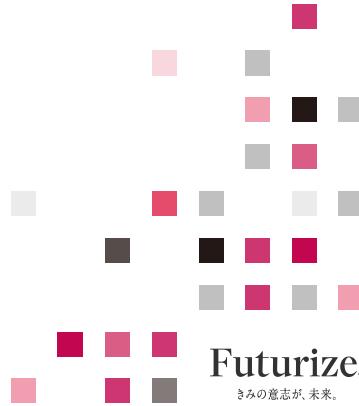


2024年度 学生生活ガイダンス

立命館大学 学生部



© Ritsumeikan Trust All Rights Reserved

今日から大学生！
そして憧れの大学生活！

と言っても、まだ大学生活をイメージできていないけど・・・

まず、キャンパスの中をいろいろ探索してみよう。。。

入学おめでとうございます！



大学4年間は、多くの友人・恩師にめぐり合い、豊かな人格や人間関係を形成していく大切な時期。正課、課外自主活動、留学など、様々なことにチャレンジし、主体的に学び、成長を実感していきましょう。



学生は市民社会の一員。大学や社会のルール、マナーを遵守し、他者を尊重し、よりよい社会づくりに貢献することが求められます。



学生時代は社会で自立するための「準備期間」。
自ら選択、判断して行動し、自らその責任を負いましょう。

安全で快適な学生生活を送るために、
このガイダンスで最低限の知識を習得し、調べ方を理解しておきましょう。

RITSUMEIKAN UNIVERSITY © Ritsumeikan Trust All Rights Reserved

Futurize. きみの意志が、未来。 | 3



RITSUMEIKAN UNIVERSITY © Ritsumeikan Trust All Rights Reserved

Futurize. きみの意志が、未来。 | 5



RITSUMEIKAN UNIVERSITY © Ritsumeikan Trust All Rights Reserved

Futurize. きみの意志が、未来。 | 6



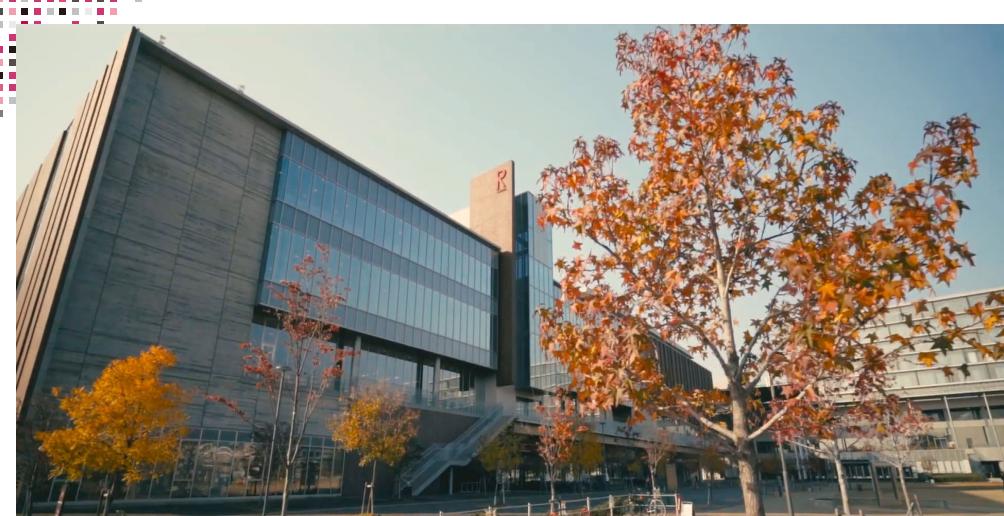
RITSUMEIKAN UNIVERSITY © Ritsumeikan Trust All Rights Reserved

Futurize. きみの意志が、未来。 | 7



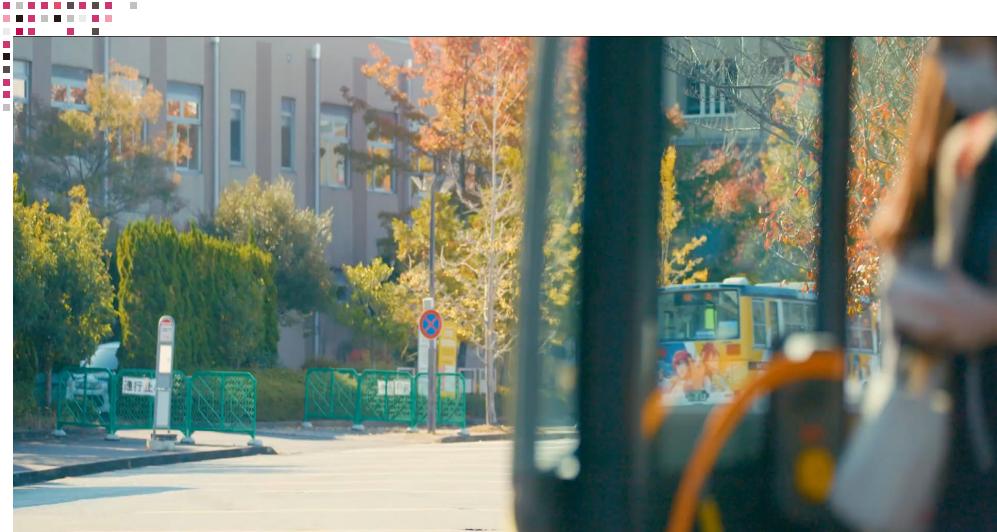
RITSUMEIKAN UNIVERSITY © Ritsumeikan Trust All Rights Reserved

