

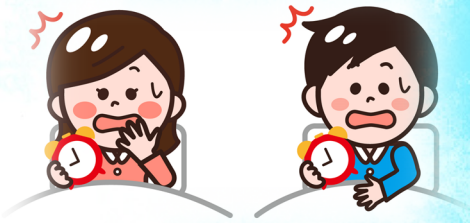
2024年度福井大学公開講座

# ダラダラ生活にさようなら!?

～学生相談室カウンセラーと学ぶ生活改善のコツ～

2024年8月3日(土) 9:30～11:30

福井大学文京キャンパス 学生交流センター1階  
プロジェクトラーニングスペース



朝寝坊、夜更かし、Youtubeの垂れ流し、  
あとまわし癖…などに困っていませんか？

- ・ダラダラ生活になりやすい大学生を支援する学生相談室のカウンセラーが、日頃の支援で活用している時間管理、モチベーションの節約といった**実行機能**における心理学的な対処、より良い睡眠のための基本的な**睡眠衛生指導**について講義します。
- ・当日予定している講義・ワーク:「睡眠を見直そう」、「時間の見積もり」、「あとまわし癖を克服するワーク」など
- ・受験を控え、時間を管理したい中高生にもおすすめです。


※本講座に参加することで確実に生活が改善できることを保証するものではありません。  
合わない方もいらっしゃるので、ご注意ください。



**実行機能：**  
目標のために計画し、実行するためのプロセスに関わる脳機能  
**睡眠衛生指導：**  
不眠治療の第一段階として薬を飲む前に知っておくべき睡眠の基礎的な知識と対応法

対象	象	中学生以上
定	員	先着20名
受	料	無料
講	師	福井大学 学生総合相談室 カウンセラー 前川伸晃(臨床心理士・公認心理師)
申込期間		2024年7月12日(金) 9:00～7月28日(日)
申込方法		公開講座ホームページ・FAX・郵送のいずれかの方法 でお申込みください

## 【お問合せ】

 国立大学法人 福井大学  
地域創生推進本部

〒910-8507 福井市文京3-9-1  
TEL : 0776-27-8060 (直通)  
FAX : 0776-27-8878

【受付時間】平日のみ 9:00～17:00  
※電話でのお申込みは受け付けておりません

詳細はホームページをご覧ください  
[https://  
chiiki.ad.u-fukui.ac.jp/course/](https://chiiki.ad.u-fukui.ac.jp/course/)



公開講座お知らせメールをお送りしています。ご希望の方は、  
ホームページ内の「利用者登録」よりご登録ください。



# 福井大学公開講座 受講申込について

公開講座は、ホームページ・FAX・郵送のいずれかの方法でお申込みください。  
(オンライン講座および抽選の講座はHPからの申込のみ受付可)  
FAX・郵送でのお申込みには、下記の【福井大学 公開講座申込書】をご利用ください。

お申込み方法の  
詳細はこちら▶



## 受講の注意点

### 【当日について】

- 自動車で「文京キャンパス」に入構される場合、正面カーゲートを通るための手続きが必要となりますので、時間に余裕を持ってお越しください。  
正門にある守衛所にチラシまたは受講案内のメールをご提示いただき、公開講座受講者であることをお申し出ください。
- 受講中の飲食や、撮影・録音はご遠慮ください。
- 公開講座の広報(ホームページ、チラシ等)や記録のため、講座中の様子をカメラ等で撮影させていただきます。予めご了承ください。

### 【キャンセルについて】

- ホームページからお申込みの場合は、開催日の3日前までにマイページの申込履歴からキャンセルを、それ以降はホームページ内の「よくある質問・お問合せ」からご連絡ください。
- FAX・郵送でお申込みの場合は、受付時間内に地域創生推進本部までお電話でご連絡ください。

### 【その他】

- 実験・実習等を含む講座では傷害保険加入を本学負担にて行います。
- 開催日程等がやむを得ず変更になる場合があります。予めご了承ください。変更の場合は事前にご連絡いたします。
- 受講票の発行は行いません。地域創生推進本部からの特別な連絡がない限り、受講受付完了となります。
- 今後、より良い公開講座を提供するため、**受講後はアンケートにご協力をお願いします。**

