



経済生活

学 費 納 入

〔 学 費 について 〕

1. 学費とは、授業料、施設設備費、宿泊研修費(1年生)、実験・実習費(子ども発達学科)、委託徴収金をいいます。
2. 学費について、指定された期日までに本学所定の用紙にて納入してください。ATM(銀行自動預払機)からの振込は、払込を確認できない場合がありますので必ず窓口から振り込んでください。
3. 正当な理由がなく、指定の期日までに学費の納入をしない者は、除籍の対象となります。やむを得ない理由で、納入が遅れる場合は、指定期限前までに総務課に届け出て、相談してください。
(P67「学費納入運用規程」参照)

〔 休学時・復学時の学費について 〕

1. 休学期間中は在籍料として年額12万円(半期休学は6万円)のみを徴収します。ただし留年学生は除きます。
2. 復学許可になった場合は、許可になった月の属する「期」から、その期の学費全額を納入しなければなりません。但し授業料については、該当者の入学年度の金額とします。
3. 休学及び復学の期日によって生ずる納入期間の端数月数については、月割り計算はされません。

関連情報【国の教育ローン／学費サポートプラン(学費ローン利用)について】

本学の入学者および在学生は、「国の教育ローン」を利用することができます。「国の教育ローン」は、教育のために必要な資金を融資する公的な制度で、融資額は、学生一人当たり350万円以内、返済期間は20年以内です。

お問い合わせ先 教育ローンコールセンター 0570-008656

全国から市内通話料金で利用できます。利用できない場合は、(03)5321-8656まで、おかけなおください。

本学では株式会社オリエントコーポレーション(以下、オリコ)と提携し、学費分割納付制度「学費サポートプラン」(学費ローン利用)を導入致しました。ご利用を希望される方は、オリコ担当者までご連絡ください。

お問い合わせ先 株式会社オリエントコーポレーション 学費サポートデスク【フリーダイヤル:0120-517-325 営業時間:平日9:30~17:30】

上記のほか、入学試験等に関わる学内奨学金や特待生制度、留学等の支援を行うための制度もあります。これらの制度の窓口案内等についても学生課にご相談ください。

● 高等教育の修学支援制度 ●

2020年4月、大学等の高等教育機関における修学支援の取り組みとして文部科学省から認定を受けた大学等は新生や在学学生を対象とした授業料・入学金の減免、給付型奨学金の支給の措置が開始されました。本学は対象校として認定されています。

希望者は学内説明会に出席して、日本学生支援機構に給付型奨学金をお申込みください。採用された方は併せて文部科学省による授業料等減免を受けることができます。

給付の詳細は日本学生支援機構 HP <https://www.jasso.go.jp> をご覧ください。

減免の詳細は文部科学省 HP <https://www.mext.go.jp/kyufu/> をご覧ください。

● 奨 学 金 制 度 ●

本学では、家庭の経済的理由により修学が難しい学生のために、学内外の下記の奨学金制度が用意されています。

奨学金制度利用希望者は、オリエンテーション中に行われる説明会に必ず出席してください。なお、奨学金制度について質問がある方は、学生課までお問い合わせください。告知は全て Mission-Net (P39) 掲示板に掲載します。

24

■ 1. 学内奨学金

名 称	種別	金 額	対 象	期 間	問い合わせ 窓口
修学支援奨学金	給付	原則、年間授業料の半額 ただし、国の授業料等の減免を受ける者は、授業料半額から減免された額を減じた額を給付する。	経済的理由により修学困難と認められる者とする。(世帯収入350万未満程度)ただし、本学独自の授業料等の減免を受ける者は除く。 国の授業料等の減免を受ける者については、3分の1減免に該当する者のみを対象とする。	1年間 ただし、国の授業料等の減免を受ける者は半期ごと ※次年度も希望する者は、新規申請が必要	学生課
	採用予定人数	大学：45名／大学院：若干名			
家計急変支援奨学金	給付	原則、当該学期授業料の全額	主たる家計支持者が申込時点から遡って1年以内に、失業・退職・死亡・離別、破産、傷病、震災や風水害、火災といった災害等の事由により、著しく支出が増大、もしくは収入が減少し、これらの経済的理由により修学困難であると認められる者とする。 ただし、授業料の減免等を受ける者を除く。	1度のみ ※異なる事由が起きた場合には再度出願することができる	学生課
	採用予定人数	4名			