Futurize. きみの意志が、未来。 | 8



RITSUMEIKAN UNIVERSITY © Ritsumeikan Trust All Rights Reserved

Futurize. きみの意志が、未来。 | 9

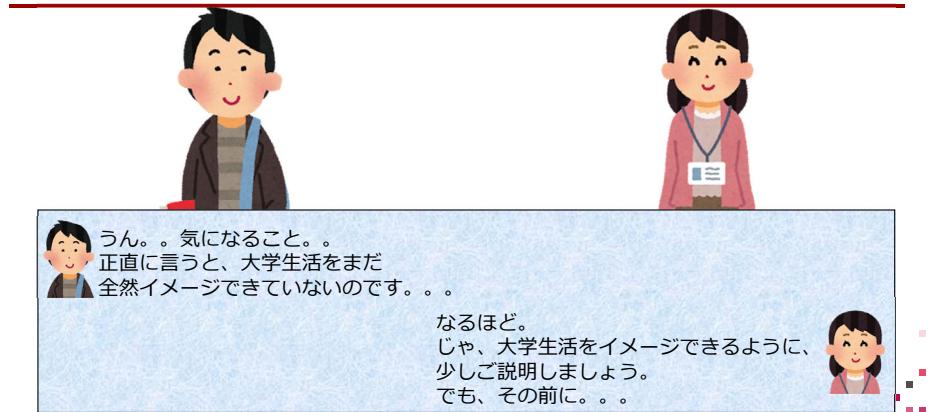
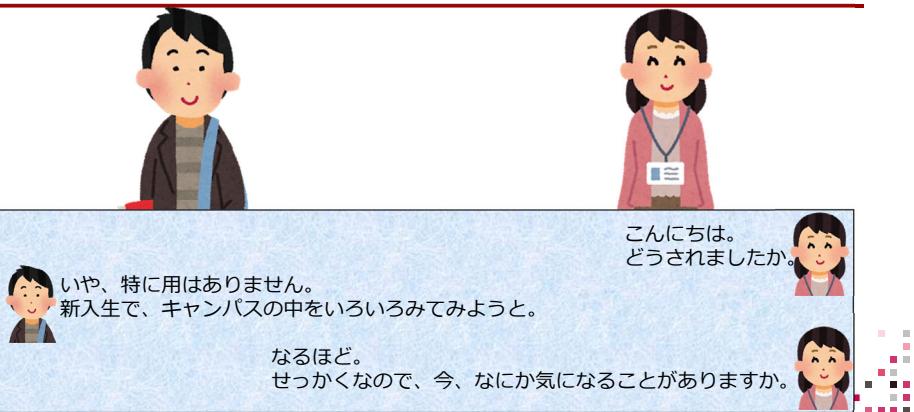




通路を通り抜けて、ここまできた。
ここはどこなんだろう。

「学生オフィス」と。
どんなところなのかは分からぬけど、
名前から見ると、学生関連のことを取り扱っていそうなところだな。

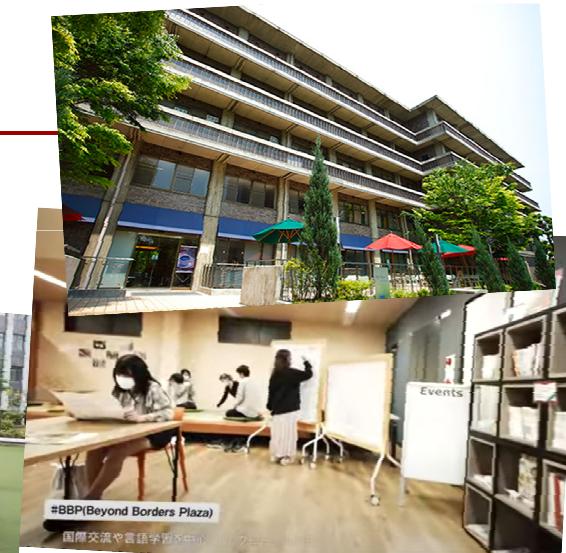
入ってみよう。





RITSUMEIKAN 衣笠

京都 | 衣笠キャンパス





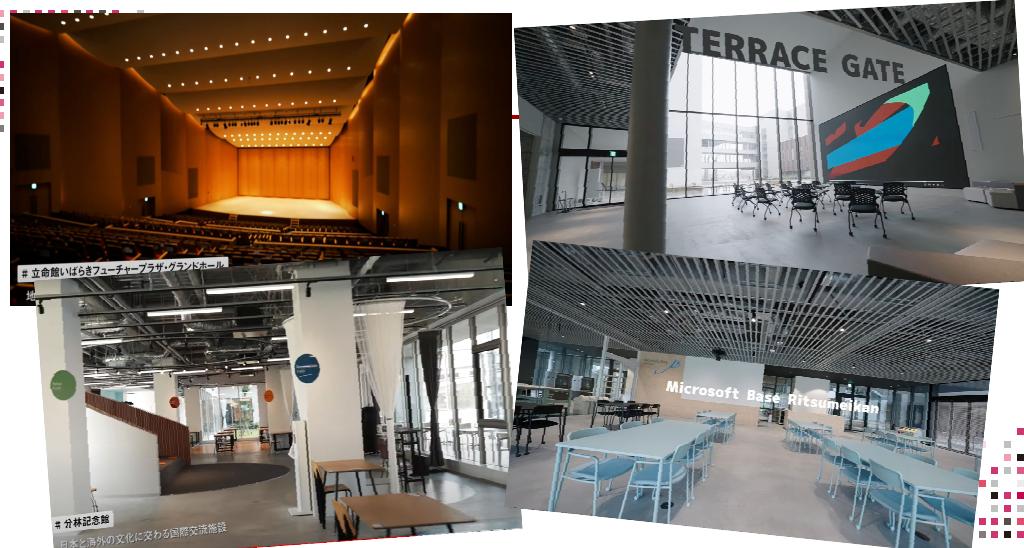
RITSUMEIKAN UNIVERSITY © Ritsumeikan Trust All Rights Reserved

