

# 基礎教育センター ニュースレター



令和3年5月  
九州産業大学  
基礎教育センター  
NO.2 (通算63号)

## 休みモードから勉強モードへ！！

ゴールデンウィークが終わり、5月も半ばに差し掛かろうとしています。気持ちの切り替えはできていますか？

勉強する気になれない、集中力がない、なかなか夜寝付けない、何をするにも憂鬱になる・・・など、1つでも症状が当てはまる人は、次の4点を心がけてみてください。

### 1. 好きなことを思いっきり楽しむ

土日などの休みの日は好きなことをしましょう。自宅で映画鑑賞や読書、好きなものを食べるなど気分転換をして、ストレスをため込まないようにしましょう！！



### 2. 適度に体を動かす

散歩やランニングなど運動をしましょう。体を動かし汗をかくことで、免疫力・体力アップの効果が期待できます。



### 3. 生活リズムを整える

ゴールデンウィーク期間中などの連休は就寝時間の乱れや、食事が不規則になりがちです。そこから生活リズムが崩れ始めます。生活リズムをきちんと整えましょう。

早寝早起き、栄養のある食事を3食摂ることが大切です。



### 4. 悩みを一人で抱え込まない

学校生活はもちろん、私生活の悩みを一人で抱え込まないようにしましょう。

自分の信頼できる家族や友人に、悩みを共有することで解決の糸口が見つかることはもちろん、安心感にもつながります。



生活の変化によって起こる5月病はもちろん、新型コロナウイルスの影響で思うような生活が送れない今、多くの不安やストレスがあると思います。その不安やストレスをため込むのではなく、今回紹介した4つのポイントを今の生活に取り入れてみてください。

また、基礎教育センターはカウンセラーの先生とも連携しています。一人で悩みを抱え込まず、いつでも気軽に相談に来てください。

1日でも早くマスクのない生活が送れるように、みんなで今できることを頑張りましょう！！

※次のページでは、今年度の基礎教育センター学生アシスタントを紹介します。

# 令和3年度 基礎教育センター 学生アシスタント紹介

学生のより身近な相談相手・アドバイザーとして  
学生アシスタント制度を設けています。



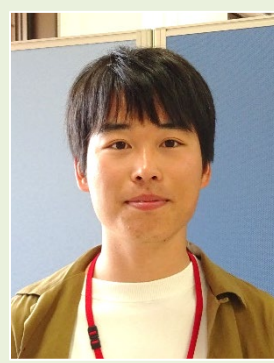
国際文化研究科  
国際文化専攻  
1年 池上 ひなの

昨年度、大学を卒業し、今年度大学院へ入学しました。  
本学は5年目になるので、大学に関することなら、ささいなことでも

聞いていただきたいと思っています。  
皆さんの学生生活が素敵な時間になるようにお手伝いさせていただきます。

興味ある分野： 児童心理、教育心理学  
おすすめ基礎教育科目： ジェンダーと社会  
(これからの時代に必要な知識が多く得られると思います。)

所属サークル等： 学部生時代に茶道部所属



経済学部  
経済学科  
4年 大田 海斗

些細な悩みや相談にも丁寧に対応していきます。精一杯頑張りますのでよろしくお願いします。

興味ある分野： 法律科目  
おすすめ基礎教育科目： 数理的教養  
所属サークル等： ワークキャンプ同好会



国際文化学部  
日本文化学科  
4年 三宅 元氣

喋ることが好きなので、誰でも気軽に話しかけてください。また、学芸員と社会教育主事の課程を取っているため、これらに関するお話もできます。

興味ある分野： 日本史、民俗学  
おすすめ基礎教育科目： 美学・美術史、実用国語  
所属サークル等： ソフトテニス、文芸部  
九産大美術館子どもアート教室ボランティア  
(↑メンバー募集中!!)

学外活動：九州国立博物館5期学生部会



経済学部  
経済学科  
4年 小田 泰史

困っていることなどで相談したいときは、基礎教育センターを利用してみてください。みなさんの悩みや不安が少しでも取り除けるように頑張りたいと思います。

興味ある分野： 社会福祉  
おすすめ基礎教育科目： 健康学  
所属サークル等： ワークキャンプ同好会  
福祉ボランティア



経済学部  
経済学科  
4年 伊藤 孝行

3年次生の時に大学からもらえる「SHUKATSU HANDBOOK」の企業研究シートのページは、勉強になるよ!!

興味ある分野： 世界経済  
おすすめ基礎教育科目： 実用国語  
所属サークル等： 総務委員会



人間科学部  
臨床心理学科  
4年 藤本 亜友

4年生として後輩のみなさんのサポートを頑張りたいと思います。基礎センは、相談以外にも自習する場所としても使えるので、気軽に足を運んでくださいね!

興味ある分野： 犯罪心理学、対人援助  
おすすめ基礎教育科目： 数理的教養  
所属サークル等： 写真部



建築都市工学部  
住居・インテリア学科  
4年 宮崎 優太

FCリベルテ(フットサルサークル)の副部長をやっています!!  
入部、見学したい人は、気軽に声をかけてください。待ってます!!

