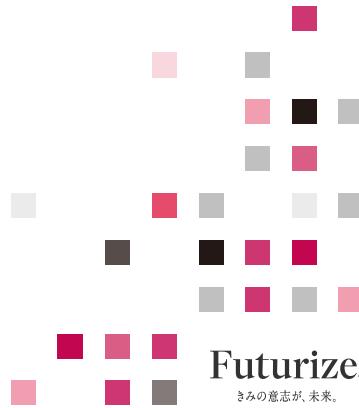


2025年度 学生生活ガイダンス

立命館大学 学生部



本日の到達目標

-  充実した学生生活のために…
大学の様々な活動の機会やサービスを知ろう
-  安全で快適な学生生活のために…
知識をつけて、トラブルを回避する仕組みを理解しよう
-  一人ひとりのStudent Successのために…
キャンパス内の専門家に相談できることを知ろう

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。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。

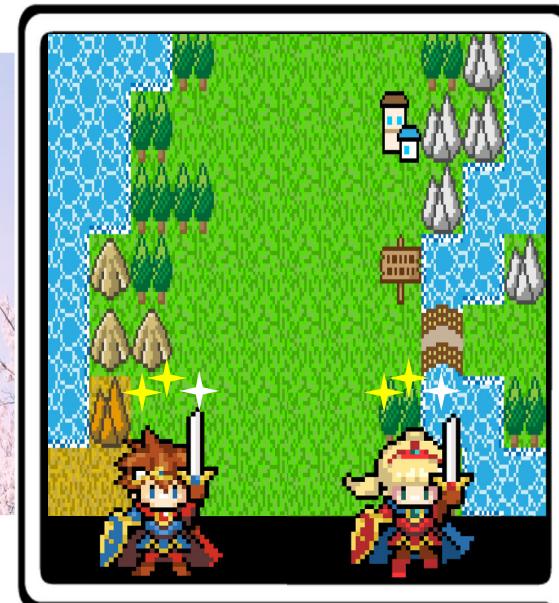


学生は市民社会の一員。大学や社会のルール、マナーを遵守し、他者を尊重し、よりよい社会づくりに貢献することが求められます。



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。

安全安心、充実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、情報の調べ方、相談窓口を理解しておきましょう。

