



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.58〕

発行 : 平成28年6月20日

拓殖大学学生総合支援室

梅雨に入り、うっとうしい天気が続いています。自宅でも、「室温」と「湿度」に注意！熱中症の危険性が高いです。日常生活に潜む危険性を、知識により回避してください。「こころの不調」についても同様。「こころ+ハーモニー」。気づき、感じて欲しいところです。

Topic 絶不調！病院、誰かに相談か…どうしたものか？

いつも紹介していますが、厚生労働省『こころもメンテしよう ～若者を支えるメンタルヘルスサイト～』を参考にしてください。ストレス、事例、相談先等詳しく説明されています。その中から「ストレスとこころ - こころと体のセルフケア」について紹介します。

セルフケア (self-care)

ちょっと体の具合が悪い。でも、薬を飲んだり、お医者さんに行ったりするほどでもない。そんなとき、みなさんはどうしますか？温かくて、消化のよいものを食べたり、ゆっくりと湯船につかったり、夜更かししないで早めに寝たり…。

このように“自分のできる範囲で自分の面倒を見る”こと。これが「セルフケア」の基本です。セルフケアは、体はもちろん、こころが疲れたときも、とっても有効な手段。しかも早めにやると、とっても効果があるんです。

一疲れたとき、つらいときに自分でできることは？

わけもなくイライラしたり、こころがちょっと疲れたときは、思い切って「こころと体のセルフケア」にトライしてみましょう。おすすめは下のメニューの6つ。好きなものを選んで試してみてください。ただし、眠れなくて体がしんどい、食事をあまりとっていないときなどは、「運動メニュー」を無理にこなそうと思わないこと。つらいときは一人で我慢しないで、誰かに「ツライよお…」とグチることも、立派なストレス解消法です。その日の気分や体調に合わせて、メニューを選んでいきましょう。

- ① 体を動かす（「ああ、スッキリした！」と思えるくらいの軽さを目標に。継続することが大切です。）
- ② 今の気持ちを書いてみる（頭の中で考えるだけでなく、実際に「手を動かす」ことが大切です。）
- ③ 腹式呼吸をくりかえす（意識して「深い呼吸」を心がけてみてください。）
- ④ 「なりたい自分」に目を向ける（「できていることに」目を向けて、自分の力をもう一度信じましょう。）
- ⑤ 音楽を聞いたり、歌を歌う（「音楽」は、ごく自然に、人のこころと体を癒やしてくれます。）
- ⑥ 失敗したら笑ってみる（「笑い」は周りの人とリラックスした関係を築くうえで、とても役に立ちます。）

※（ ）内、抜粋。詳細は同サイトで確認して下さい。

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

各種相談日のご案内【～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〕	7月15日 (金)	14:30～17:00
〔八王子国際キャンパス〕	6月23日 7月14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7日 (木) 11:30～12:30

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。
〔文京キャンパス〕 6月27日 (月) 14:30～15:30
〔八王子国際キャンパス〕 6月22日 (水) 12:40～13:20

〔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28年7月11日 (月)