支援部門
精神科医 梶谷 康介

新入生の皆様、ご入学おめでとうございます。人生の船出に際し、新入生の皆様の胸は夢や期待に満ち溢れ、心地よい潮風すらその肌を感じていらっしゃるかも知れません。その一方、行く手の空に灰色の雲を見つけ、嵐の海を予感するかの如く不安を抱えている新入生もいるかも知れません。私は20年以上前に九州大学に入学いたしました。その当時を振り返るに、「一人暮らしで、ようやく自由になった」「大学生活をエンジョイするぞ」「立派な医者になるぞ」といった前向きな気持ちよりも、「一人で生活できるのだろうか」「単位は取れるのだろうか」「友人はできるのだろうか」「ちゃんと医者になれるだろうか」など、不安の方が大きかったと思います。しかし、そんな不安も時が経つにつれて薄まり、最初の夏休みがはじまる頃には「灰色の雲」をわざわざ探すような真似はしなくなりました…。多くの新入生が、おそらく私と同様の経過を辿ると思います。中にはこの「灰色の雲」が気になりすぎて、なかなか港から出航できない学生さんがいらっしゃるかも知れません。

「こんなはずでは」と本来あるべき自分の姿から取り残された気持ちになり、その結果、心身共に不調を来すこともあります。皆様も聞いたことがあるかと思いますが、「うつ病」がその代表です。うつ病の主な症状としては、気持ちが沈み込む、普段なら楽しめることが楽しめない、頭がまわらず行動に移せない、疲れやすい、「自分は駄目な人間だ」と自分を責める、集中力の低下、眠れない、食欲がない、疲れやすい、死にたい気持ちになる、などが挙げられます。このような症状が、ほぼ毎日2週間以上つづくとうつ病の診断がつきますが、実際にうつ病にかかると自分の状態を客観視できなくなり、治療に結びつかないことがあります。うつ病をはじめ多くの精神疾患は、早期に治療をはじめることによって重症化を防ぎ、社会復帰を早めることが分かっています。皆様も心当たりがありましたら、是非キャンパスライフ・健康支援センターにお越し下さい。また、ご自身だけでなく、友人・知人が「ひょっとしてうつ病かも」と言う場合にも、お気軽にご相談下さい。





コミュニケーション・バリアフリー支援室の紹介

みなさん、「障害」は個人の問題でしょうか。それとも社会の問題でしょうか。

例えば、車イスを使用しているAさんがいます。車イスで駅まで行きましたが、駅には階段のみで、エレベーターがありません。Aさんは、ホームに行って電車に乗ることができません。

この例をどのように捉えるのでしょうか。歩くことができないAさんに問題があるという「障害の個人モデル」と、自分の足で階段の昇降ができる人を中心とした駅のためエレベーターがない、従ってAさんはホームに行けないという「障害の社会モデル」があります。

そこで、障害があっても安心してキャンパスライフを過ごせる「障害の社会モデル」をベースとし、コミュニケーション・バリアフリー支援室（以下、CB室）は、全学での協力体制を形成し、学内のバリアを除去し、修学環境の整備を推進します。

■ 障害がある学生のみなさんへ

「車イスで入りにくい」「先生の話が聞きとれない」「周りの音が気になって授業が受けられない」「文章が書けない」等、障害があることで修学上での悩みがありましたら、ご相談下さい。

■ ピア・サポーターをやりたい学生のみなさんへ

「障害の社会モデル」について考え、新たな課題を発見し解決策を創出する力を身につけませんか。九州大学ではアクセシビリティリーダー育成プログラムを活用した、ピア・サポーター学生養成の教育活動を行っています。どなたでも参加できるプログラムです。詳しくはご相談下さい。



学生支援コーディネーター室の紹介

学生支援コーディネーター室では、学部・学府の教職員と連携し、授業や研究室に欠席がち、単位があまりとれていないなど、修学や学生生活について困っていることがあるのではないかと思います。学生さんに声をかけ、お話をお聞きしています。お聞きした困りごとの内容によって、キャンパスライフ・健康支援センターのカウンセラーや医師に紹介したり、その他適切な学内外の相談窓口を紹介したりしています。もし連絡があった場合には、気軽に思っていることをいろいろと相談してみてください。また教職員の方からは、気になる学生についてのご相談をお受けしています。どうぞお気軽にご連絡・ご相談ください。