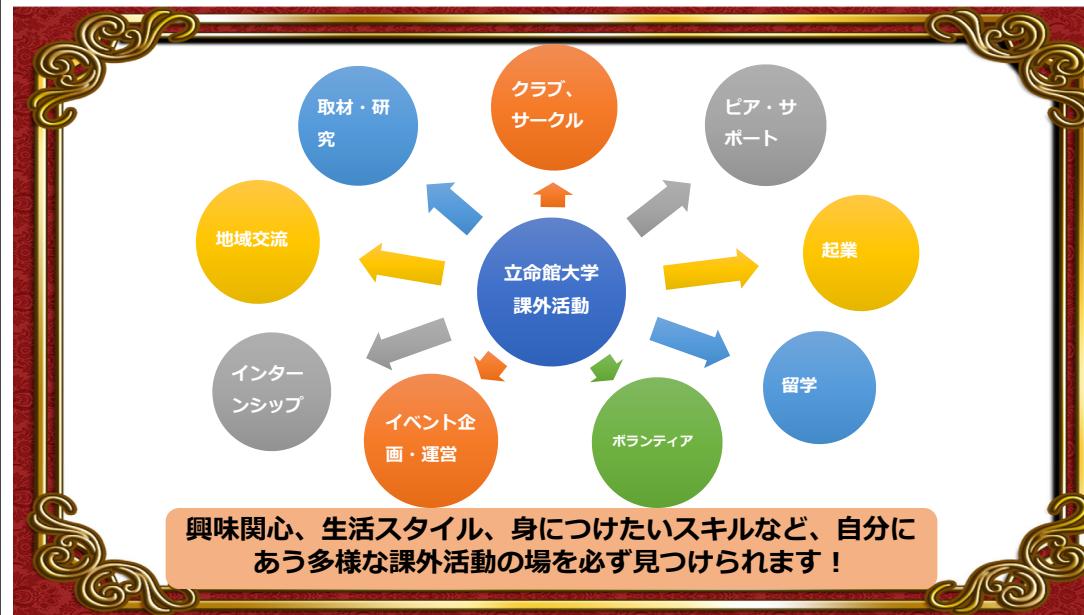




先輩勇者からのメッセージ

ビデオメッセージ

正課だけではなく、課外自主活動にも参加するなど、自分らしく、充実した大学生活を送りましょう。



立命館生だからこそ経験できる！

「2025年大阪・関西万博」&125周年記念事業

「2025年大阪・関西万博」に向けた
参画・学びと成長の機会

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」

→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

立命館学園創立125周年
記念事業を実施していきます

Futurize
ESEC
ESEC
ESEC

国際平和ミュージアム・リニューアル
宇宙をフィールドに人類の生存圏の創設と拡大に貢献する研究所: ESEC設立
グラングリーン大阪にROOTを開設

BKC30周年
OIC新展開
2026年4月
デザイン・アート学部の設置を予定
(設置・構想中)

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

万博、オン・オフキャンパスのさまざまな周年記念事業に参画し、
学びと成長につなげましょう。

キャンパスライフ 年間カレンダー

オン&オフキャンパスで立命館生が体験できること

立命館には1年を通してたくさんの充実した取組があります。新入生の皆さん、さまざまな経験を重ね、自分自身の可能性に気づき成長するきっかけ、豊かな大学生活を送る機会と一緒に楽しめましょう！

立命館125周年事業 立命館125周年の特別な1年を共に創ろう！

春

★印があるイベントは、多種多様なブース、店舗が出て盛り上がる各キャンパスのお祭りです！所属キャンパスにかかわらず、多くの新入生・在学生が参加します！

- オリエンテーション
- 学友会新歓祭
- 基礎演習・サブゼミ
- いばらき×立命館DAY@OIC

秋

- 衣笠アートヴィレッジフェスティバル
- Global Week@OIC (iAsia Week)
- 学園祭

イベント

立命館125周年事業 立命館125周年の特別な1年を共に創ろう！

大阪・関西万博（4月13日～10月31日）

環境&交流機会

- SEEDS参加@OIC
- TRY FIELDで社会共創@OIC
- BKCホームゲーム アメリカンフットボール
- 陸上ホッケー
- 野球立派戦
- 駅伝
- サッカー
- アメリカンフットボール
- 陸上ホッケー
- ラグビー

クラブ・サークル・社会活動・ボランティア・起業など、様々な学生ライフ・活動の情報・Instagramは以下のページから！

立命館生だからこそ出会える・体感できる！

トップレベルのスポーツ、文化・芸術活動

●2024年の主な体育会の活躍

女子陸上競技部
全日本大学女子（杜の都）駅伝 優勝！
全日本大学女子駅伝（富士山）駅伝 優勝！
アメリカンフットボール部（PANTHERS）
甲子園ボウル（学生日本一の決定戦）優勝！

●2024年の主な文芸団体の活躍

応援団吹奏楽部
第72回全日本吹奏楽コンクール 優勝！
バトンワーリング部
第52回バトンワーリング全国大会 優勝！
将棋研究会
第55回全日本学生将棋団体対抗戦 優勝！