名 称	種別	金 額	申請期間	問い合わせ 窓口
福岡女学院 姉妹奨学金	給付	入学金相当額（実際に本学の入学金として納付された額）を奨 学金として給付	入学後 1 年間	入試広報課
	対象	2026年度の新入生（編入生含む）で、本学の大学または短期大学部に2026年 4 月 時点で姉妹が在籍している方		

名 称	種別	金 額	採用人数	給付期間	問い合わせ 窓口
成績優秀者特待生	給付	原則、年間授業料の半額	原則、各学科 1～2名	1年間のみ ※次年度については、年度末に 各学科において選考	学生課
	対象	2年生～4年生 前年度の年度 GPA が3.20以上で、各学科において上位成績優秀者 1～2名			

※ 1 年生は各入学試験時に特待生を選考する。

名 称	種別	金 額	対 象	貸与期間	問い合わせ 窓口
福岡女学院後援会 奨学金	貸与	授業料を除く校 納金の範囲内(委 託徴収金を除く)	全学年 家庭の経済的理由により 修学困難な学生	原則として、最短修業年限	学生課
	採用予定人数	若干名			
福岡女学院大学 外国人留学生 授業料等減免	減免	入学一時金半額（指定 校・公募推薦入試受験 者）及び授業料の50%	外国人留学生	最短修業年限（1 年更新）	国際交流課
	採用予定人数	在留資格「留学」を有する者（年度毎に申請が必要）			

■ 2. 地方公共団体および民間団体の奨学金

本学を經由して申し込むものと、本人が各奨学団体に直接申し込むものがあります。

出願資格・月額・採用期間・返還方法もそれぞれの団体によって異なっています。詳細は、学生課奨学金窓口へお問い合わせください。

地方公共団体奨学金	福岡県保育士修学資金、北九州市奨学資金、大分県奨学会、大分市奨学資金、佐賀県保育士修学資金
民間団体奨学金	あしなが育英会、ニビキ育英会、石井育英会等

■ 3. 日本学生支援機構奨学金

名 称	種別	金額（1ヶ月あたり）	対象	貸与始期	貸与終了	問い合わせ窓口
第一種（無利子）	貸与	[4年制学部の場合] 自宅通学 54,000円(2・3・4万円) 自宅外通学 64,000円(2・3・4・5万円) [短期大学部の場合] 自宅通学 53,000円(2・3・4万円) 自宅外通学 60,000円(2・3・4・5万円) ＊給付奨学金を受ける者は異なります。 詳細は日本学生支援機構ホームページでご確認ください。	全学生	4月	卒業予定年月	学生課
第二種（有利子）	貸与	2万円から12万円より1万円単位で自由選択	全学生	4月～9月の間で希望する月	卒業予定年月	学生課

名 称	種別	内 容	問い合わせ窓口
緊急採用・ 応急採用	貸与	家計支持者が失職・破産・事故・病気・死亡、または震災・火災・風水害等により家計急変が生じ、緊急に奨学金が必要になった場合に申込みできます。（但し、事由が発生した月の翌月を起点として12か月以内）	学生課
家計急変	給付	家計支持者が死亡、事故又は病気（半年以上就労が出来ない）、失職、震災、火災、風水害等に被災した場合に申し込みできます。（但し、事由が発生してから3か月以内）	学生課

● 国 民 年 金 ●

学生のみなさん！学生納付特例の申請手続きを忘れずに！！

～学生納付特例は、毎年申請手続きが必要です～

20歳以上の方は、学生でも国民年金に加入して保険料の納付が義務付けられています。しかし、学生は一般的に所得が少ないので、学生本人の所得が一定額以下の場合には、在学期間中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