興味ある分野： 建築、マーケティング  
おすすめ基礎教育科目： 心理学概説、実用国語  
所属サークル等： FCリベルテ



地域共創学部  
地域づくり学科  
4年 諏訪 凜

履修の相談、分からないことなど、いつでも聞きに来てください。一緒に解決まで導きます。充実した大学生活を送るサポートをします!

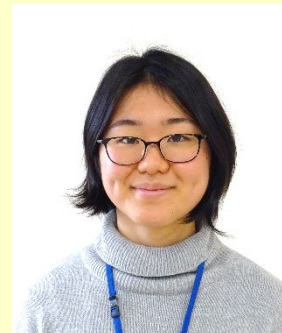
興味ある分野： 経営学  
おすすめ基礎教育科目： 心理学概説



生命科学部  
生命科学科  
4年 森崎 詩乃

学部のことやちょっとした相談など、私にできることは全力で協力します。気軽に基礎教育センターに来ていただけたら嬉しいです。

興味ある分野： 化粧品の製造、  
医薬品の効果  
おすすめ基礎教育科目： 実用国語、アートスクール  
所属サークル等： 薬用植物研究会



芸術学部  
ビジュアルデザイン学科  
4年 野村 実央

学術文化系サークル関連で知りたいことありましたら、私までお気軽にどうぞ!ちょっとした質問でも大歓迎です。

興味ある分野： ブックデザイン、  
シルクスクリーン  
おすすめ基礎教育科目： 日本国憲法  
所属サークル等： 競技ダンス部



芸術学部  
生活環境デザイン学科  
4年 今給黎 美空

履修や授業について分からないことがあれば、ぜひいらしてください。授業で必要な物品も貸出しできる物があります。

興味ある分野： プロダクトデザイン  
おすすめ基礎教育科目： 日本の歴史



国際文化学部  
日本文化学科  
4年 濱松 翔太

学生生活の中で何か困ったことがあれば、まず基礎教育センターに来てください!!全力で対応します。

興味ある分野： 社会科、主に日本史  
おすすめ基礎教育科目： 日本の歴史、  
スポーツ科学演習  
所属サークル等：  
九産大美術館子どもアート教室ボランティア

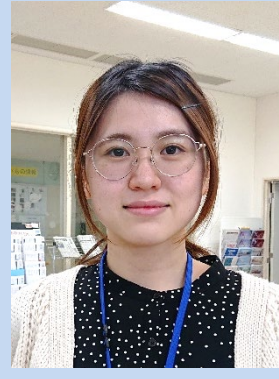


芸術学部  
ソーシャルデザイン学科  
3年 興梶 愛加

今年から基礎教育センターの学生アシスタントになりました。専攻では、幅広くデザインについて学んでいるので、何か力になれることがあるかもしれません。気軽に相談してください！よろしくお願いします。

興味ある分野： Webデザイン、  
モーショングラフィックス、  
タイポグラフィ

おすすめ基礎教育科目： 文学の世界、倫理学



芸術学部  
ソーシャルデザイン学科  
3年 安田 美菜

めまぐるしく変化していく社会や大学生活の中でみなさんの不安を少しでも取り除けたらなと思います☺

一緒に頑張りましょう！！

興味ある分野： 地域活性化、伝統文化  
おすすめ基礎教育科目： 文学の世界、世界の歴史  
所属サークル等： メディア愛好会 Vinci  
学内のポスターや動画作成を中心に活動しています！



芸術学部  
芸術表現学科  
3年 澄 智世

主に日本画を中心に学んでいます。学芸員課程を履修しているので、学芸員課程の授業相談や博物館の話など気軽に声をかけてください！その他にも、大学生活の困りごとなどにも対応できるよう頑張ります！

興味ある分野： 芸術、歴史、文化財保存  
おすすめ基礎教育科目： 世界の美術館  
所属サークル等：

九産大美術館子どもアート教室ボランティア  
学外活動： 福岡市美術館図書整理ボランティア



芸術学部  
芸術表現学科  
3年 真田 綾花

芸術表現学科で、洋画を専攻しています。総合大学ならではの多様な学び方を活かし、あらゆる視点から表現を探求しています。

また、学内外のボランティアグループに所属することで、様々な専門家や地域の方々と関わることができました。みなさんがいろいろな事にチャレンジできるように、大学生活をサポートいたします。

興味ある分野： 芸術  
おすすめ基礎教育科目： 現代の政治  
所属サークル等：  
九産大美術館子どもアート教室ボランティア



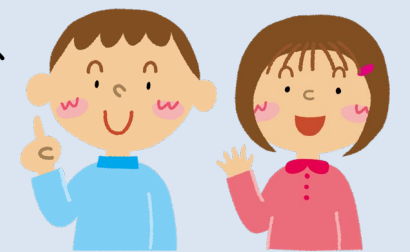
生命科学部  
生命科学科  
2年 村上 絢音

コロナの影響により、2年生だけど1年生みたいなところもまだまだありますが、皆さんをサポートできるように頑張ります。

興味ある分野： 植物学  
おすすめ基礎教育科目： 数理的教養  
所属サークル等： 薬用植物研究会

## 《学生アシスタント募集について》

毎年11月上旬頃、アシスタントの募集を開始します。興味のある人は、いつでも詳細を説明しますので、受付にお声掛けください。



基礎教育センター <<1号館2階>>  
開室時間 平日 9:00~17:00