体育会クラブの情報を立命館SPORTSアプリで分かる

★ReLIVE ホームゲームイベント

バトンワーリング部単独公演

応援団吹奏楽部定期演奏会

熱い応援の声を届け、「感動の瞬間」を共に！

課外自主活動の参考情報

■立命館大学ホームページ
「SPORTS & CULTURE」

■ビアサポートの紹介ページ、
紹介冊子

■学友会発行冊子
「Circle Collection」

■立命館大学海外留学
プログラム紹介ページ

■立命館起業・事業化
推進室プログラム紹介ページ

■立命館起業・事業化
推進室プログラム紹介ページ

まず気軽にアクセスしてみてくださいね！

立命館大学の奨学金制度

立命館大学では、
奨学金・助成制度の2つの柱で

立命館で学ぶ学生の
学生生活と成長を支えています。

経済支援型

成長支援型

チャレンジしたい気持ちを応援する
制度！

例：Challenge奨学金（個人）、
校友会未来人財育成奨励金（団体
支援）

※給付額：個人なら最大30万円、
団体なら最大50万円

※説明会・出願受付：4月～5月

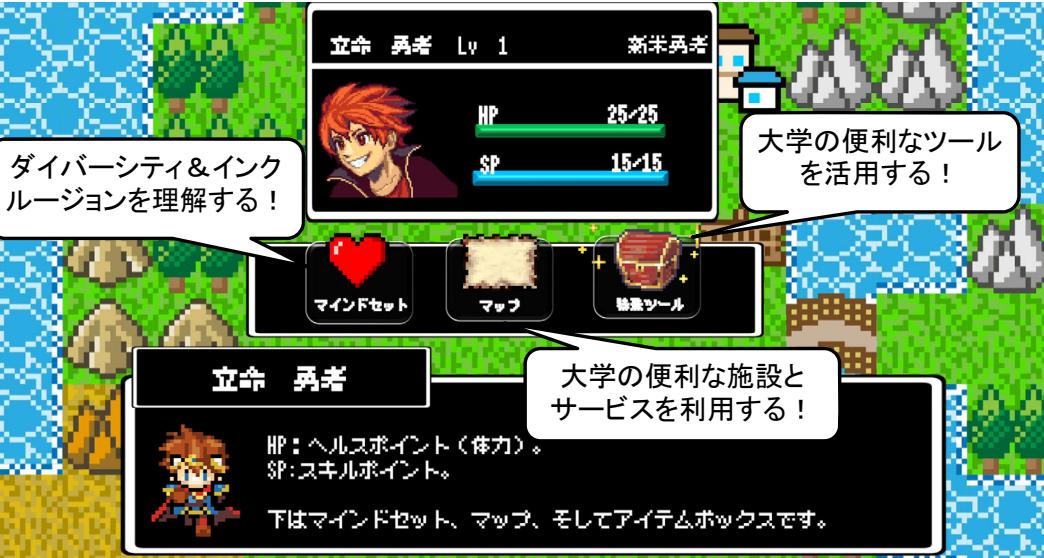
【相談・問合せは各キャンパス学生オフィスへ】

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
過去採用
団体情報

充実した大学生活を送るためのTIPS



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.ritsumeiikan-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。



