



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.28〕

発行 : 平成26年5月12日 拓殖大学学生主事室

新年度を迎え、一か月が過ぎましたが、円滑に学習や諸活動を始めることができましたか？特に、新入生にとっては、半分かくらいの方が戸惑いや不安のなかで一人暮らしを始めましたが、3食しっかり食べていますか？良く眠れていますか？そして、日中勢力的に活動していますか？自問自答してください。大学生活を充実したものとするには、まずは自分に適したスタイルを確立することが大切です。「食事・睡眠・活動」、24時間の使い方を再度考えてみてはいかがでしょうか。

## Topic 部屋中、物だらけ。片づけられない…はて？

厚生労働省『知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス』【総合サイト】によると、「強迫性障害」の強迫症状の一つである「無用なものへのこだわりー保存」について5-10%の頻度で出現する可能性があることが示されています。気持ちがあっても、片付けができず、どこから手を付けたらいいかわからなくなっている。さらに、捨てるのはもったいないという一種強迫観念から、その行為として捨てないことにつながっていることも考えられます。自分の部屋の状況と心の状態を、冷静に観察しましょう。

### 溜め込み障害 (Hoarding Disorder)

溜め込み障害は強迫関連障害に属し、DSM-5 (アメリカ精神医学会作成「精神疾患の診断と統計のためのマニュアル第5版」)で新たに登場した項目である。(中略)要は大量消費社会の中で、物を捨てることができず、不用な物が溜まって生活を脅かすまでに深刻化した状態である。(中略)この病態は、認知行動療法の格好の対象になる。つまり捨てるところがたいへんにつらいのであるが、捨ててしまえばそのつらさは数時間もしないうちに半減するものである。

『臨床家のためのDSM-5虎の巻』日本評論社 【55~56頁から引用】

私たちは、片づけられない理由として、「自分は、だらしがないからだ！」と簡単に答えを出し、放置していることがよくあります。他にも共通することがあると思います。第1に、自分の心の状態を確認してください。第2に自分を責めないで。そして、まずは、先生・友人に相談することや、学生主事室を活用して欲しいと願っています。

大学生活に対する不安や悩みなどがありましたら是非一度、学生総合相談窓口である学生主事室へ来室して下さい。随時、専門職である学生主事が相談に応じます。

八王子キャンパス	管理研究棟1階	八王子学生主事室	〔学生主事3名〕
文京キャンパス	C館2階	学生主事室	〔学生主事3名〕
※月~金	9:00~17:00	土	9:00~15:00

### 各種相談日のご案内【5月・6月】

- 心の健康相談日**ー専門医が来校し、心の健康に係わる不安や悩み等への医学的対処法を直接アドバイスしています。  
〔文京キャンパス〕 6月 6日(金)・20日(金) 14:30~17:00  
〔八王子キャンパス〕 5月22日(木)、6月12日(木) 13:30~16:00
- 法律相談日**ー本学教員による、法律に係わる諸問題についての相談機会を設けています。  
〔八王子キャンパス〕 5月15日(木)、6月19日(木) 12:40~13:20
- 女子学生のための相談日**ー本学女性教員による、女子学生のための相談機会を設けています。  
〔八王子キャンパス〕 5月16日(金)、6月13日(金)・27(金) 12:40~13:20

〔予約制〕 相談希望者は、何れかのキャンパス「学生主事室」で事前に予約して下さい。

次回発行予定 平成26年6月1日(月)