第一薬科大学

学生相談室だより

2026 年度　第３号

こんにちは！最近、朝夕になると肌寒く感じる日も増えてきましたね。学生の皆さんは、変わらず忙しい日々を送っていると思いますが、体調等はいかがでしょうか。疲れもたまってくる時期でもありますので、時には積極的に休養を取るなど心身を労わってください。

さて、第３号では SNS について考えてみました。SNS とは「X（旧 Twitter）「Instagram」「LINE」などインターネット上で人と交流、情報交換・共有するサービスのことです。多くの皆さんにとっては物心ついた頃から当たり前のものになっていると思いますが、ご存じの通りその使用方法によってメリット・デメリットどちらにもなる場合があります。今回はその危険性を十分に理解し、トラブルにならないよう上手に付き合っていってもらえるよう、注意点をまとめてみました。他にも気を付けてほしい点はありますが、良かったら参考にしてみてください。もし、対応に困った場合は早急に大学や相談機関へ相談しましょう。

①個人情報やプライバシーへの配慮

写真や文章から個人が特定される可能性がないか、十分に吟味する必要があります。いくら匿名での発信であっても文章などの書き込み内容から誰が誰のことを言っているか、特定される可能性はゼロとは言い切れません。また、写真についても自分だけでなく、友人や知り合いが写っている場合に無断で掲載してしまうとトラブルに発展する可能性があります。何気ない発信によって、自分や周りの友人、場合によっては自分の家族などにも影響を及ぼすこともあるので、発信する際に本当に掲載しても良いのかどうか立ち止まって考えたり、心配であれば信頼できる友人などに確認してみることも大事です。

②誹謗中傷を行わない

私たちは普段生活をしていると、人間関係において嬉しいこと・悲しいこと・嫌なことなど様々な出来事に遭遇します。そのことを友人や世の中につい発信したくなる時もありますが、特に嫌なことやイライラしたことなどネガティブな気持ちをそのままインターネットを介して発信することは危険です。①にも関係しますが、閲覧可能な範囲を設定していても色んな形で他の人がその情報を目にする場合があります。想定していないトラブルへと発展することがありますので、匿名であっても１００％安全ではないことを理解しておく必要があります。

③一度発信した情報は完全に消すことが難しい

これは①～②までの話にも関係しますが、SNS などで発信した情報は一気に拡散されてしまうため、発信後はその情報を消したくても完全に消すことが難しいです。過去の発言も検索すれば探すことができますし、インターネット上にデータとして保存されることもあります。後々、過去の発言を後悔しないように発信に自他の責任が持てるか、しっかりと考えてみましょう。

学生相談室の予約方法

第一薬科大学の学生なら誰でも無料で相談できます。話した内容は外に漏れることはありません、安心してご相談ください。対面カウンセリングの場合、感染予防に留意し、定期的な換気・消毒等を行っています（詳細は大学 HP 記載）。

☆臨床心理士(荒木、神近、灰塚、日巻)のカウンセリングは予約制です。以下の方法で予約をお願いします。

☆臨床心理士以外の相談員の面接は指定の曜日以外で、相談室以外の場所でも相談を受けることができます。

詳細は各相談員にメールにてお問い合わせください。

電話する
大学窓口：092−541−0161
（学生課）
→ 電話にて相談日の確定
（すぐ対応できる場合あり）
→ **対面**：予約日時に直接学生相談室へ
電話：予約時間に電話がある（相談者から電話をかけることも可能）

メールを送る(24 時間受付)
school_counselor@dup.daiichi-cps.ac.jp
→ メール返信があり、相談日の確定
（曜日や時間帯によってはすぐに返信できない場合あり）
→ **対面**：予約日時に直接学生相談室へ
電話：予約時間に電話がある（相談者から電話をかけることも可能）

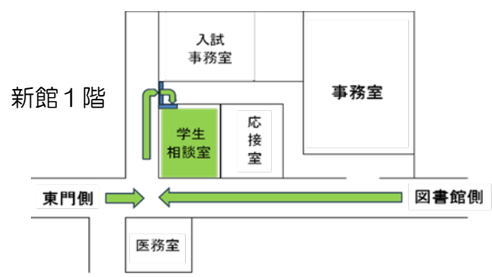
2026 年度１０月～３月　学生相談員の在室日時

曜日	９：30～12：00	12：00～１８：00	備考
月	副田（soeda※）薬	栗原（h-kurihara※）看	17 時まで
火	小山(s-koyama※）薬	神近（臨床心理士）	
水		灰塚（臨床心理士）	
木	高口（hiro-k※）薬	荒木（臨床心理士）	
金	藤井（由）(yu-fujii※）薬	日巻（臨床心理士）	

各相談員へメール送信時には※部分に@マーク以下を貼り付けてください。@daiichi-cps.ac.jp

また、開室時間以外の緊急な相談は、学生課にお問い合わせください。

＊＊藤井（由）相談員は事前にメールで予約してください。その後日程を調節します＊＊



発行：第一薬科大学 学生相談室
〒815-8511 福岡県福岡市南区玉川町 22-1
電話：092-541-0161
Email:school_counselor@dup.daiichi-cps.ac.jp
発行日：令和 8 年 11 月 11 日