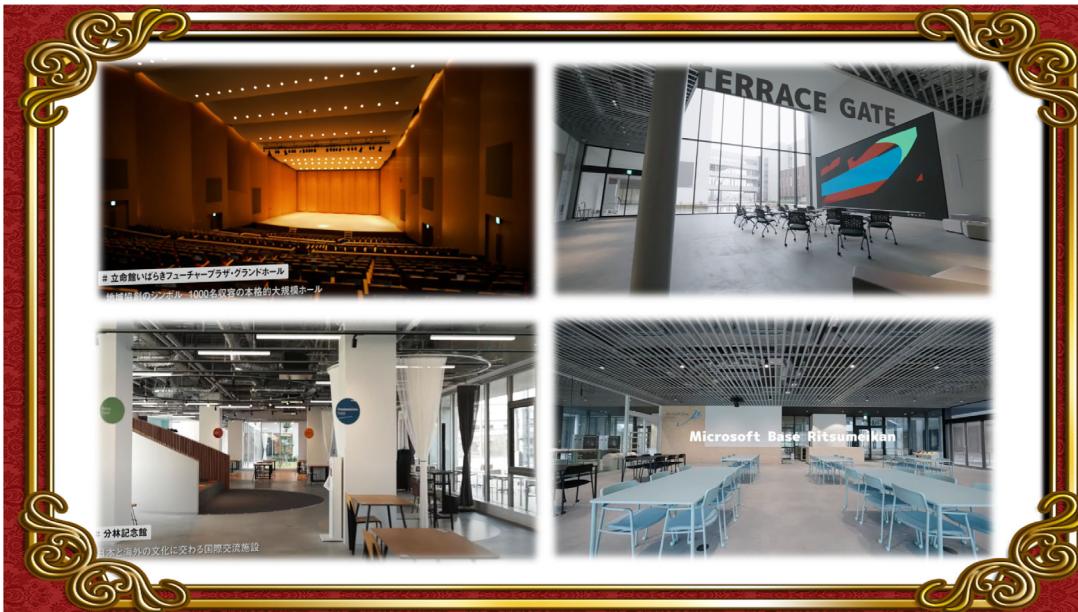


RITSUMEIKAN 衣笠

京都 衣笠キャンパス







- ・学修に役立つシート、キャンパスライフに役立つ情報が掲載

特殊ツール



HP (ヘルスポイント) を増やす方法：食・体

100円朝食

●開講期の平日 8:00~9:00



100円！

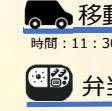
体育館のトレーニングルーム

- ・自由に使えるトレーニングマシンが充実
 - ・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）。



BKCランチストリート

出店店舗や場所は、アプリから確認できます。



時間：11：30～18：00

卷之三



時間：11：30～13：30

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
 - ・気軽に参加できるプログラムやイベントも開催
 - ・研究の被験者募集の相談にも対応

HP (ヘルスポイント) を増やす方法 : 食・体

100円朝食

●開講期の平日 8:00~9:00



体育館のトレーニングルーム

- ・自由に使えるトレーニングマシンが充実
- ・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](#)）。



衣笠ランチストリート

出店店舗や場所は、アプリから確認できます。



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
- ・気軽に参加できるプログラムやイベントも開催
- ・研究の被験者募集の相談にも対応



HP (ヘルスポイント) を増やす方法 : 食・体

100円朝食

●開講期の平日 8:00~9:00



OICランチストリート

出店店舗や場所は、アプリから確認できます。



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
- ・気軽に参加できるプログラムやイベントも開催
- ・研究の被験者募集の相談にも対応



HP (ヘルスポイント) を増やす方法 : 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、生活習慣病を指摘される若者が増えています。

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。例年、肺結核をはじめ重大な病気が見つかり、早期対応で健康を取り戻している事例があります。

奨学金の受給、就職試験、課外活動などで健康診断証明書が必要な場合もあり、定期健康診断を受けていないと、発行ができないこともあります。

健康な学生生活のために、定期健康診断を必ず受けましょう。

案内をmanaba + Rで確認できます。



自分の健康は自分で守る、そのために健康診断は必ず受けて
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: キャンパス内の転倒などによるケガ)

保険（学研災
・学研賠）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！



安全で快適な学生生活のために

1. 学生が巻き込まれやすいトラブルを知ろう
2. 法令や立命館大学のルールを理解し守ろう
3. 自分で自分を守るために「姿勢」と「行動」ができるようになろう
4. 困った時、悩んだ時の相談先を持っておこう

大学生は、
騙されやすい、狙われやすい、
トラブルに巻き込まれやすい
なぜでしょう？

なぜ騙されやすい、狙われやすいか？

- 社会生活における経験不足、
消費生活上の知識の乏しさ
- トラブルに遭遇したときに
どこへ相談していいのかわからない
- 他人に迷惑をかけたくないと思い、
一人で抱え込んでしまう
- 「まさか自分がトラブルに遭う」とは
思っていない

知識をつける！

相談できる先を
持つておく

「自分にも起こり
得る」と認識する

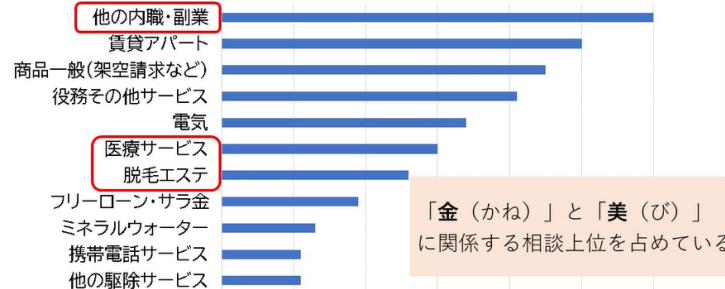
1. 学生が巻き込まれやすいトラブル

2022年 全 体	
第1位	パート先での金銭・労働環境トラブル
第2位	大学外での人間関係でのハラスメント
第3位	SNS のやりとりでのトラブル
第4位	訪問販売契約によるトラブル
第5位	マルチ商法によるトラブル