学生納付特例が承認された期間は、将来老齢年金を受給するための必要年数（25年以上）に計算されます。但し、年金額には計算されません。

また、病気やケガなどによる障害基礎年金等の受給時に必要な納付要件としても計算されるため、万が一の時にも安心です。

承認期間は、4月から翌年3月までの1年間で、10年以内であれば遡って後から納付することができます。

詳しくは、市区町村役場の国民年金担当窓口または年金事務所へお尋ねください。

日本年金機構 HP <https://www.nenkin.go.jp/>

日本学生支援機構 給付奨学金

給付奨学生として採用されてから原則として正規の卒業時期まで、世帯の所得金額に基づく区分（第Ⅰ～Ⅳ区分、多子世帯）に応じて、学校の設置者（国公立・私立）及び通学形態（自宅通学・自宅外通学）により定まる表の金額（月額）が、原則として毎月振り込まれます。**募集時期：（春）4月、（秋）10月**

	給付額(円)		給付奨学金を受給中の第一種奨学金の貸与月額(円)	
	自宅通学	自宅外通学	自宅通学 (大学)	自宅外通学 (大学)
第Ⅰ区分	38,300 (42,500)	75,800	0	0
第Ⅱ区分	25,600 (28,400)	50,600	0	0
第Ⅲ区分	12,800 (14,200)	25,300	21,700 (20,000/30,300)	19,200
第Ⅳ区分 (多子世帯)	9,600 (10,700)	19,000	0	0
多子世帯	0	0	0	5,600

※生活保護（扶助の種類を問いません）を受けている生計維持者と同居している人及び「社会的養護を必要とする人」で児童養護施設等から通学し、「自宅通学」扱いの人は、上表のカッコ内の金額となります。

※第Ⅳ区分…世帯年収600万円程度まで、家計支持者が扶養する子の数が3人以上である世帯が対象
多子世帯…世帯年収無制限、家計支持者が扶養する子の数が3人以上である世帯が対象

給付奨学金 申込条件 次の①～③のいずれかに該当すること。

- ① 高等学校等における評定平均値が3.5以上であること、又は入学者選抜試験の成績が入学者の上位1／2の範囲に属すること
- ② 高等学校卒業程度認定試験の合格者であること
- ③ 将来、社会で自立し、活躍する目標を持って学修する意欲を有していることが、学修計画書等により確認できること

〈国の高等教育の修学支援新制度〉

授業料・入学金の免除または減額（授業料等減免）+給付型奨学金の支給により、意欲ある学生の「学び」を支援する制度です。

支給対象者：住民税非課税世帯及びそれに準ずる世帯の学生

減免上限額：(年間授業料) 大学 700,000円

(入学金) 大学 260,000円

1) 給付区分によって減免額が異なります。

2) 令和7年度から多子世帯(生計支持者(父母等)の扶養する子等が3人以上であり、さらに学生本人が大学等に通っている場合)の学生に対して大学等の授業料と入学金を国が定めた一定額まで減額・免除します。

支給対象機関：国又は自治体による要件確認を受けた大学等(確認大学等)が対象

募集期間：4月・10月

※給付型奨学金申請時に、「授業料等減免の認定申請書」を提出

成年年齢引下げについて

民法が改正され、2022年4月1日から、成年年齢が20歳から18歳に変わりました。

28

18歳(成年)になったらできること	20歳にならないとできないこと (これまでと変わらないこと)
◆親の同意がなくても契約できる ・携帯電話の契約 ・ローンを組む ・クレジットカードをつくる ・一人暮らしの部屋を借りる など ◆10年有効のパスポートを取得する ◆公認会計士や司法書士、医師免許、薬剤師免許などの国家資格を取る ◆結婚 女性の結婚可能年齢が16歳から18歳に引き上げられ、男女とも18歳に。 ◆性同一性障害の人が性別の取扱いの変更審判を受けられる ※普通自動車免許の取得は従来と同様、「18歳以上」で取得可能	◆飲酒をする ◆喫煙をする ◆競馬、競輪、オートレース、競艇の投票券(馬券など)を買う ◆養子を迎える ◆大型・中型自動車運転免許の取得

住まい(指定アパートなど)

