

2025.4.15

◇特別支援室



こんにちは 特別支援室です



※障がいや心身の不調により授業や試験など学生生活で困っていることについて相談できます。（診断書や検査結果、高校での支援内容など書類提出が必要です）

※一緒に考えながら、ひとりひとりに合った支援を調整していきます。

例えば、こんな支援があります



学生
「困った…」

支援担当者



授業中、
何度もトイレに
行きたくなる

状況を学科の先生や授業担当の先生へ伝えて、離席しやすい廊下側の席に座席指定できないか相談してみましょう。

みんなと一緒に授業を受けたいのに、
集団のなかに入るのがつらい

まずは自分でも出来そうな工夫と一緒に考えます。それでも難しいようなら、医師の意見を参考に必要な配慮を検討します。授業の内容にもよりますが、オンライン受講などが考えられます。ただし、状況によっては、体調を整えることを優先し休養をおすすめする可能性もあります。

板書が
写せない

医師の意見や検査結果を参考にどのような支援が必要かを検討します。板書の写真撮影や講義の録音が考えられます。授業ごとに可能な配慮が異なりますので、授業担当の先生、学科の先生とも話し合ってください。

他にも、状況に応じて、試験時間の延長や別室受験、課題の提出期限延長なども検討できます。まずは気軽に相談してください！

◇保健室

場所：1号館1階（学生相談室・特別支援室）1号館2階（保健室）

開室時間：9：00～17：00（土日祝日は閉室します。）

連絡先：022-207-0074（直通）（学生相談室）

連絡先：022-233-6098（直通）（特別支援室）

連絡先：022-233-5245（直通）（保健室）

新入生の皆さん、入学おめでとうございます！
在学生の皆さん、今年度もよろしくお願いいたします！

あたまを元気に！



あたまを働かせるとたくさんのエネルギーが必要です。あたまを元気にするために、炭水化物（ごはん、パン、麺類等）をしっかりとりましょう。



これまで朝ごはんを食べてこなかった方は、おにぎりを食べる等からはじめてみましょう！

朝ごはんを
食べて元気に
1日をスタート
させましょう！



からだを元気に！



体温を上げ、からだを活発に動かすためには、たんぱく質が必要です。からだを元気にするために、肉類、魚介類、卵類、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品をとりましょう。



おなかを元気に！



朝ごはんを食べると、腸が動き出し、食べ物の刺激で排便しやすくなります。野菜や果物など、食物繊維が多いものがおすすです。



保健室からの重要な情報はメール配信、またはホームページやポータルサイトへ掲載しますので、必ずチェックしてくださいね！

◇学生相談室

ちょっとした+1(プラスワン)で心をリセットする

ちょっとした「+1」でも、気分は大きく変わってきます。

普段はエレベーターを使っているけれど、階段を使ってみる。
コンビニで買い物をしたとき「ありがとう」と言うようにする。

カフェの店員さんに挨拶をする。

「お先にどうぞ」と相手に譲る。



ささいなことでも清々しい気分になり、自律神経が整ってきます。

生活にささやかな「+1」を取り入れて、心をリセットしましょう。

（参考）『リセットの習慣』