※ 個人情報の利用形態について：取得した個人情報は、出席簿の作成及び公開講座に関しての連絡の目的以外には使用いたしません。

## 【福井大学 公開講座申込書】

- FAX・郵送でお申し込みの際は、受付確認のため、地域創生推進本部までお電話でご連絡ください。(TEL 0776-27-8060)
- 電話番号、メールアドレスは必ず明記してください。

申込開始前は  
受付できません

講座番号	15	申込開始日	7/12(金)	講座名	ダラダラ生活にさようなら！？ 学生相談室カウンセラーと学ぶ生活改善のコツ			申込人数	名
受講者(代表者)	ふりがな 氏名	住所	〒						
電話番号	平日の日中に連絡が可能な電話番号	メールアドレス	<input type="checkbox"/> あり( ) <input type="checkbox"/> なし						
お申込み前に必ずお読みください	お申込みは <b>受講の注意点</b> をお読みの上、同意できる場合に参加いただけます。同意の場合は <input type="checkbox"/> にチェックをお願いします。 <b><input type="checkbox"/> 受講の注意点を確認しました</b>			生年月日	西暦	年	月	日	
職業	<input type="checkbox"/> 会社員 <input type="checkbox"/> 公務員・団体職員 <input type="checkbox"/> 教員 <input type="checkbox"/> 自営業 <input type="checkbox"/> パート・アルバイト <input type="checkbox"/> 主婦・主夫 <input type="checkbox"/> 学生：小学生( 年生)・中学生( 年生)・高校生( 年生) <input type="checkbox"/> 大学・専門学校生 <input type="checkbox"/> 研究・専門職 <input type="checkbox"/> 無職 <input type="checkbox"/> その他( )								
本講座をどのように知りましたか？	<input type="checkbox"/> 大学からのメール <input type="checkbox"/> 公開講座HP <input type="checkbox"/> 大学から郵送したチラシ <input type="checkbox"/> 大学SNS <input type="checkbox"/> 新聞記事 <input type="checkbox"/> 知人・家族 <input type="checkbox"/> 学校 <input type="checkbox"/> 官公庁 <input type="checkbox"/> 図書館 <input type="checkbox"/> 公民館 <input type="checkbox"/> えちぜん鉄道掲示板 <input type="checkbox"/> 病院 <input type="checkbox"/> 福井ライフ・アカデミー <input type="checkbox"/> その他( )								
同伴者または受講者	ふりがな 氏名	生年月日	西暦	年	月	日			
電話番号	平日の日中に連絡が可能な電話番号	<input type="checkbox"/> 代表者と同じ	お申込み前に必ずお読みください	お申込みは <b>受講の注意点</b> をお読みの上、同意できる場合に参加いただけます。同意の場合は <input type="checkbox"/> にチェックをお願いします。 <b><input type="checkbox"/> 受講の注意点を確認しました</b>					
職業	<input type="checkbox"/> 会社員 <input type="checkbox"/> 公務員・団体職員 <input type="checkbox"/> 教員 <input type="checkbox"/> 自営業 <input type="checkbox"/> パート・アルバイト <input type="checkbox"/> 主婦・主夫 <input type="checkbox"/> 学生：小学生( 年生)・中学生( 年生)・高校生( 年生) <input type="checkbox"/> 大学・専門学校生 <input type="checkbox"/> 研究・専門職 <input type="checkbox"/> 無職 <input type="checkbox"/> その他( )								
備考	要望・連絡事項があればご記入ください。								

## お問合せ／お申込み

国立大学法人 福井大学  
地域創生推進本部

〒910-8507 福井市文京3-9-1  
TEL：0776-27-8060 (直通)  
FAX：0776-27-8878

【受付時間】平日のみ 9:00～17:00  
※電話でのお申込みは受け付けておりません

公開講座ホームページ  
<https://chiiki.ad.u-fukui.ac.jp/course/>

講座の詳細内容はホームページでも公開しています。  
また、公開講座の情報をメールでご案内いたします。  
案内を希望される方は、ホームページの「利用者登録」よりご登録ください。



公開講座HP