2023年 全 体	
第1位	パパ活・セクハラ・モラハラ
第2位	パート先での金銭・労働環境トラブル
第3位	訪問販売契約によるトラブル
第4位	SNS のやりとりでのトラブル
第5位	マルチ商法によるトラブル

大学生に多い消費者トラブル

京都府内（2023年12月～2024年11月）18歳～22歳の相談内容
PIO-NET 2022年12月1日～2023年11月30日 京都府内の消費生活相談窓口で受け付けた18歳～22歳の相談内容上位10件



出典：京都府消費生活安全センター https://youtu.be/5UmeMLeitrE?si=teN2UO_uRL0J1wOQ

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。

どのような手口があるか、
どのように対策すればよいかを事例から学ぼう！

身边に起こり得るトラブルの例

(1) 盗難

(2) 間バイト

(3) 契約トラブル

(1) 盗難被害の事例

キャンパス内の教室で、空き時間にパソコンで課題に取り組んでいた。トイレに行きたくなつたので、「短時間なら大丈夫だろう」と思ってパソコンは机に置いたまま、タブレットやワイヤレスイヤホン、財布、教科書などが入ったバッグをパソコンの横に放置し、トイレに行った。教室に戻つたら、荷物一式がどこにも見当たらず、その後も見つかるることはなかった。

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。

「受け取るだけなら、『知らなかった』と言えば大丈夫だろう」と思って実行。しかし、怖くなつて、1回だけで「辞めたい」と連絡したところ、

「お前はもう犯罪者。逃げたら家族全員消す」と脅され、逮捕されるまで抜け出せなくなつた。

※闇バイトは「知らなかった」では済まされない犯罪！

(2) 闇バイトの事例

効率よく稼げるバイトを探していたところ、SNS上の求人募集で、

「高額報酬！指示通り業務をこなすだけ！どなたでもできます！」という広告を発見。

軽い気持ちで専用アプリから個人情報を（指示されるがままに実家の情報等も）入力して応募。さっそく仕事が入り、指定の住所に行き現金を受け取るように指示が入った。

出典：警視庁 生活安全総務課 犯罪情勢分析係

https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/about_mpd/joho/movie/seian/740.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な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。
他人から勧められても、断るという行動を！

(3) 契約トラブルの事例

脱毛エステに興味があってSNSで人気のサロンに
「話を聞くだけでもOK」と言わされて来店。
とても良い店員さんで、自分の悩みも
親身になって聞いてくれた。
「施術するなら今の年齢がベスト」
「今、この場で契約したら●%オフ」などと言われ、
優しくしてくれた店員さんへの申し訳なさや、
ベストなタイミングで、お得に契約したい
という気持ちから、署名してしまった。

成年（18歳）に達したら注意！



未成年者の場合…

契約には親の同意が必要。もし、未成年者が親の同意を得ずに契約した場合には、民法で定められた「未成年者取消権」によって、その契約を取り消すことができる。

成年（18歳以上）に達すると…

親の同意がなくても自分で契約ができる。

「未成年者取消権」は行使できない。

契約に対して責任を負うのも自分自身。

- ・携帯電話の契約
- ・ローンを組む
- ・クレジットカードをつくる
- ・一人暮らしの部屋を借りる
- などが自分の責任ができる

参考：政府広報オンライン <https://www.gov-online.go.jp/>

RITSUMEIKAN UNIVERSITY © Ritsumeikan Trust All Rights Reserved

Futurize. きみの意志が、未来。 | 51

契約トラブルを防ぐために

- ①ネットの情報を鵜呑みにせず、商品・サービスの中身をよく見極める。
- ②「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。
- ③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に相談してください。