Futurize. きみの意志が、未来。 | 22



RITSUMEIKAN UNIVERSITY © Ritsumeikan Trust All Rights Reserved

Futurize. きみの意志が、未来。 | 23



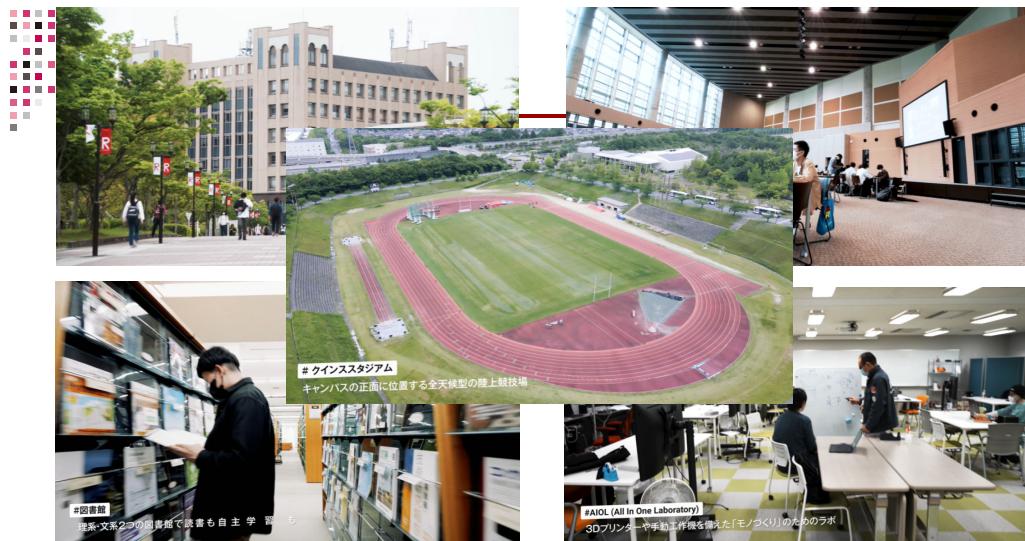
RITSUMEIKAN UNIVERSITY © Ritsumeikan Trust All Rights Reserved

Futurize. きみの意志が、未来。 | 24



RITSUMEIKAN UNIVERSITY © Ritsumeikan Trust All Rights Reserved

Futurize. きみの意志が、未来。 | 25



ダイバーシティ & インクルージョン ～安心して学ぶことのできる学園をめざして～

総長声明 ダイバーシティ & インクルージョン推進に向けて

- ・多様である他者への敬意
- ・すべての構成員が立命館に誇りと喜びを感じられる

ダイバーシティ & インクルージョン推進にかかる基本理念と基本方針

- ・一人ひとりの尊厳と多様性
- ・多様な構成員一人ひとりを包摂し、お互いが助け合い、支え合うことのできる学園づくり

学園として次の2つも定めています。

○性の多様性に関する基本的考え方

○立命館大学における性の多様性に関わる学生支援の対応ガイドライン

Diversity & Inclusion HP

<https://www.ritsumeikan-trust.jp/diversity/>



みんなが、自分らしく、安心して学生生活を過せるように、
ダイバーシティ & インクルージョンの考え方を大切にしてください。

立命館大学のルール <学生懲戒規程> (抜粋)

懲戒の対象とする行為

1. 刑罰法令その他法令に違反する行為
2. ハラスメント行為
3. 情報倫理に反する行為
4. 学問的倫理に反する行為
5. 学生もしくは教員の学問研究活動、または本大学の業務を妨害する行為
6. 試験等における不正行為
7. 本大学の定める規程および規程を根拠とする規範により学生が遵守すべき事項に違反する行為
8. 学生の本分に反する行為

懲戒の流れ

- ①学生の不正行為・犯罪行為などの発生
- ②大学の各部署・所属学部・研究科において事実関係の調査
- ③所属学部・研究科において面接・指導・反省文に基づく教育指導(必要に応じて学生支援・サポートも各相談機関と連携して実施)
- ④所属学部・研究科で懲戒原案の作成
- ⑤学生生活会議で調整
- ⑥弁明の機会
- ⑦所属学部教授会・研究科委員会・独立研究科教授会で審議→上申
- ⑧学長決裁 懲戒の執行
 - ・学生、保証人に通知→不服申し立て制度有
 - ・懲戒内容を公示
- ⑨所属学部・研究科・学内専門機関での継続した教育指導

日々の行動に責任を持ちましょう。

詳細は
TIPS参照





職員A

HP : ヘルスポイント。
SP:スキルポイント。
下はアイテムボックス、スキルブック、そして攻略本です。
まずはHPを増やせる方法を紹介しますね。



HP (ヘルスポイント) を+にする方法：体

体育館のトレーニングルーム

- 在校生が自由に使えるトレーニングマシンが充実
 - トレーナー常駐なので安心
 - スポーツ・ダイエットにも最適
 - 個人利用が可能です
 - (講習会を受講し、利用許可証の発行が必要)
- ※詳細はHP参照



体を定期的に動かすようにしましょう。

BKCスポーツ健康コモンズ

- 健康増進のための新しいスポーツ施設(プール、トレーニングルーム、アリーナなど)
 - プールや体育館などの利用が可能
 - 気軽に参加できるプログラムやイベントも開催
- ※詳細はHP参照



HP (ヘルスポイント) を+にする方法：食

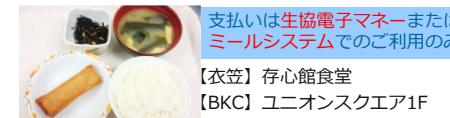
100円朝食

●開講期の平日 8:00~9:00



ご飯+おかず 2品+みそ汁
※おかずは1品追加で55円プラス

100円！



支払いは生協電子マネーまたは
ミールシステムでのご利用のみ

【存心館食堂】
【BKC】ユニオンスクエア1F
【OIC】カフェテリア

ご飯をしっかりと食べて、集中力をアップしましょう。

BKCランチストリート

出店店舗や場所は、こちらからご確認ください



BKC地域連携課ホームページ



移動販売車

時間：11:30～18:00
(売り切れ次第終了)
場所：HPでご確認ください

弁当販売

時間：11:30～13:30
(売り切れ次第終了)
場所：HPでご確認ください

ランチをテイクアウトしたら、
「教室deランチ」の会場へ！

HP (ヘルスポイント) を+にする方法：定期健康診断

定期健康診断の目的：

身体の異常を早期に発見し、対処することで健康を保持し、増進を計ること。
生活リズムの乱れ、偏った食生活などによって、高血圧症、糖尿病、高脂血症、肥満症などいわゆる生活習慣病を指摘される若者も近年増加する傾向です。生活習慣病は、定期健康診断で早朝に発見し、生活習慣を改善することで予防や治療が可能です。

