

学生生活 困ったときのQ & A

困りごと、心配ごとが出てきたら
まずはこのQ & Aを確認しましょう



Q & A 【授業編】

Q1

授業の内容についてわからないところがあるのですが・・・

まずは授業担当の先生に問い合わせをしてみましょう

授業内容や課題について質問がある場合は授業担当の先生に問い合わせをしましょう。シラバスや授業連絡等に記載されているメールアドレスなどにメールを送ってください。

なお、メールを送る際は、「講義名・学籍番号・名前」を入れるのを忘れないようにしましょう。



Q2

双方向型授業でアプリが落ちてしまい、途中から授業が受けられなくなりました

授業担当の先生に状況を説明し、指示をもらいましょう

Q1と同じ方法で、授業担当の先生に相談をしてみましょう。自分の状況と教えていただきたいことについて先生に連絡をしましょう。なお、メール等では状況が伝わりにくいこともありますので、相手に伝わる文章になっているか、誤字脱字がないかなど事前に確認してからメールを送るようにしましょう。



Q3

非常勤講師の先生のため連絡先がわからない・・・

教務課の担当窓口連絡をしましょう

授業連絡等にも担当の先生の連絡先が記載されていないようであれば、教務課の担当窓口にお問い合わせをしてみてください。

語学や情報に関する科目などの基盤教育科目の場合は基盤教育係、専門教育科目の場合は各学類の窓口が担当です。各窓口の連絡先は、教務課のホームページをご確認ください。



Q & A 【授業編】

Q4

課題がきちんと提出できているのか不安です

提出方法を事前に調べてみましょう

担当教員からの指示に従っていただければ基本的には支障がないかと思います。心配なときは、インターネットなどで調べながら取り組んでみましょう。(実際の画面を示しながら解説してくれるサイトや動画が多くあります)
それでもどうしても不安なときは、担当の先生に、先生側で提出物の確認ができるか問い合わせてみてください。



Q5

授業連絡が多くて、見逃していないか気になります

定期的にLive Campusを確認をしましょう

Live Campusのお知らせには未読の情報が表示されるようになっています。1日1回でいいので確認するようにしましょう。
また、既読にした情報を再度確認したい場合にはLive Campus 上部の「トップメニュー」→「キャンパスライフ」→「学内連絡」と進むと、未読・既読にかかわらず情報を一覧で確認することが可能です。



Q6

教科書が手元に届くまで時間がかかりそうで、授業についていけるか心配です

教科書が手元に届いてから、再聴講をして復習しましょう

オンデマンド講義の場合、教科書が届いてから再度講義を確認することができます。
双方向型講義で教科書が必要な場合や教科書を用いて取り組む課題が出た場合には、担当の先生に相談をしましょう。



Q & A 【学生生活編】

Q7

サークルに入りたかったけど、
通学できるようになってから
でも間に合いますか？

サークルはどのタイミングでも加入できます

先輩たちも新入生の皆さんを心待ちにしています。もともと、サークルは学年問わず、どのタイミングでも参加できます。Twitterなどやっているサークルでは連絡先なども記載されていますので、連絡を取ってみてください。わからない場合は、学生・留学生課の課外活動係まで問い合わせてみてくださいね。



Q8

急ぎの用事で実家に行かなければ
ならないのですが、何か
手続きは必要ですか？

まずは学生・留学生課に連絡をしてください

ご家庭の事情で県をまたいだ移動が必要な場合は、まずは学生・留学生課に連絡をしましょう。そこで、事前・事後に必要な対応の確認をしてください。また、状況の変化によって対応が変わる場合がありますので、大学からのお知らせを事前に確認するようにしましょう。



Q9

経済面で心配なことがあるの
ですが、どこに相談すればいい
ですか？

制度については学生・留学生課、アルバイトはキャリア支援課へ

奨学金などの制度については学生・留学生課までお問い合わせください。また、アルバイトについてはキャリア支援課で求人紹介をしております。気になる方はキャリア支援課に連絡をしてみてください。
(アルバイトとして働けることを確約するものではありませんのでご了承ください。)



Q & A 【からだの健康編】

Q10



最近、頭痛がしたり身体の不調がありますがどうすればいいでしょうか

Q11



食生活の乱れから、体重が増えました（減りました）。

Q12



「具合が悪い」「熱がある」のラインがわかりません。どのタイミングで相談すればいいですか？

バランスの良い食事、規則正しい生活を心がけましょう

新型コロナウイルス感染症の流行で、遠隔授業が主体となり家にいる時間が長くなるなど通常の学生生活とはがらりとちがったものになっていると思います。まずは日常生活リズムを整えましょう。運動不足の解消のため、人との距離をとりつつ、散歩や早歩きをするなどの運動も取り入れましょう。

