



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.46〕

発行 : 平成27年8月3日

拓殖大学学生総合支援室

夏季休暇となりました。長期休暇を意義あるものにするには、大学生生活の満足度を高める一要因であり、計画的に過ごして欲しいものです。趣味に熱中しすぎて昼夜逆転してしまったり、暴飲暴食など生活のリズムをくずさないように…。充実した夏季休暇となりますように願っています。

～ 「熱中症」に注意。水分補給や暑さ対策を万全に！ ～

Topic そんなつもりでは… なんで怒るの?!

「なんとなく、うまくやれない」「みんなから嫌われているような気がする」「約束を守れなかったようで、怒られたか?」など、大学生活や人間関係など、うまく適応できない悩みを抱えている方が少なからずいます。ウェブサイト『大人のためのADHD情報サイト』の検索をお勧めします。

※ 以下、同サイト内、一部引用・紹介します。

注意欠陥多動性障害 (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder)

大人のADHDといっても、大人になってから初めて出現するものではありません。不注意、多動性、衝動性という3つの症状に、子どものころからずっと悩まされており、多くの人は自分なりの工夫や対策を考えて努力していますが、それにもかかわらず、状況が改善せず大人になり、うまく生活することが出来ず困っているものです。

症状・特徴は?

ADHDの症状は、個人によっても違いますし、環境によってもあらわれ方が異なります。ここでは、日常生活の場面ごとにおける、ADHDのあらわれ方の例(学校での場面)をご紹介します。

多動性が原因で起こりやすいこと

- ・授業中あるいは勉強中に落ち着かず、そわそわしてしまう
- ・貧乏ゆすりや机を指先で叩くなどのくせがやめられない

衝動性が原因で起こりやすいこと

- ・授業中に不用意な発言をしてしまう
- ・周りに相談せずに、独断で重要なことを決めてしまう

不注意が原因で起こりやすいこと

- ・授業や勉強に集中できない
- ・課題の締め切りに間に合わない
- ・課題でケアレスミスがよくみられる
- ・課題に必要なものをなくしてしまう、忘れる
- ・課題を最後まで終えることが難しい

自分自身を責めたり、本人が怠けている、悪気があってやっている、あるいは親の育て方のせいといった非難や誤解にさらされたり、つらい状況に置かれがちです。

ただ、こうした症状があるひとすべてがADHDというわけではありません。ADHDに似た症状を示す障害は他にもあるため、最終的な診断をくだすためには、他の障害や病気ではないことを確認する必要があります。

【監修：奈良県立医科大学・飯田順三先生、東京都立小児総合医療センター・市川宏伸先生、他】

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、総合支援窓口である学生総合支援室へ来室して下さい(夏季開室日時は下記の通りです)。随時、専門職である学生主事が相談に応じます。

夏季休暇中の開室日時について

<学生総合支援室・八王子学生総合支援室>

○8月4日(火)～9月10日(木) 10:00～16:00

※昼休み 11:30～12:30

※上記期間中、「土曜日・日曜日及び8月11日(火)～17日(月)」は閉室となります。

○9月11日(金)から平常業務時間となります。

次回発行予定 平成27年9月14日(月)