住まいについてのご相談は福岡女学院の子会社(株)ミッションサポート（大学本館1階）が窓口になっています。

◆お問合せ先◆

電話：092-575-2551

平日(月～金) 9:00～12:00

13:00～17:00

〈紹介物件〉

- ・ ハンナ寮（P60参照）
- ・ 指定アパート・マンション（7棟）
女学院の大学生・短大生のみが入居
- ・ 女子学生会館／学生会館
食事付 寮母さん常駐
- ・ 女子学生マンション
食事付女子専用フロア有
管理人（平日・日中のみ）
- ・ 一般のアパート・マンション
- ・ 一般の寮

アルバイト

アルバイトをする場合、学業に支障をきたすようなことが決してあってはなりません。また最近では、情報誌やチラシなどで簡単にアルバイトを探すことができますが、それらの中には危険を伴うものや、事故またはトラブルに巻き込まれる恐れがあるものもありますので、十分注意が必要です。特に闇バイトは犯罪ですので絶対にしないで下さい。

福岡女学院大学は、学校別のアルバイト情報が閲覧できるWEBサイト「学生アルバイト情報ネットワーク」に参画しています。学校が設定した基準をクリアした安心・安全なアルバイト情報のみを審査して掲載しています。今からアルバイトを始めようと考えている方は是非ご登録ください。aines.net/fukujo よりログイン→新規登録してください。

以下は学生アルバイト情報ネットワークで本学が除外しているアルバイトの一部です。

- ・ 深夜22時～翌朝6時までの仕事
- ・ 風俗営業法に基づく店舗・職場での仕事
- ・ 保育、介護等人命にかかわることが予測される業務
- ・ 警備員、宿直、交通整理
- ・ 自動車、バイク等の運転を伴う仕事
- ・ 高所作業、機械操作、危険物を扱う仕事
- ・ 訪問販売、訪問調査、勧誘を目的とした集金業務
- ・ 事前に購入費用が発生する仕事
- ・ モニター（被験者）アルバイト
- ・ 在宅勤務
- ・ その他、学生が関与する労働として社会的に好ましくないと判断される仕事
- ・ 闇バイト

通 学 証 明 書

(通学定期申込用紙)

通学定期券は、学生の現住所の最寄りの駅から、本学の最寄りの駅までの区間に限り購入することができます。

1. J R・地下鉄・西鉄のバス電車を利用する学生は、各定期券発売所で通学証明書の提出、学生証提示の上購入してください。
2. その他の交通機関を利用する学生は各定期券発売所備え付けの通学証明書を学生課に持参し、証明印を受け各定期券発売所で学生証提示の上購入してください。
3. 各年度の最初の定期券購入時は、必ず証明印を押した通学証明書が必要となります。

※ J R九州、西鉄電車は、継続購入の場合
申込用紙不要。

※科目等履修生、聴講生、研究生は利用不可。

(実習用通学定期券)

教育実習・インターンシップ等で通学区間以外の定期券が必要な場合、あらかじめ各交通機関へ申請をして承認を得ると、実習用通学定期券を購入することが可能です。手続に時間を要しますので、実習開始3週間前までに、学生課に問い合わせてください。

学 割 証

(学校学生生徒旅客運賃割引証)

J R乗車船区間が片道100kmを越える場合、普通運賃(乗車券)の2割引で利用できます。原則として申し込み1回につき2枚まで、1人あたり年間10枚発行できます。学割証を必要とする学生は、証明書自動発行機にて即日発行できますので、各自で発行手続をしてください。

また、学割には団体割引制度があります。同一旅行で、学生8名と本学教職員1名の引率があれば、普通運賃の5割引になります。詳細については、学生課に問い合わせてください。

※科目等履修生、聴講生、研究生は利用不可。

悪 徳 商 法

「キャッチセールス商法」

街を歩いていて「アンケートに答えてもらえませんか」とか「美容にいい……に興味はありませんか」などと声をかけられた経験はありませんか。相手のペースに乗せられ、喫茶店等に誘われ、軽い気持ちで契約書にサインをして後で気が付いたら数十万円もする化粧品や英会話の教材を買わされたという例が過去に発生しています。購入の意思がない場合は、はっきりと断る勇気を持ちましょう。