健康な学生生活を送るために、定期健康診断を必ず受けましょう。
学生定期健康診断の案内をmanaba + Rで確認できます。



自分の健康は自分で守る、そのためには定期健康診断は必ず受け
自分の健康状態を知りましょう！

万が一ケガをしたら。。。。

立命館大学の正規生は全員、「学生教育研究災害傷害保険」（略称：学研災）に加入します。※手続きは大学で行うため、個人での手続きは不要です。

■保険金の給付対象

以下の活動中の事故によるケガが対象となります。

- ①正課・大学行事中 ➡ 実治療日 **1日以上**のケガ
(例：講義・実習の間や、指導教員の指示に基づき研究活動を行っている間、大学行事中のケガ)
- ②課外自主活動中 ➡ 実治療日 **14日以上**のケガ
(大学が認めた学内学生団体での活動中のケガ)
- ③学校施設内にいる間 ➡ 実治療日 **4日以上**のケガ
(例：キャンパス内での転倒などによるケガ)

保険の請求に関する手続方法は、以下のページをご確認ください



通学中の事故によるケガは対象外となるため、自転車通学をする場合は、必ず**自転車保険に個人で加入してください！**

特殊ツール

■キャンパス間シャトルバス

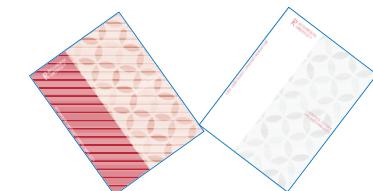
- ・立命館大学では、キャンパス間移動の支援として、3キャンパスを結ぶシャトルバスを運行しています。
- ・平日ダイヤ18時台以降はJR・私鉄の駅にも停車するので帰宅時の利用にも便利です。

※詳細は大学HPで確認してください。



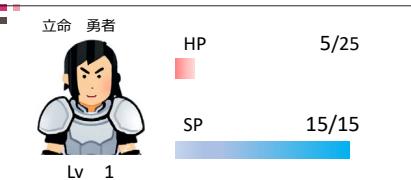
150円で乗れる!!

■CASPUS DIARY



キャンパスマップ、各種相談窓口、大学のスケジュール、時間割表、学習ツールなどが載っています！

こういった便利なツールもあることを忘れないでください。



職員A



もちろん、HP（ヘルスポイント）にダメージを与えると、HPが減ることがあります。
例えば。。。

HP（ヘルスポイント）をーにすること：不正薬物乱用・オーバードーズ

薬物は人生をこわす！

➢大麻など薬物は身体と精神を破壊します。一回だけと思っても自分の意志だけではやめられません。

薬物は社会をこわす！

➢薬物乱用はあなただけの問題ではありません。家族も社会も不幸にします。

「軽い気持ちの向こうに厳しい処罰」

➢厳しい刑罰と社会的批判で人生が台無しになります。

➢不正薬物の所持・使用・密輸入・製造等は、懲役等の刑罰を伴う重大な犯罪行為。

「今、若者たちの間で市販薬のオーバードーズが急増しています」

➢咳止めや風邪薬などの市販薬は、用法・用量を守らずに服用すると、健康被害が起こったり、依存症となることに加え、最悪の場合は死に至ることもあります。

薬物乱用・オーバードーズ「ダメ！ゼッタイ！！！」

HP (ヘルスポイント) をーにすること：飲酒 喫煙

飲酒

- ◆飲酒／喫煙／競馬・競輪などのギャンブルは、20歳未満不可！
- ◆20歳以上でもイッキ飲み・飲酒強要・飲酒運転は、「犯罪行為」。
- ◆飲酒運転は自分だけでなく、他人の飲酒運転につながる行為も禁止（刑罰等の対象）
※乗用車・バイクだけでなく、自転車も対象
- ◆霧団気に流され多量のお酒を飲む（飲ませる）と、急性アルコール中毒で死亡する危険もある。
※危ないと感じたら迷わず救急車（119番）

お酒とたばこは体にダメージを与えるから、気をつけてください。

喫煙

- ◆立命館大学のキャンパスは全面禁煙（特定屋外喫煙場所を除く）
- ◆指定されたエリア外での喫煙行為は、法令違反
- ◆受動喫煙、有害な副流煙の健康被害を無くそう
- ◆健康被害を理解し、初めから吸わない
- ◆禁煙・卒煙のサポートを保健センターで実施しています。

HP (ヘルスポイント) をーにすること：ハラスメント

- ◆ハラスメントのない環境をつくるために何より大切なことは、**人は一人ひとり違う**という事を理解し、自分も相手も大切な一人であるという認識をもつことです。
- ◆ハラスメントの行為者にならないために
 - 相手が嫌な思いをしたり傷つくような言動はしない。
 - 人によって受け取り方は異なります。「**相手もそう思うだろう**」「**これくらいはいいだろう**」という思い込みはやめましょう。
- ◆よく発生するハラスメントの例：
**アカデミック・ハラスメント パワー・ハラスメント
セクシュアル・ハラスメント アルコール・ハラスメント
レイシャル・ハラスメント**

ハラスメントを受けたら、一人で抱え込まずに、
相談委員とご相談ください。



HP (ヘルスポイント) をーにすること：SNSの不正使用

- ①SNS上の情報は、必ずしも正しいものばかりではない。
➢ デマや不確かな情報も。
- ②SNS上においても、社会的ルールを守らなければならない。
➢ 他人の写真・情報の無断掲載でトラブルになることも。
- ③SNS上の情報は、世界中に広まるものである。
➢ SNS上に一度発信した内容は完全には削除できない。
- ④SNSでは匿名でも、責任が伴う発言として取り扱われる。
➢ 匿名であっても個人が特定され、中傷誹謗は人権侵害に。
- ⑤SNSでの不用意な発言は、家族・友人にまで被害が及ぶ可能性
➢ 個人情報が特定される等、周囲にまで迷惑がかかる。

