



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.44〕

発行 : 平成27年6月22日

拓殖大学学生総合支援室

梅雨。うっとうしい季節となりました。体調管理はうまくいっていますか。この時期、注意が必要なのが「熱中症」です。激しい運動中ばかりではなく、授業中でも発症することがありますので、こまめな水分補給等に努めて下さい。また、睡眠不足にもなりがちです。工夫してほしいところです。

Topic やる気がでない…どこが悪いのか、病気?!

厚生労働省「メタボリック症候群が気になる方のための健康サイト e-ヘルスネット」を検索してみてもいかがでしょうか。「なにをやる気がないこと。意欲のないこと。」について無気力症候群の説明があります。一度確認されることをお勧めします。

【引用：厚生労働省『メタボリック症候群が気になる方のための健康情報サイト』内、「e-ヘルスネット（情報提供）無気力症候群」より】

無気力症候群 (apathy syndrome) 【厚生労働省ウェブサイトより】

意欲が低下したり、自発性が低下したり、感情の起伏が小さくなったり、周囲に無関心になったりするような無気力な状態を呈することを「無気力症」「無気力症候群」「アパシー・シンドローム」といいます。これらの反応は、強いストレスから心を守るための逃避行動だとも言われています。

この言葉は、厳しい受験を乗り越えてきた大学生に多く見られる「五月病」の症状として広く知られるようになりました。最近では学生だけではなく社会人でもこの症状を呈するひとたちがいることが報告されています。

もうすぐ学期試験です。日頃の成果が十分発揮できるように、「なんとなくやる気がでない」「いつもと違った感じがする」など、気になる症状がある場合は、早めに学生総合支援室や医療機関を受診するようにお勧めします。単に「怠け心」なのか、「こころの不調」なのか、自分以外の人に見守ってもらうことも大切です。自分の殻にとじこまらないように注意しましょう。

大学生生活に対する不安や悩みなどがありましたら是非一度、総合支援窓口である学生総合支援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。

八王子国際キャンパス	管理研究棟 1階	八王子学生総合支援室	〔学生主事 3名〕
文京キャンパス	C館 2階	学生総合支援室	〔学生主事 5名〕
※月～金	9:00～17:00	土	9:00～15:00

各種相談日のご案内【6月・7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〕 6月26日・7月17日(金) 14:30～17:00
〔八王子国際キャンパス〕 6月25日・7月9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。
〔文京キャンパス〕 7月2日(木) 11:30～12:30

〔予約制〕 相談希望者は、何れかのキャンパス「学生総合支援室」で事前に予約して下さい。

次回発行予定 平成27年7月13日(月)