〔マルチ商法〕

「いいアルバイトがあるけど……」とか「この商品は絶対に売れるから販売してみては」や「友達を紹介したら手数料がもらえる」などは、マルチ商法の誘いの言葉です。

実際は商品は売れず、結局自分で買わざるを得なくなったり、友達の紹介どころか友人関係にヒビがはいることにもなりかねません。

高額な契約は一人で決めず、必ず家族や信頼できる人に相談しましょう。

〔資格商法〕

「受講するだけで資格が取れる」「就職に断然有利」「就職先を斡旋する」などと嘘の説明でだまし、高額な資格講座や教材を契約させるのが資格商法です。社会的になんの裏付けもない架空の資格の講座であったり、教材や講座の内容がひどかったり、高額な追加費用を請求されたりするケースもあります。幅広く情報を収集して契約は慎重に行いましょう。

〔相談窓口〕

「キャッチセールス」「マルチ商法」「資格商法」以外にも「無料体験商法」、「アポイントメントセールス」「靈感商法」等、こうした悪質商法には十分注

意しましょう。また、自ら積極的に消費生活に必要な知識を身につけることも大切です。

もし、こうした問題で困ったときは、直ちに学生課または最寄りの消費生活センターに相談してください。

福岡市消費生活センター

〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2-5-1
あいれふ7階

TEL : 092-781-0999

月曜日～金曜日(祝日を除く) 9時～17時
第2・4土曜日(電話相談のみ) 10時～16時
※電話番号のかけ間違いにご注意ください。

インターネット消費生活相談

福岡市消費生活 検索

〔覚えておこうクーリング・オフ〕

「クーリング・オフ」とは、訪問販売や電話勧誘販売等で消費者が申込みや契約をした場合、その商品が本当に必要かどうか冷静に考え直す期間を設けた制度です。

1. クーリング・オフ期間

契約書面を受け取った日を含めて次の期間内に書面で通知します。

訪問販売(アポイントメントセールス・キャッチセールスも含む)	8日間
電話勧誘販売	8日間
連鎖販売取引(いわゆるマルチ商法)	20日間
特定継続的役務提供(エステティックサロン・語学教室・家庭教師・学習塾・パソコン教室・結婚情報)	8日間
業務提供誘引販売取引(いわゆる内職・モニター商法)	20日間

2. クーリング・オフが適用されないケース

- (1) 消耗品を開封したり使ったりした場合（化粧品や健康食品を使用した分だけ）
- (2) 3,000円未満の現金取引
- (3) 店舗販売や通信販売など自ら店に出向いたり電話やインターネットで申し込んだりする取引

3. クーリング・オフの方法

- ①必ずハガキなどの書面です（書面ですることが法律で決められています）。
- ②契約年月日、商品名、販売会社名を書いて、この契約を解除するということを書く。あなたの住所、氏名を

4. クーリング・オフのハガキの書き方

郵便はがき



□□□□□□

○○県○○市○○町
○丁目○番○号

○○○株式会社
代表者様

書くのを忘れずに。

- ③ハガキを書いたら、両面コピーを取る（証拠を残すため）。
- ④ハガキは郵便局の窓口で、特定記録郵便などの「出した日付」がわかる方法で出して、特定記録郵便物受領証などの紙をもらう（クーリング・オフは書面を出した瞬間に有効になるため、仮に事業者が「受け取っていない」と言っても、クーリング・オフは成立します）。
- ⑤両面コピーと特定記録郵便物受領証などの紙を保存する（この2つが、クーリング・オフをしたことの証拠になります）。

契約解除通知

契約年月日 令和○○年○月○日

商品名 ○○○○○○○○○○

販売会社名 ○○○○株式会社

契約金額 ○○○○円

右契約を解除します。

令和○○年○月○日

住所 ○○○○○○○○○○

氏名 ○○○○○○○○○○



健康管理

保 健 室

ケガなどの応急処置や健康相談、医療機関の案内などを行っています。健康で快適な学生生活を送ることができるようにサポートします。

◆開室時間◆

平日: 9:00~17:00

※開室時間外に体調がすぐれない方は、各自で医療機関の受診を検討してください。

◆場 所◆

大学本館 1 階

◆お問い合わせ先◆

092-575-6301 (直通)