開室日：月～金（祝日を除く）

開室時間：10時～17時

場 所：伊都キャンパス

センター1号館1階キャンパスライフ・健康支援センター内

電 話：092-802-6020 / 6041





九州大学では、各キャンパスに健康相談室があります。医師や保健師が皆さんの健康相談に応じています。医療機関の紹介や応急処置、身長・体重・血圧などの測定も実施しています。どうぞお気軽にご利用ください。

よくあるご相談を、症状別にアドバイスとともにご紹介します！

風邪

風邪は、ウイルスの感染によって起こります。のどの痛みや咳、鼻水などの症状は、侵入したウイルスを攻撃し、排除しようとする身体の防御反応です。

残念ながら風邪には特効薬はありません。安静に過ごすことが一番です。症状がひどく眠れない時などは、症状を和らげる薬を使用することもあります。

予防は…うがい・手洗い・休養・栄養！



ちゃんと食べて、じゅうぶん眠る！
それが大事です！

下痢

下痢は、ウイルスや細菌によって大腸の粘膜が炎症を起こした時にみられる症状で、食べたものが腸で十分吸収されずに出てしまう状態です。1日に何回も下痢をする、熱や嘔吐を伴う場合はすぐ受診しましょう。

水分をじゅうぶんに補給していれば、少々食べられなくても心配はいりません。症状が軽くなってきたら、消化のよいものを食べましょう。

まずは水分補給をしっかりと！！

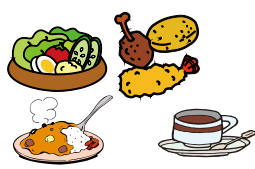
○消化のよい食品

- おかゆ、雑炊
- うどん
- スポーツ飲料
- (冷たくないもの)



×消化の悪い食品

- サラダ (生野菜)
- 揚げ物 (油っこいもの)
- カレーライス (香辛料)
- コーヒー (刺激物)



熱が出たら・・・

発熱は、身体の中で炎症反応が起きているサインです。徐々に上がる熱はピークを越えた時点で、自然に下がってきます。安静にして体力の消耗を防ぎましょう。水分をじゅうぶんに補給しながら休んでください。



もし、急に高熱 (38.5℃以上) が出る場合は、インフルエンザの可能性もあります。その時は速やかに受診してください。

※インフルエンザの場合は登校してはいけません。欠席については、電話で所属の学生係に連絡してください。

頭が痛い



頭痛は、頭の血管の拡張や炎症、筋肉のこりや神経系の炎症が原因で起こります。風邪や寝不足など、理由のはっきりしている一時的な頭痛であれば、休養によってたいいはいおさまります。

しかし、頭を強く打った後などに起こる頭痛は、緊急事態です。すぐ脳神経外科や救急病院を受診しましょう。

生理痛

生理痛の主な症状は、下腹部の痛みと腰痛です。日常生活に支障をきたすほど痛む場合は、鎮痛薬を使用してみてもよいでしょう。痛み始めたら早めにのむと、効果があります。

また、冷えは生理痛を悪化させるようです。おしゃれも大事ですが、足腰の保温にも気を配ってくださいね。



編集後記

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。新しい環境では、慣れないことも多く戸惑うことがあるかもしれませんが、少しずつ慣れて大学生活を楽しめるようになると思います。その時に大事なのは、分からないことを分からないままにしておくのではなく、思い切って誰かに聞いてみることです。こんなこと聞いていいのかな？と思わず、クラスの友達、事務の方、先生方に思い切って尋ねてみましょう。一人で努力することだけでなく、他者に自分から話しかけて、情報を得たり相談したりすることは、大人になっていく上で重要なライフスキルの一つです。大学生活でちょっと困ったことや分からないことがあれば、キャンパスライフ・健康支援センターにも質問をしに来てくださいね！

発行責任者/一宮 厚 ■ 編集委員/山本 紀子、熊谷 秋三、松園 美貴 ■ 事務局/松下 智子

