



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）

◇特別支援室

「心のバリアフリー」

2020.9.15

◇保健室

障がいのある方が感じるバリアは、大きく分けて以下の4つに分類できるとされています。

制度的バリア



例) 高い位置にあるエレベーターのボタン

物理的バリア



例) 盲導犬を連れての入店拒否

文化・情報面のバリア



例) 音声アナウンスのみの案内・誘導

意識上のバリア



例) 知らずに点字ブロックをふさいでしまう等

このうち意識上のバリアを解消するために必要なのが、一人ひとりの「心のバリアフリー」です。心のバリアフリーには、バリアを感じている人に目を向け、バリアを感じている人の身になって行動する事が大切です。例えば、教室内の机や椅子の位置を動かしたまま元に戻さなかったりすると、車いす利用者が移動する際に実は大きなバリアになっていたりと、気づかないうちにバリアを作っている例は多々あります。

バリアフリーな社会を構築していくためには、このような気づかれにくいバリアもなくしていくよう努めなければなりません。

参照：【政府広報オンライン】 知っていますか？町の中のバリアフリーと「心のバリアフリー」 https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201812/1.html#column1_for_anchor

キャンパス入構制限が解除されました。「新しい生活様式」として引き続き、**身体的距離の確保、マスクの着用、手洗い、3密（密集、密接、密閉）を避ける等**を実践しましょう。

<健康診断>

○新入生・大学院生・編入生

10月10日(土)に実施します。ホームページ・ユニパで日程案内を確認してください。健康診断結果通知書は11月下旬までに届け出住所に健診実施機関より郵送されますので、所見があれば医療機関を受診し受診報告書を保健室に提出してください。

○在校生（2・3・4年生）

4月未受診者は10月10日(土)に受診してください。受付時間はホームページ・ユニパの日程案内で確認してください。

※不明な点は保健室にお問い合わせください。

【保健室からのお知らせは大学ホームページやUNIPAに掲示しますのでこまめに確認してください】

◇学生相談室



～やる気を出すアイデア～

「後期がスタートして対面授業も本格化したけど、なぜかやる気が出ない…」と悩む人も多いのでは？

そんなあなたのために、

やる気を引き出すアイデアをご紹介します！

- ① 目標は、「できる範囲で」「具体的に」。
- ② とりあえず、取り組んでみる。
- ③ 目標を達成できたら、少しご褒美。
- ④ ①～③を繰り返すと、徐々にやる気UP

POINT 目標は明確なほど達成率UP！

例：× 今週中に課題をやる。

◎ 今日〇時までに課題を△ページ終わらせる！