〔 応 急 処 置 〕

学内で起きた突発的なケガや病気の応急処置を行っています。その他気分が悪くなった学生には、ベッドを提供し休養ができるように準備しています。

内服薬の準備はありません。常備薬は必ず持参してください。

※大学構内に AED を 5 箇所設置しています。設置場所は「非常時対応ポケットマニュアル (Mission-Net 掲載)」P11~12 参照。

〔 健康相談について 〕

健康相談、医療機関の案内などを行っています。また、学校医が定期的

に来校し、健康指導を行っています。学校医面談は予約制ですので、来室日時などについては保健室にお問い合わせください。

事前に来室のご連絡をいただくことで確実にお時間をとることが出来ます。

〔 医療機関の案内 〕

症状に合わせた病院選びのお手伝いをします。

医療機関を受診する場合、マイナ保険証や資格確認書 (マイナンバーカードを登録していない場合に、加入している健康保険から無償で発行されています。) の提示を求められます。提示ができない場合、一度全額自己負担となり、後日返金手続きが必要になります。

体調不良やケガはいつ起こるかわかりません。万が一の事態に備え、常に携帯する習慣をつけましょう。

〔 感染症について 〕

学内で感染症が発生すれば、学生や教職員に広がる危険性があります。

結核の初期症状は、風邪とよく似ています。定期健康診断をきちんと受け、2 週間以上、咳や痰が続く場合はすぐに医療機関で診療を受けてください。

その他麻しん (はしか)、風しん (三日はしか)、水痘 (みずぼうそう)、流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)、などの予防

接種歴を確認してください。これらの予防接種を1回も受けていない、もしくは必要回数接種を受けていない場合は、予防接種指定医療機関に相談し、予防接種を受けることをお勧めします(教育・保育実習などの学外活動・留学等を行う際に、予防接種や抗体検査の証明となる書類の提示を求められる場合があります)。

感染症が疑われるときは、ご自身の健康と安全、キャンパス内の集団感染を防止するために、早目に受診してください。学校感染症において予防すべき感染症に罹患した場合、手続きの方法はP18の〔欠席届(出席扱い)〕を参照してください。

〔定期健康診断〕

学校保健安全法及び、本学学生生活規定第四条に基づいて、受診が定められています。結果に応じて保健指導や、精密検査の案内をしています。

学内の定期健康診断を受診しない場合は、医療機関を受診して健康診断書を提出してください。費用は自己負担です。

〔健康診断証明書について〕

卒業年次生のみ、就職活動時等に使用する健康診断証明書を、大学事務室内の証明書自動発行機で発行します。

但し、定期健康診断の未受診者や精密検査の対象でありながら、受診していない場合は、健康診断証明書の発行はできません。

手続きの方法は『証明書関係』(P15)の項目を参照してください。

● 性感染症(STD)とは ●

性感染症は性的接触を介して誰もが感染する可能性があり、感染しても無症状の場合は治療に結びつかないだけでなく、知らない間に他の人に感染させてしまうことがあります。本人だけでなくパートナーと一緒に検査・治療を行うことが大切です。

厚生労働省のホームページにアクセスいただき、サイト内の検索窓より「性感染症」と入力して、最新の情報をご確認ください。

不安に感じたら検査を受けることが大切です。エイズ、性感染症の検査は無料・匿名で受けることができます。詳しくは各自治体のHPを参照してください。

● 月経随伴症状について ●

①月経困難症(ひどい生理痛):生理中やその直前に、強い腹痛や腰痛などで日常生活が手につかなくなる状態です。「生理だから仕方ない」と我慢しがちですが、生活に支障が出る場

合はケアが必要です。

- ②月経前症候群(PMS):生理が始まる3～10日前から起こる、ココロとカラダの不調です。イライラや肌荒れ、眠気などが現れますが、生理が始まるとスッキリ治るのが特徴です。
- ③月経前不快気分障害(PMDD):PMS(月経前症候群)の中でも、特にココロの不調が重く出るタイプです。気分の落ち込みや怒りがコントロールできず、学校生活や対人関係に大きな影響が出てしまうこともあります。