発信する前に、一歩立ち止まって、自分がされたらどうなるかを考えてから、行動してください。



職員A



職員A

以上で基本的なことを説きました。少しイメージができるかな。
気をつけないといけないことを念頭に置きつつ、
まずは気軽にいろいろやってみましょうね。

わかりました。ありがとうございます！



そして、
僕の大学生活が始まった。



RITSUMEIKAN UNIVERSITY © Ritsumeikan Trust All Rights Reserved

Futurize. きみの意志が、未来。 | 43

2週間で日々の生活に段々慣れてきました。
生活費を稼ぐために、そろそろアルバイトを探そう！

まずはネットで調べてみようかな。
「アルバイト、関西」で検索すると。

え、何この求人？！



RITSUMEIKAN UNIVERSITY © Ritsumeikan Trust All Rights Reserved

Futurize. きみの意志が、未来。 | 45



☀️裏バイト攻略所☀️
【関西圏の日払い案件】

☺️多少リスクがありますが☺️

10万円前後稼げる仕事💡

❖紹介します！融資します！❖

全国各地で日払いの仕事あります👉

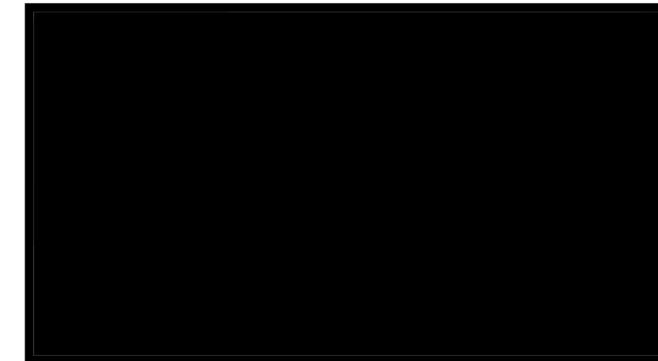
まずはDMください😊

画面を閉じる。

バイトのことをもっと調べる。

DMで連絡する。

闇バイトの真実



出典：政府広報オンライン 『闇バイト』の真実 高額報酬をうたう犯罪実行役の募集 #SNS #実行犯
2023年7月31日 <https://www.gov-online.go.jp/prg/prg27114.html>

闇バイトに手を出さないために

- ①SNSや掲示板上の「魅力的なバイト」の情報は鵜呑みにしない。
- ②闇バイトによく利用されるSNSや、メッセージアプリでのやり取りに注意する。
- ③警察などの公的機関や相談窓口の情報をあらかじめチェックしておく。
- ④万が一闇バイトに応募してしまったら、
一人で抱え込んだりせず、必ず警察などの公的窓口に相談しましょう。

出典：<https://www.baitoru.com/contents/list/detail/id=3525>

闇バイトは犯罪です。絶対に関わらないでください！

盗難に遭わないために

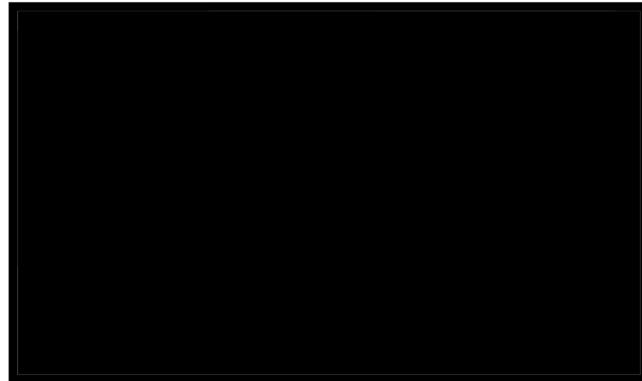
- ①貴重品は身につける
- ②席に荷物を置いたままにしない
- ③体育館・更衣室ロッカーを正しく施錠する
- ④自転車に二重ロックをかける
自転車の防犯登録をしておく
- ⑤ひったくりに注意

図書館、体育館、食堂、
ラウンジ、駐輪場などで
盗難・窃盗・ひったくりが
多発しています！



大学は様々な人が出入りする場です。
自己防衛を心掛けてください。

一人暮らしの防犯対策



出典：福岡・佐賀KBC NEWS 新生活の方必見！ 1人暮らしの防犯対策 2023年5月19日
<https://www.youtube.com/watch?v=brzZk7n2Smc&t=6s>

立命 勇者



HP 25/25

SP 15/15



闇バイトの見破り術：

+1

盗難防止術：

+1

一人暮らし防犯術：

+1



アルバイトの巻
一人暮らしの巻

オープン

- 特に夜間は知り合いと一緒に歩く、人通りの多い道を選ぶ。
- 「ながら歩き」や「歩きスマホ」をやめる。



- 玄関ドアを開ける際は、周囲に不審者がいるか確認して施錠する。
- 室内に入った後に、すぐに玄関ドアを施錠するようにする。
- 必ず窓を施錠して就寝する。



- 個人情報が記載されている文書や郵便物は、個人情報を隠してから廃棄。
- 郵便物をためない。



- 飲酒の際は、飲酒量に注意。
- 自分の飲み物から目を離さない。



- 乗る前に周囲に確認して、知らない人と二人きりで乗らない。
- 同乗者に背中を向けずに操作盤付近に立つ。
- 段差があるところで、スケートをしている時はカバンで防御する。

万一、被害にあった場合、迷わず相談にきてください。

<学内> 学生オフィス・学生サポートルーム・保健センター
滋賀 SATOCO (24時間ホットライン) Tel: 090-2599-3105

そのあと、僕は家の近所のスーパーでバイトを見つけました。
そして、一ヶ月が経ちました。

今日は給料日、やったー！
生活費を除いて、まだ少し残っている。
自分へのご褒美として、何かを買おうかな。

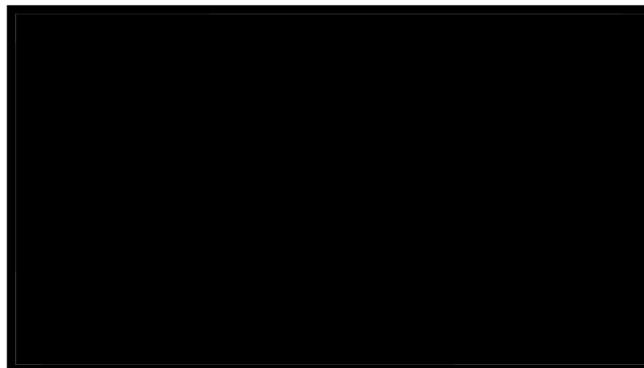
最近、みんながどんなものを使っているだろう。
「大学生、人気商品」で検索と。
「え、何この広告？！」



