

基礎教育センター ニュースレター



2026年5月
九州産業大学
基礎教育センター
No.2(通算103号)



学びのエンジンを再始動させよう！



ゴールデンウィークが終わり、キャンパスに活気が戻ってきました。皆さん、気持ちの切り替えはスムーズにできていますか？
ゴールデンウィークが明けて、休みがちになり単位が修得できない・・・というパターンはありがちです。

「**学びのエンジン**」を再始動させて、単位修得を目指しましょう！
まずは生活リズムを整えて、必ず授業に出席するようにしましょう！



「ちょっと一息」も大切に



環境の変化による不調やストレスはためすぎないように適度なリフレッシュが重要です。「ちょっと一息」を意識し、心にゆとりをもって大学生活に臨みましょう。

👍 睡眠の質を高めよう



就寝前のスマホは厳禁です！
睡眠の質を高めることで疲労回復、自律神経が整います。

👍 バランスの良い食事



主食・主菜・副菜の組み合わせを意識して、ビタミン・ミネラルも摂取しましょう。

👍 適度に体を動かそう



運動によって交感神経が高まりますが、緩やかに副交感神経が優位になり、リラックスできます。

👍 趣味を続けよう



好きなことをする、それが一番のストレス発散に繋がります。

基礎センコラム

誰にでも起こり得る五月病

4月からの大きな生活環境の変化に伴う「気分の落ち込み」や「体調不良」がゴールデンウィーク後から表れることを五月病と呼びます。特に次のような症状には要注意です！

- ✔️ 身体のだるさ・疲れやすさ
- ✔️ 意欲がわかない
- ✔️ 悲観的に考えてしまう
- ✔️ 眠れない、食欲がない

このような症状が長く続く場合は、一人で抱えずにお気軽に**学生相談室**に相談してください。専門のカウンセラーが相談に応じます。



学生相談室 (1号館3階)

Tel 092-673-5183



開室時間 10:00～17:00 (土日祝を除く)

HP <https://www.kyusan-u.ac.jp/campus/life/counselor/>

KSU基礎トレピックアップ問題

【国語】次の（ ）に入る言葉として最も適切なものを選びなさい。

- (1) 不要になった書類を(①破損 ②破棄 ③破滅)して、机の上を掃除した。
- (2) (①直近 ②昨今 ③近況)一週間の売り上げを計算して報告する。
- (3) 選挙によって学級委員を(①選抜 ②選出 ③選択)した。

【法学】以下の文章の□に当てはまる適切な語句、数字、アルファベットを入れなさい。

- (1) 日本国の最高法規は□法である。
- (2) 三権分立の三権とは、立法権、□□権、司法権である。
- (3) 天皇の国事行為に責任を負うのは、□□である。
- (4) 憲法改正の発議には、各議員の□分の□の賛成が必要である。

解答は次号に掲載！ すぐに知りたい人は、基礎教育センターにて「KSU基礎トレ2025-前期No.1 総合問題」の解答用紙をお求めください

基礎教育センター ニュースレター102号の解答

【国語】(1)古墳 (2)憤慨 (3)抱負

【歴史】(1)庚午年籍 (2)木簡