35

治療の選択肢として、鎮痛剤や低用量ピルなどのホルモン治療があります。「生理痛は病気ではないから、具合が悪くても仕方がないもの」ではなく、コントロールが可能なものです。PMSには心因的な原因もあり、ストレスの軽減、運動、適度な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食生活など、生活の見直しが必要となりますが、十分な改善が見られない場合は、薬物療養が有効になります。生理痛や経血量が多い場合、精神症状が目立つ場合、むくみや冷え、軽いイライラの場合など、症状に応じた薬を婦人科で処方してもらいましょう。

保健室で休んで一時的に楽になることはあっても、根本的に症状が解決するわけではないので、我慢をせず婦人科に相談することが大切です。

なお、保健室では内服薬の準備はありません。普段から内服している薬があれば、各自持参してください。

ば、各自持参してください。

大学生のための 食生活手引き

・充実した学生生活のための「食」のセルフケア

1. 「食べないダイエット」のリスクを知る

朝食や昼食を抜くと、疲れやすくなるだけでなく、心の不安定や摂食障害につながる恐れがあります。将来の自分のために、必要なエネルギーはしっかりと摂取しましょう。

2. 体の内側から「美」をつくる

- 野菜をプラス:便秘を防ぎ、肌と体の調子を整えます。
 - カルシウム＆鉄分:将来の骨粗しょう症や、今の貧血を防ぐために必須です。
 - カルシウム:牛乳、チーズ、小魚など
 - 鉄・葉酸:レバー、大豆、ほうれん草など
- ※ビタミンCと一緒に摂ると吸収率がアップします。

3. 「量」と「質」の賢い選び方

- 脂質:摂りすぎに注意しつつ、動物性より「植物性」の油を意識しましょう。
- 塩分:目標は1日6.5g程度。
 - ※注意！ ラーメン1杯で1日の塩分(約5～6g)をほぼ摂ってしまうことも。加工食品の塩分にも気

をつけましょう。

4. 何をどれくらい食べればいいのか迷ったら、以下のバランスを意識してみてください。

- 主食:ごはん、パン、麺(エネルギー源)
- 主菜:肉、魚、卵、大豆(筋肉や血のもと)
- 副菜:野菜、きのこ、海藻(体の調子を整える)
- プラスα:牛乳・乳製品、果物

学生教育研究災害傷害 保険制度(学研災)

本学では、公益財団法人日本国際教育支援協会の主催する学生教育研究災害傷害保険制度に原則として全学生が入学時に自動的に加入し、在学中の災害事故(急激かつ偶然な外来の事故)について補償される事になっています。

保険金が支払われる事故の範囲及び、通院日数は、授業中・学校行事中(1日目から)、課外活動中(14日以上)、学校施設内移動中・通学中(4日以上)です。入院の場合は、通院日数に関係なく入院1日目から「入院加算金」が支払われます。

事故の発生日から30日以内に手続きをしていない場合は、保険金が支払われないことがあります。お怪我をされた時は右記QRコードよりLINEの友だち追加をしてく



ださい。事故通知から保険金請求までの手続きをスムーズに行うことができます。

不明な点は、保険会社(東京海上日動)0120-868-066まで問い合わせてください。

学研災付帯学生生活 総合保険(学研災付帯学総)

現在、学校施設内や課外活動中の傷害につきましては公益財団法人日本国際教育支援協会の「学生教育研究災害傷害保険(学研災)」に全学生一括加入し、一部補償することになっていますが、本学では日常生活全般にわたり安心していただけるよう「学研災付帯学生生活総合保険(学研災付帯学総)」をご紹介します。

「学研災付帯学総」は、本学にて全学生加入をしております「学研災」では補償されない学内外におけるケガや病気の治療費用実費(健康保険等の自己負担分、医師の処方箋に基づいた薬代も含む)を補償する他、加害事故時の賠償責任補償(インターンシップ中・アルバイト中・部活動中を含む)等、学生生活を時間総合的に補償する内容の任意加入の保険制度です。特に、海外や正課外のインターンシップに参加を希望している方は検討ください。