出典：国民生活センター https://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20220721_1.html



大学生に多い消費トラブル



出典：京都府消費生活安全センター 大学生に多い消費者トラブル2 2023年12月25日 <https://www.youtube.com/watch?v=cPxYLY-X2jU&t=5s>

大学生に多い消費トラブル

京都府内（2022年12月～2023年11月）18歳～22歳の相談内容

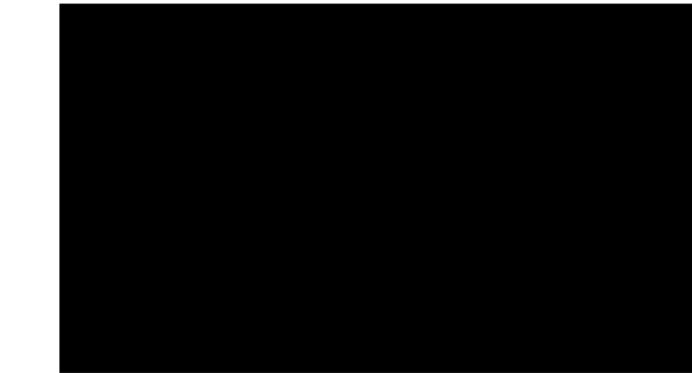


「美（び）」（「脱毛エステ」等）と
「金（かね）」（「他の内職副業」）
に関係する相談上位を占めている

出典：京都府消費生活安全センター <https://www.youtube.com/watch?v=cPxYLY-X2jU&t=5s>

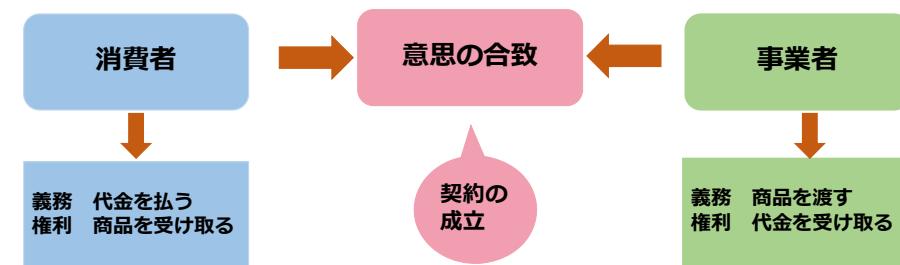
トラブルで困った時は消費者ホットライン#188と相談してください。

契約とは何でしょう



出典：京都府消費生活安全センター 大学生に多い消費者トラブル1 2023年12月25日
<https://www.youtube.com/watch?v=deI7x14APHI>

契約とは



出典：京都府消費生活安全センター <https://www.youtube.com/watch?v=deI7x14APHI>

成人になったら、一人で契約できるので、必ず契約内容を
しっかりと確認してください！

契約トラブルを防ぐために

- ①軽い気持ちで契約しない。
- ②ネットの情報を鵜呑みにしない。
- ③商品・サービスの中身をよく見極める。
- ④「今すぐ決めて」と契約をせかされても、その場で契約しない。
- ⑤借金やクレジット契約を勧められても、お金がなければ契約しない。

トラブルで困った時は消費者ホットライン#188と相談して
ください。

マルチ商法

出典：京都府消費生活安全センター マルチ（副業）2023年12月18日
<https://www.youtube.com/watch?v=RCE0dAnBbOM>

マルチ商法

◆マルチ商法（ネットワークビジネス）

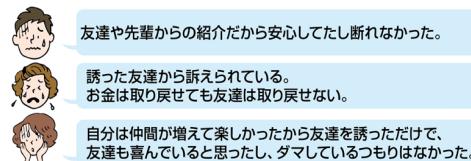
「友人を紹介するだけで、誰でも簡単にもうかる」などと言って勧誘し、高額な商品やサービスを購入させられる。

友達を誘つただけなのに私が加害者？

～マルチ商法とは思はずに～



実際の相談者の声（兵庫県立消費生活総合センター）



出典：全国大学生活協同組合連合会 ダマされないチカラ養成Handbook

- ①紹介者は内容を具体的に詳しく説明できない
- ②おいしい情報しか言わない
- ③消費者金融でお金を借りることを勧めてくる
→以上のことが出たら、要注意！

立命 勇者



HP 25/25

SP 15/15



マルチ商法の見破り
術：+1
消費者トラブル防止
術：+1
契約の知識：+1



買い物の巻
オープン

授業、アルバイト、たまにジム。
日々の生活が忙しく、なかなか友達を作れない。

友達がほしいな。
どうすればいいのかな。
何かのグループでも入ろうかな。

そうだ。
新入生向けのイベントをネットで調べよう。

あ、一つあった。
みんなでSDGsについて語り合おう！新入生大歓迎！
気軽に参加できそうだし、行ってみようかな。

行ってみて正解でした！！！
ディスカッションの雰囲気がよかったです。何よりも、気さくでいろいろ教えてくれる先輩がいた。
早速M先輩とのLINE交換もできた。やった！！！

その後、M先輩が授業や生活など、いろいろ相談に乗ってくれたり、
たまに学食で一緒に昼ご飯を食べてくれたりしている。

M先輩が本当にやさしくて、私の悩みを親身になって、聞いてくれている。
そして、M先輩は志が高く、自分を鍛えて、社会を変えていきたい話もよく私にしてくれて、
その話がとても刺激的で、私も先輩のように、もっと成長したいと思うようになった。

ある日、M先輩から、

「なりたい自分になるために、自分の心の中心に、自分の柱みたいなものを作ることが、一番重要だと思う。それにはね、聖書を勉強することが一番だと思う。今私は聖書を勉強して、なりたい自分に近づいていると本当に感じている。あなたと一緒にその勉強をして、お互いを高めあっていきたいなと思っている。よかつたら、一回勉強会に参加してみない？」

と誘われた。

注：ストリートを下記の情報を参考に学生オフィスが作成したものです。

①九州大学公式チャネル 教えて！Qボー【カルト：SNS編】2022年3月28日
<https://www.youtube.com/watch?v=Et9zd1ylN50&t=533s>