2. 法令や立命館大学のルールを理解し守ろう

(1) 飲酒・喫煙（20歳未満は不可）

(2) 不正薬物使用

(3) ハラスメント（加害者にならない、被害を受けたら相談）

(4) 立命館大学の学生懲戒規程

(1) 飲酒と喫煙

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）

喫煙

- ◆立命館大学のキャンパスは全面禁煙（「卒煙支援エリア」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。

お酒とたばこは体にダメージを与えます！

(3) ハラスメント (加害者にならない、被害を受けたら相談)

- 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。
- 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ることを理解する。
※「相手もそう思うだろう」、「これぐらいはいいだろう」という「思い込み」をしないよう注意！

大学で起こるハラスメントの例：

- ・セクシュアル・ハラスメント
- ・アカデミックハラスメント
- ・アルコールハラスメント
- ・レイシャルハラスメント

ハラスメントの種類や該当する行為等については、右記の「ハラスメント防止委員会」HPで確認！

ハラスメントを受けたら、一人で抱え込まずに、
相談委員に相談してください

ハラスメント
防止委員会



相談員の連絡先



(2) 不正薬物使用

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。

薬物は家族も社会も不幸にする！

➢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。

不正薬物使用は刑罰の対象です

(4) 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

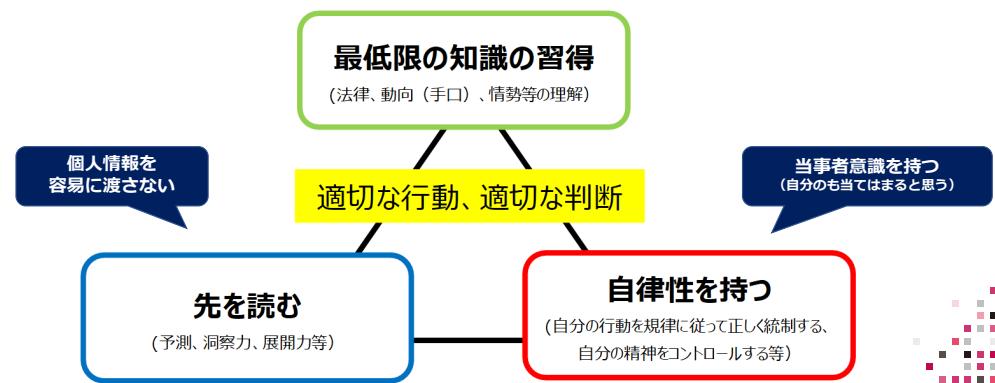
- ①学生の不正行為・犯罪行為などの発生
- ②大学の各部署・所属学部・研究科において事実関係の調査
- ③所属学部・研究科において面接・指導・反省文に基づく教育指導（必要に応じて学生支援・サポートも各相談機関と連携して実施）
- ④所属学部・研究科で懲戒原案の作成
- ⑤学生生活会議で調整
- ⑥弁明の機会
- ⑦所属学部教授会・研究科委員会・独立研究科教授会で審議→上申
- ⑧学長決裁 懲戒の執行
 - ・学生、保証人に通知→不服申し立て制度有
 - ・懲戒内容を公示
- ⑨所属学部・研究科・学内専門機関での継続した教育指導

