

休学・復学に関する学内相談窓口

(平日 8:30 ~ 17:15)

●なんでも相談

学生相談センター ☎0263-37-3165
nandemo@shinshu-u.ac.jp

※必要に応じて、各学部の相談窓口におつなぎします。

●健康相談・メンタルヘルス・ カウンセリングに関すること

総合健康安全センター・保健室

松本キャンパス	☎0263-37-2157
教育学部 保健室	☎026-238-4055
工学部 保健室	☎026-269-5077
農学部 保健室	☎0265-77-1312
繊維学部 保健室	☎0268-21-5312

●就職・進路に関すること

キャリア教育・サポートセンター

☎0263-37-3164

gakumu-syusyoku@shinshu-u.ac.jp

●事務手続きについて●

休学・復学の手続きについては、**所属学部の学務窓口**に確認しましょう。

また、奨学金や授業料免除を受けている方は、手続きが必要になります。**所属学部の学務窓口**(松本キャンパスは学生総合支援センター)で確認しましょう。

休学・復学のしおり



休学・復学のしおり

発行：信州大学

学生相談センター

総合健康安全センター

2018年4月発行

休学を考えている方へ

休学を考えるには、留学や経済的な問題、心身の健康の問題など様々な理由があると思います。休学することで、勉強が遅れる、経済的負担が増える、友だちと学年がズれるなど、不安や迷いを感じる方もいるかもしれません。

下記の窓口やご家族ともよく相談しながら、休学するかどうか考えましょう。

✿ 学業のこと

⇒担任・指導教員、所属学部の学務窓口

✿ 健康面、対人関係、漠然とした不安など

⇒学生相談センター（学生相談室）、
総合健康安全センター（保健室）

✿ 就職・進路のこと

⇒キャリア教育・サポートセンター

✿ 経済的なこと

⇒所属学部の学務窓口、学生総合支援センター

✿ 休学手続のこと

⇒所属学部の学務窓口

休学中の過ごし方

休学の理由や目的はそれぞれですが、健康に気をつけて過ごしましょう。

心身の不調で休学される方は、以下のことにも留意しましょう。

✿ 環境を整えて、十分な休養をとりましょう。

✿ 安定した生活リズムを心がけましょう。

✿ バランスの良い食事と適度な運動を心がけましょう。

✿ 気持ちをリラックスさせましょう。

✿ 焦りすぎない、頑張りすぎないようにしましょう。

復学に際して

復学を考えだしたら、ご家族や担任・指導教員とよく相談してください。そして、復学に向けて生活リズムの安定を目指しましょう。

復学後、いきなり100%のペースで修学するのは難しいこともあります。徐々に慣らしながら、安定したペースを取り戻しましょう。

心身の不調で休学していた方は、以下のことにも留意しましょう。

～復学前～

✿ 心身に負荷をかけすぎないようにしましょう。

✿ 主治医がいる場合は相談し、無理のない復学計画を立てましょう。復学後の治療、通院先について十分に話し合っておきましょう。

✿ 復学の目途がたったら、総合健康安全センター（保健室）など、学内の相談窓口の利用もお勧めします。必要に応じて、修学への環境調整をお手伝いします。

～復学したら～

✿ 調子には波があってもおかしくありません。調子の波に一喜一憂せず、落ち着いた気持ちを保ちましょう。

✿ 総合健康安全センター（保健室）、学生相談センター、担任・指導教員と相談しながら学生生活を送りましょう。

✿ 通院中の方は、復学後も主治医とよく相談しながら生活しましょう。

✿ 大学で行う定期健康診断を受けましょう。