②大阪公式チャネル 学生の皆さんへ：カルト集団などの不審な勧誘に注意 その4：サークル偽装ノ術編
2018年9月27日 <https://www.youtube.com/watch?v=GSQNfCCMowQ&t=114s>

。。。
聖書の勉強会。。。

どうしよう。
先輩と一緒にしたら、やってみるのもいいか。。。
先輩にいつもよくしてもらっているから、断るのが。。。。

でも、聖書の勉強って、あんまりしっくりこない。。。
心がもやもやする。。。
どうしよう。。。

カルト集団

＜カルト集団の特徴＞

- 個人の思想や行動を制限する（日常生活を制限）
- 布教・勧誘や物品販売の活動への参加を強制させる
- 破壊行為、暴力行為といった反社会的活動へ加担させる

＜カルト集団は学生を狙っている＞

本当の活動の目的や集団名を隠し、言葉巧みに勧誘。

人間関係ができる初めて勧誘するケースが多い。

▶イベント・スポーツサークル、ボランティア団体のふり等。

▶SNSの#等から情報入手。親切な先輩・同級生偽装のケースも。

- 嫌なことはハッキリ「NO！」と言う
- 個人情報は容易に教えない
- 不審な勧説の場合、保護者や学生オフィス等に相談

立命 勇者



HP 25/25

SP 15/15

カルト集団の
見破り術：
+1



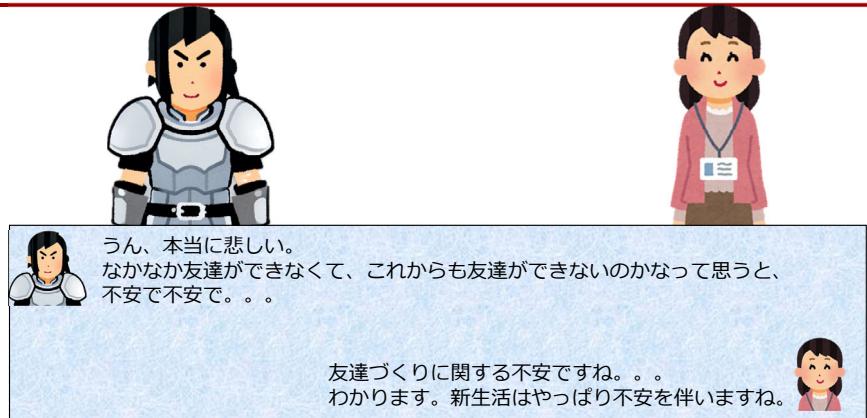
先輩に行かないとはっきり言った。
それでM先輩との縁も切った。

そして、私はまた一人になった。

ただ、友達がほしいのに。。。
なぜこんなに難しいのか。。。

このままでは友達ができるかな。。。
不安。。。
やる気も出ない。。。





心のケア：不安を受け入れる

友達ができるかな。。。

良いパートナーと巡り合えるかな。。。

一人暮らしできるかな。。。



大学の授業についていけるかな。。。

希望する就職ができるかな。。。

やりたいことが見つけられるかな。。。

◆変化は基本的に不安を伴う。

◆不安は、間違っているものでも、悪いものでもない。

◆私たちの感情はすべて、同じ感情のパイプラインから流れている。

新しい環境で不安を感じるのが自然なことです。
不安を受け入れましょう。

心のケア：幸せの5要素



Spiritual wellbeing
精神的な 幸せ

Physical wellbeing
身体的な 幸せ

Intellectual wellbeing
知的な 幸せ

Relational wellbeing
人間関係的な 幸せ

Emotional wellbeing
感情的な 幸せ

出典：Tal Ben-Shahar PhD
『Happier, No Matter What: Cultivating Hope, Resilience, and Purpose in Hard Times』

心のケア：幸せの5要素



Spiritual wellbeing
精神的な 幸せ

Physical wellbeing
身体的な 幸せ

Intellectual wellbeing
知的な 幸せ

Relational wellbeing
人間関係的な 幸せ

Emotional wellbeing
感情的な 幸せ

心のケア：幸せを高める方法



出典 : Tal Ben-Shahar PhD 「Happier, No Matter What: Cultivating Hope, Resilience, and Purpose in Hard Times」

今日から実践してみましょう！

心のケア：幸せを高める方法



サポートルームのイベントも合わせてチェックしてみてね！

学生サポートルーム

- 人間関係で悩んでいる
- 将来のことが不安
- 勉強が思うようにすすまない
- ホームシックになった
- 大学生活、日本の生活になじめない

解決に向けて一緒に考えます。
(学外の相談機関を紹介することもあります)
臨床心理士によるカウンセリングが受けられます。
相談内容について、秘密は固く守られます。



学生サポートルームのごあんない
Student Support Room Services Guide

学生サポートルームは各キャンパスの学生オフィスの中にあります。
【衣笠】 研心館2階 【BKC】 セントラルアーク1階 【OIC】 A棟1階 (AS事務室)
TEL 075-465-8174 TEL 077-561-3952 TEL 072-665-2130

誰かに相談をしたい、話を聞いてほしい時は、一人で悩まず、
気軽に学生サポートルームを利用してください。

Student Success Program



「今を変えれば明日が変わる」 SSPで“なりたい自分”へ

その他の相談窓口

■保健センター

- ケガをした・体調が悪くなつた。
- からだのこと・こころの健康について相談したい。
- たばこをやめたい。禁煙外来、禁煙相談
- 感染症対応のため「発熱外来」を設置