日々の行動に責任を持ちましょう。

詳細は
TIPS参照

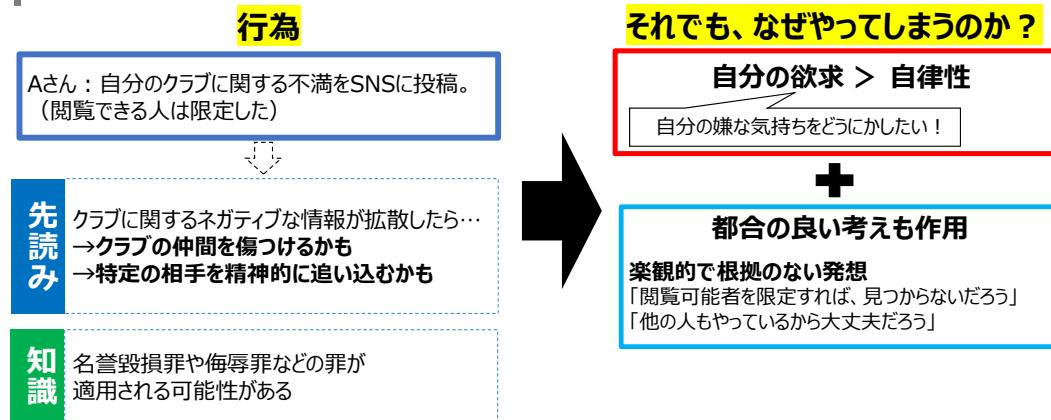


3.自分で自分を守るために「姿勢」と「行動」ができるようになろう トラブルを回避するために必要な姿勢と行動



3つの要素（知識・先読み・自律性）の関係性

（例）SNSへの投稿が、特定の人物への誹謗中傷として大きな問題に発展してしまう可能性がある例



トラブルを回避するために 自律性を持つことの大切さを知ろう！

先読み部分<想像力、洞察力> ※想定しうるリスクは多い

その時の感情に任せて
SNSに投稿すると…

- 相手を攻撃し誹謗中傷した場合、自分が加害者になる可能性がある。
- 加害者になったら民事、刑事の両方の責任を負う可能性がある。
- 他人（被害者・関係者・家族等）に迷惑をかけ、自分もさらに傷つく可能性がある。

一方通行の
SNS投稿、
チャットの送信
ではなく、対面
等で「対話」！

先読みできても、欲求をコントロールするために必要なこと

自律性<効果的と思える手立て>

- ①他者の意見を聞く、自分が納得するまで他者と議論する。
→自分の考え方を客観視
 - ②トラブルに発展した場合のダメージ（損失）を試算する。
→損得勘定
 - ③他者への影響と長期的な視点に立って、この行為が人としてどうなのかを考える。
→道徳、倫理的側面を検証
- 注意：自律性を持つことは、自分の欲求・感情を自分の中だけで抱え込み我慢することではない！

自らの欲求を
満たすことは、
本当に効果的
な解決策か？

必ず後から確認してください！

SNS上のトラブル

- 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か？
他に解決策はないか？を考えてから、行動してください。

4. 困った時、悩んだ時の相談先を持っておこう

困った時、悩んだ時、あなたは誰に相談しますか？

親？兄弟？友達？先輩？先生？

1人で悩む？

今日からあなたの相談先に
学生オフィスを追加してください。

【衣笠】研心館 2F

【BKC】セントラルアーク1F

【OIC】A棟1F AS事務室

困った時に、困る前の対策としても、知識を持とう！

R

TIPS
ON CAMPUS LIFE
FOR STUDENTS
2025

安全で快適な学生生活のヒント

- 学生で困った時の対策
- 学生で困る前の対策
- 学生で困る前の知識
- 学生で困る前の知識
- 学生で困る前の知識
- 学生で困る前の知識
- 学生で困る前の知識

