



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.60〕

発行 : 平成28年8月1日

拓殖大学学生総合支援室

本日より定期試験。ここを乗り越えれば夏季休暇です。精一杯頑張りましょう！そして、大学生活の充実度を高めるためには、長期休暇の有効な過ごし方が大切になります。暴飲暴食、熱中症…健康に留意し、この期間を最大限活用し、成長されることを期待しています。

Topic 自らの健康を管理する。こころの病にも注意を！

いつも紹介していますが、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「連載コラム～こころの病気と向きあう」というコーナーがあります。その中から「第1回：健康管理」を紹介します。【ウェブサイトより引用】

健康管理 (health care)

「健康管理」ということばは、もっぱら、成人病や生活習慣病など身体の病気を予防する観点から生まれ、定期健康診断などにより、もはや国民誰にとっても当たり前の関心事になりました。

その「健康管理」も今日では、誰かに管理してもらうのではなく、「自己管理」の時代に入っています。サラリーマンの飲み会で必ず、健康の話題が出て、血圧がいくつ、血糖値がいくつなどお互いの健康状態を披露しています。

「こころの健康管理」はどうでしょうか？ようやく企業においても「メンタルヘルスの取り組み」が始まっています。年間、300万人以上の方がこころの病気の治療を受ける時代です。でも、こころの病気については、まだまだ、お互いにフランクに話せる状況ではないようです。そこには、やはり偏見があるから、こころの病気は他人に知られたくないという意識が働くわけです。それでも20年前に比べると、ずいぶん変わってきています。

北欧や英国では、政治家自ら、自分のこころの病気を公表し、かつ政治家として活躍できています。日本も、「こころの病気のひとつやふたつを抱えているのは当たり前」の社会になってほしい。そのために偏見・差別を少しでもなくす活動に関与していきたいものです。

こころの健康管理も、最終ゴールは自己管理だと思います。「今、君のこころの健康度はどのくらい？」という質問が、街で飛び交う日がくることを期待しましょう。

【独立行政法人国立精神・神経医療研究センター 理事長 樋口輝彦氏】

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 管理研究棟1階
文京キャンパス C館2階
※月～金 9:00～17:00

八王子学生総合支援室 [学生主事3名]
学生総合支援室 [学生主事5名]
土 9:00～15:00

夏季休暇期間中(8/6～9/12)は、事務窓口等10時～16時開室(昼休み:11時30分～12時30分)となります。なお、土・日・祭日及び一斉休暇期間(8/12～8/17)は、終日閉室です。

各種相談日のご案内【9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〕 9月23日 (金) 14:30～17:00
〔八王子国際キャンパス〕 9月29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〕 → 10月6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〕 → 10月5日 (水) 16:15～17:15
〔八王子国際キャンパス〕 9月28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9月12日 (月)