【衣笠】 志学館1階 [BKC] ウエストウイング1階
TEL 075-465-8232 TEL 077-561-2635

【OIC】 A棟1階南（D棟側）
TEL 072-665-2110

ホームページ: <https://www.ritsumei.ac.jp/health/>



自分にぴったりな支援やリソースを活用してくださいね！

■障害学生支援室

- 障害学生支援について相談したい。

身体障害（視覚・聴覚・肢体不自由等）、精神・発達障害の支援に関する相談窓口は、ホームページをご覧下さい。

ホームページ: <https://www.ritsumei.ac.jp/drc/>



こんなとき、こんなこと、
どこに相談したらいい？



- ・学生生活、人間関係や将来について相談したいとき
- ・気分が落ち込んだり、やる気が出ないとき

学生相談の窓口について



- ・セルフマネジメント（時間の使い方・課題管理・目標設定）について相談したいとき

- ・障害のことについて相談したいとき
- ・学修面のサポートを受けたいとき

- ・健康面や体調について相談したいとき
- ・内科・精神科の診療を受けたいとき

- ・困っているが、どこに相談すればいいか分からないとき

	学生サポートルーム [SSR]	Student Success Program [SSP]	障害学生支援室 (身体・精神・発達)	保健センター	学生オフィス (学生支援コーディネーター)
予約方法	HP内受付フォーム	HP内受付フォーム	メール・電話	内科(予約不要)精神科(要予約) 診療受付時間はHPに掲載	メール・電話
アクセス					
面談方法	対面/Zoom/電話	対面/Zoom	対面/Zoom	診療は対面 *発熱・風邪症状がある場合は、まず電話で相談	対面/Zoom
開設時間	9:30-17:00 予約制	9:30-17:00 予約制	9:30-17:00 予約制	9:30-17:00 診療は午後	9:30-17:00
HP	http://www.ritsumei.ac.jp/ssr/	http://www.ritsumei.ac.jp/ssp/	http://www.ritsumei.ac.jp/drc/	http://www.ritsumei.ac.jp/health/	https://www.ritsumei.ac.jp/drc/souhou/detail/

課外自主活動



課外自主活動



興味関心、生活スタイル、身につけたいスキルなど、自分にあう多様な課外活動の場（留学、ピアサポート団体、サークルなど）を必ず見つけられます！

課外自主活動の参考情報



まず気軽にアクセスしてみてくださいね！

課外自主活動を支援する奨学金



Challenge奨学金（個人）

給付額：①踏み出し支援 5万円、10万円（1人あたり年額）
②高度化支援 5万円、10万円、20万円、30万円（1人あたり年額）



校友会未来人財育成奨励金（団体支援）

「新規出願」年間で15万円、30万円、50万円（1団体あたり年額）
「継続出願」年間で15万円

【出願の流れ】



【相談・問合せは各キャンパス学生オフィスへ】
詳細は、立命館大学成長支援型奨学金HPをチェック！
募集要項など
過年度採用団体情報

チャレンジしたい気持ち、応援します！

「2025年大阪・関西万博」に向けた参画・学びと成長の機会



学校法人立命館は「大阪・関西万博」のシグネチャーパビリオンの一つ「いのちの遊び場 クラゲ館」に協賛
「万博に向けて取り組み参画すること」＝「学びと成長の契機」
→万博に向けた機運醸成を牽引し、社会課題の推進や万博会期中の出展を目指す学生団体「万博学生委員会『おおきに』」を発足



「おおきに」のメンバー募集や活動内容については、右記のInstagramや、manaba+Rのお知らせをチェック！

学生の期間に、国内で開催される「万博をつくる側」として参画できるのは、きっと一生に一度の貴重な経験になります！是非、自ら行動し成長に繋げてください！

立命 勇者



HP 25/25

SP 15/15



不安の受け入れ術：
+1
幸せの向上術：
+1
友人作りの術：
+1



心のケアの巻
課外自主活動の巻
オープン

立命 勇者



HP 50/50

SP 30/30



立命 勇者



HP 50/50

SP 30/30



特殊ツール

■キャンパス間シャトルバス

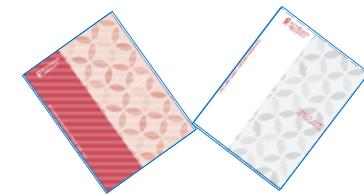
・立命館大学では、キャンパス間移動の支援として、3キャンパスを結ぶシャトルバスを運行しています。

・平日ダイヤ18時台以降はJR・私鉄の駅にも停車するので帰宅時の利用にも便利です。

※詳細は大学HPで確認してください。



■CASPUS DIARY



キャンパスマップ、各種相談窓口、大学のスケジュール、時間割表、学習ツールなどが載っています！

スキー一覧

闇バイトの見破り術

カルト集団の見破り術

盗難防止術

契約の知識

一人暮らし防犯術

不安の受け入れ術
(相談できる相手の作り術)

マルチ商法の見破り術

幸せの向上術

消費トラブル防止術

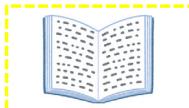
友人作りの術

立命 勇者



HP 50/50

SP 30/30



攻略本の内容一覧

アルバイトの巻

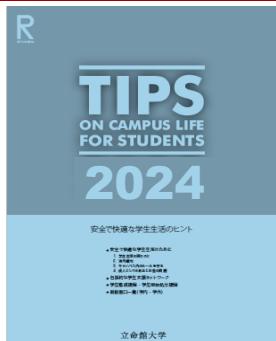
一人暮らしの巻

買い物の巻

心のケアの巻

課外自主活動の巻

大学生活の攻略本→TIPS



TIPS ON CAMPUS
LIFE FOR STUDENTS
2024



大学生活で困ったな、どうしようと思った時に、ぜひチェックしてください。

学生オフィスは、
衣笠:研心館2階
BKC:セントラルアーク1階
OIC:A棟1階AS事務室にあります。

学生生活で困った時、何かにチャレンジしたい時、ぜひ、相談にきてください。

挑戦をもっと自由に



学生生活ガイダンス後のご連絡

①薬物に関する意識調査 (待ち時間に回答・必須)

本学では「薬物」の恐ろしさや危険性を知ってもらうため、薬物乱用防止活動を行っており、毎年新入生に対して「薬物に関する意識調査」を実施しています。以下のURLから必ず回答してください。

<https://forms.office.com/r/8NSsjENDwJ>



②学生生活ガイダンスアンケート (必ず回答してから、ご退室ください)

以下のURLから必ず回答してください。

<https://cw.ritsumei.ac.jp/campusweb/SVA20D0.html?key=SUR20240308130148152834281>



③ガイダンス資料の配布

本ガイダンス資料は以下HPで確認ができます。ガイダンス内で詳しく説明できない部分もありますので、詳細は以下より確認するようしてください。

<https://www.ritsumei.ac.jp/file.jsp?id=508939>

