



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.33〕

発行 : 平成26年9月22日

拓殖大学学生主事室

後期のスタートは順調に切れましたでしょうか。成績表を前にして、十分な「振り返り」をされましたか？近頃、皆さんがよく言われることに「自己理解がすずまない」とあります。その一つの方法が、成績表の分析にあることをお忘れなく！そして、諸活動や自らの目標に向けて日々努力してください。

～ デング熱に注意！ 蚊に刺されないように対策を。 ～

## Topic なんとなく調子がよくないけど…

厚生労働省によるホームページ『知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス』を参考にして、自らの「こころの健康」について確認することをおすすめします。以下、内容の一部をご紹介します。

### 「メンタルヘルスへのとびら」

ストレスやメンタルヘルスという言葉をよく耳にするようになり、こころの健康づくりは身近なテーマとなっています。しかし、こころの問題についての理解はまだ十分とはいえません。こころの病気には様々な種類があり、その症状や治療方法も異なります。

#### ○こころの病気について理解を深めよう

こころの病気は、誰でもかかる可能性があります。また、その多くは治療をすることで回復します。こころの病気になったとしても、安心して働き、暮らせる社会にするにはどうしたらよいのでしょうか。そのスタートが、こころの病気について理解を深めることです。

- ・こころの病気は、誰でもかかりうる病気です  
生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。
- ・こころの病気は回復しうる病気です  
多くの場合は治療により回復し、社会の中で安定した生活をおくることができるようになります。
- ・こころの病気を正しく理解しましょう  
本人が苦しんでいても、周囲からはわかりにくいという特徴があります。こころの病気の場合は、気づかないうちに無理なことをさせたり、傷つけたり、症状を悪化させているかもしれません。私たちみんながこころの病気を正しく理解することはとても大切なことです。

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【9月・10月】

- 心の健康相談日**— 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〕 10月24日(金) 14:30～17:00  
〔八王子キャンパス〕 9月25日、10月9日・23日(木) 13:30～16:00
- 法律相談日**— 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〕 10月2日(木) 12:40～13:20
- 女子学生のための相談日**— 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〕 10月3日・24日(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10月13日(月)