立命館大学

その他にも注意すべきトラブルがあります！

- ・SNS上のトラブル
- ・マルチ商法
- ・カルト集団
- ・1人暮らしを狙う犯罪
- など

TIPS ON CAMPUS LIFE
FOR STUDENTS 2025
掲載ページ→



より詳しい事例や対策などを必ずチェックしておこう！

一人ひとりのStudent Successのために **Student Success Program**

Student Successって？目指したいことを目指せる自分になる！ためのサポート



どんなサポートがあるの？

大学での学びに役立つツールや、セミナー、オンデマンド動画、
学生の工夫集、個別相談等様々なサポートがあります。
詳細はサポート一覧から！



SSPのホームページ



インスタもフォローしてね



詳しくはホームページや
公式Instagramをチェックしてね
SSPは各キャンパスの
学生オフィスにあります！

学生サポートルーム <https://www.ritsumei.ac.jp/ssr/>



新入生 初めての一人暮らし
新しい人間関係、新しい環境

ゆっくり自分らしい
生き方をみつけていく

不安・緊張・焦り
疲れやすい

よく休む

自分のペースで

周りの人に頼る

学生サポートルーム

<https://www.ritsumei.ac.jp/ssr/>

つらい悩みは、
早めに相談しよう

何もする気になれない

人間関係で悩んでいる

大学になじめない

将来のことが不安

自分に自信をもちたい

解決に向けて一緒に考えます。
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は各キャンパスの学生オフィスの中にはあります。
【衣笠】 研心館2階 【BKC】 セントラルアーケ1階 【OIC】 A棟1階 (AS事務室)
TEL 075-465-8174 TEL 077-561-3952 TEL 072-665-2130
ssrkik@st.ritsumei.ac.jp ssrbkc@st.ritsumei.ac.jp o-go-2@st.ritsumei.ac.jp

臨床心理士による心理カウンセリングが受けられます




学生サポートルームのイベント

<https://www.ritsumei.ac.jp/ssr/event/>

交流

辺縁人の会 読書倶楽部
哲学カフェ アニメカフェ
ボードゲームの会
5回生以上の会
就活しんどい会

心理教育

雑談レッスン
HSPについて考え方
エゴグラムで自己理解を深めよう

ストレス・マネジメント

ほっこりリラクセーション・タイム
朝ヨガ ほっこり椅子ヨガ



同じような趣味、悩みをもつ人で話す場や、心身の健康のためのイベントも多数開催

RITSUMEIKAN UNIVERSITY © Ritsumeikan Trust All Rights Reserved

Futurize. きみの意志が、未来。 | 67

保健センター

□ケガをした・体調が悪くなった。
□からだのこと・こころの健康について相談したい
□煙草をやめたい。禁煙外来、禁煙相談を利用したい

受診の仕方は、HPをご確認ください。

【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】 H棟1階 (D棟向かい側)
TEL: 072-665-2110

HP: <https://www.ritsumei.ac.jp/health/>

■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、HPをご覧ください。
※病気やケガなどにより、一時的に支援が必要な場合も含みます。

【衣笠】 研心館1階 【BKC】 セントラルアーケ1階
【OIC】 A棟1階 (AS事務室内)

HP: <https://www.ritsumei.ac.jp/drc/>

RITSUMEIKAN UNIVERSITY © Ritsumeikan Trust All Rights Reserved

Futurize. きみの意志が、未来。 | 68

＜学生相談の総合案内＞ 学生オフィス 支援コーディネーター

困っているが、どこへ相談すればいいかわからない時は・・・

?

学生オフィス 学生支援 コーディネーター

<http://www.ritsumei.ac.jp/drc/sougou/>

QR code for the student support coordination website.

相談は、解決に向けての大きな一歩です。
大学では、相談の相手に心の門を開けなければなりません。
上手に相談し、安心して、楽しく学生生活を送りましょう。

学生オフィスの学生支援コーディネーターが
学生の「困り感」を聞き取り、
学内外の最も適切な支援につながるように、
ガイドします。

RITSUMEIKAN UNIVERSITY © Ritsumeikan Trust All Rights Reserved

Futurize. きみの意志が、未来。 | 69

こんなとき、こんなこと、どこに相談したらいい？

学生相談の窓口について

2025年3月時点



・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、やる気が出ないととき

・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	学生相談の総合案内（学生オフィス）
予約方法 ・ HP	▼受付フォーム送信 	▼受付フォーム送信 	▼メール・電話予約 	▼内科（予約不要） ▼精神科（窓口・TEL予約） 	▼窓口・申込メール送信 
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
開室時間	9:45-17:30 <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
アクセス	衣笠:研心館2F BKC:セントラルアーク1F OIC:A棟1階（AS事務室内）	衣笠:研心館2F BKC:セントラルアーク1F OIC:A棟1階（AS事務室内）	衣笠:研心館1F・2F BKC:セントラルアーク1F OIC:A棟1階（AS事務室内）	衣笠:研心館2F BKC:セントラルアーク1F OIC:A棟1階（AS事務室内）	衣笠:研心館2F BKC:セントラルアーク1F OIC:A棟1階（AS事務室内）



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。

最後に…

立命館を楽しもう！