詳しくは福岡女学院の子会社(株)ミッションサポート(福岡女学院内 電話092



-575-2551)に問い合わせてください。

〔医療費の一部補助〕

課外活動中・学校施設内移動中(通学中のケガは除く)にケガをして病院での治療を要した場合は、申請を行うことにより初診の医療費のみ学校より補助されます。但し、学生教育研究災害傷害保険制度の対象外(通院日数不足)の場合に限ります。

事故が発生した場合は、速やかに保健室で申請手続を開始してください。

学生相談

〔学生心理相談室〕

学生心理相談室では、みなさんが大学生活の中で抱える様々な悩みや問題を一緒に解決するために、臨床心理士が相談を受けています。些細なことでもかまいません。相談内容は秘密厳守です。安心してご利用ください。

◆たとえば、こんなとき…◆

- * 学業に関すること
- * 心身の健康・性格について
- * 対人関係について
- * 将来・進路について
- * アルバイトやサークル活動について
- * ネット(SNS)でのトラブル
- * 事件・事故に巻き込まれた
- * 性のあり方(LGBTQ)について

◆開室時間◆

平日(月～金) 10:30～17:30

◆場所◆

大学本館 2 階

◆相談したいときは◆

予約優先。当日でも空きがあればその場でお話を伺うこともできます。

◆予約方法◆

直接お越しになるか、電話またはメールでご予約下さい。

電話:092-575-2541(直通)

メール:mental@fukujo.ac.jp



障がいのある学生の支援

相談窓口

まずは学生課にご相談ください。学生課所属の障がい学生支援コーディネーター（不在の場合は学生課修学支援担当者）がお話を伺います。そして、所属学科、関係部署の教職員が連携して支援を行います。

◆相談内容◆

視覚障がい、聴覚・言語障がい、肢体不自由、病弱・虚弱、発達障がい、精神障がい、その他障害疾患

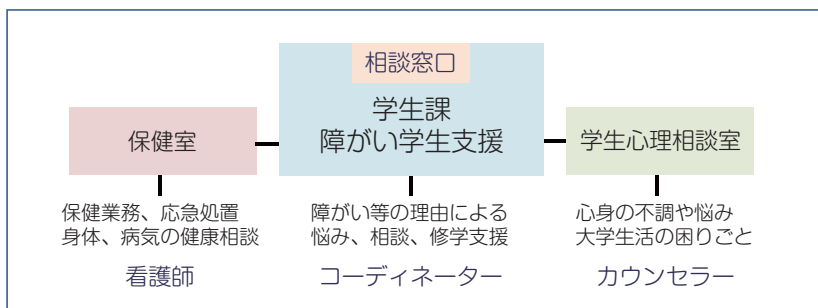
◆窓口対応時間◆

平日（月～金） 9：00～17：30

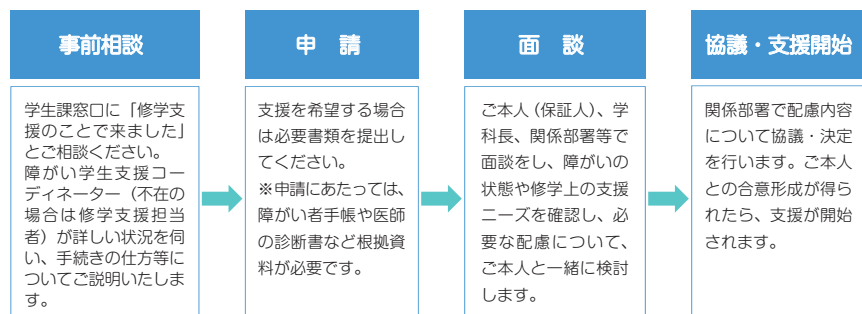
◆お問い合わせ先◆

直接学生課窓口にお越しになるか、メールでご連絡下さい。

メール：co_gakusei@fukujo.ac.jp



支援の流れ



※授業に関する配慮については、各授業担当者への周知や授業準備等の関係で、原則、学期が始まる前から授業開始後1ヶ月以内に申請をお願いします。ただし、申請は随時受け付けています。

※詳しくは、大学ホームページを参照してください。