またPC等を使用する時間が増え、同じ姿勢を取り続けたり、PC画面を見続けたりすることも体調不良の原因になることがあります。長時間同じ姿勢や画面の注視をさけるようにしてみましょう。いろいろな対策をしても改善が見られないときは、まれに病気が原因のこともありますので医療機関等受診も視野に入れて下さい。不明な点があれば保健管理センターへご相談ください。



体調行動記録表をつけることから始めましょう

「体調行動記録表は、大学や保健管理センターHPからダウンロードできます。いまのうちから日々の体調の変化等に気をつけておくことはこれからの長い人生にきっと役に立ちます。また、「体調行動記録表の使い方」（保健管理センターHP参照）に相談の目安がありますので参考にしてください。不明な点があれば保健管理センターへご相談ください。



Q & A 【こころの健康編】

Q13

まだ友人が作れていないのですが、このままで大丈夫でしょうか？

焦らなくて大丈夫。今は身近な人との関係を大切にしましょう

授業で近くの席になる、授業内でのグループ活動、サークルなど、通学してから他の学生とコミュニケーションを取る機会はたくさんあります。

また、人数だけでなく質も重要です。焦らず、今は家族や少し離れたところにいる友人と交流を深める時期にしてみてもいいのではないのでしょうか。

Q14

1人でいる時間が長く、落ち込むときもあるのですが、どうやって気持ちを切り替えればいいですか？

娯楽や趣味の時間を適度に取り入れましょう

考え込み始めると、自力でそれを切り替えることはなかなか難しいです。例えば、ゲームや読書などの趣味、テレビなどの娯楽を見ることで、半強制的に思考を切り替える方法があります。また、どうしても落ち着かないときは電話やメール、SNSで誰かと話すことで安心することもあります。それぞれの状況によってできる対応も異なってきますので、気になる方は学生総合相談室に連絡をしましょう。

Q15

家族と一緒に過ごす時間が増え、自分の時間を確保することが難しいです

勉強の時間などスケジュールをあらかじめ伝えておきましょう

在宅勤務などの影響で、自分だけでなく家族も家にいる時間が増えたというご家庭もあるでしょう。今はそれぞれがストレスをためやすい時期ですので、一緒にいる時間が長くなることでぶつかることも増えてしまうかもしれません。あらかじめ自分のスケジュールを伝えておき、時間になったら自室に移動するなどして1人の時間をもてるようにしましょう。



Q & A 【こころの健康編】

Q16

大学に通えるようになってから、環境や人間関係になじめるのか心配です

みんな同じ気持ちです。少しずつ慣れていけば大丈夫。

多くの学生さんが通学できるようになってからのことを気にされています。スタートはみなさんほとんど同じですので、あまり気にしすぎないようにしましょう。また、最初から完璧にやろうとする必要はありません。少しずついいので自分らしさを出した付き合いをできるようにしていきましょう。



Q17

将来のことについて、いろいろと考え込んでしまいます

まずは目の前のことにこつこつと取り組みましょう

不安定な情勢で、この先のことが気になるのは当然のことです。ただ、この先どうなるかを今の時点で予想することは限界があります。

先に備えて、今できること（勉強や、進路について調べてみることなど）に少しずついいので取り組みましょう。個別の相談がしたい方は、キャリア支援課、学生総合相談室へ連絡してみましょう。



Q18

身体を動かすことも少ないため、寝つきが悪くなり生活リズムが崩れがちです。

昼夜逆転にならないように気を付けましょう

双方向型授業の開始に遅れないように、課題を忘れないように、と意外にプレッシャーを感じている人も少なくありません。多少の夜更かしや朝寝坊はそれほど問題ではありませんが、「夜中に起きて昼間は寝ている」という昼夜逆転が続くと、修正が大変です。

家の中でできる軽い運動や散歩などをして睡眠リズムを整えましょう。



相談窓口一覧

※対応は窓口が
開いている時間に限りです



学生

履修について
授業について



教務課



内容により連絡先が異なります。
教務課HPの「お問い合わせ」または
「Q & A」資料の最終ページをご確認ください。

奨学金などの経済的
制度サークル、寮について



学生・
留学生課



024-548-8061
gakusei@adb.fukushima-u.ac.jp

感染症に関する相談、
からだの不調、メンタルヘルス



保健管理
センター



024-548-8068
hcc-admin@ipc.fukushima-u.ac.jp

大学生活全般
メンタルヘルス



学生総合
相談室



024-548-5156
g-soudan@ipc.fukushima-u.ac.jp

※問い合わせ先、問い合わせの仕方がわからない場合は学生総合相談室へご連絡ください