



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.75〕

発行 : 平成29年7月18日

拓殖大学学生支援室

試験が始まります。片時も「スマホ」を手放せないという人は、電源オフ+カバンの中にするように。「つい」「うっかり」では許されないこと、日頃の学習成果が十分に反映されるように、気持ちを引き締め受験しましょう！  
— 急な豪雨、落雷、そして『熱中症』に十分注意して下さい。 —

## Topic 「消えたい…」、でも「誰にも言わないで」と言う。どうしよう…?

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』内、「友達のことが気になる」から「友達の力になりたい」を3回（最終回）に分けて紹介します。 【以下同サイトより引用】

～友達のことが気になる～

ストレスが重なっているとき、物事が思いどおり進まないときなど、誰でもこころの調子をくずすことがあります。あなたの大切な友達の中にも、調子をくずしている人がいるかもしれません。そんなとき、どうすれば友達を支えることができるでしょうか。こころの病気についての専門家に相談することも大切ですが、友達だからこそできるサポートもあります。（中略）また、こころの病気について、いろいろな誤解から、自分でも気づかないうちに友達のこころを傷つけているかもしれません。皆さんは、このような誤解にふりまわされなくて、こころの病気を正しく理解してください。

### 友達の力になりたい (3)

#### ＜「消えてしまいたい」といわれたら…助けを求めて＞

とてもつらい思いをしたとき、「逃げてしまいたい」とか、「この場から消えたい」「もうどうなってもかまわない」などと、思ってしまうことがあります。また、自分には価値がない、周りに迷惑をかけているばかりだと、自分自身を責めることもあるかもしれません。こうした気持ちになるのは、珍しいことではありません。しかし、こうした気持ちが強くなってくると、「死んでしまいたい」という気持ちにつながることもあります。また、「消えてしまいたい」という言葉の中には、死にたいという気持ちが隠れていることもあります。

そんなときは、「とても、つらいんだね」「すごく思いつめているんだね」と、本人のつらい気持ちを受けとめてあげましょう。また、死にたくないような状態では、こころの病気が背景にあることも多いでしょう。「そう思うのは、こころの病気だからかもしれない」ということ、「あなたはとても大切なんだ」「早く、よくなってほしい」と、伝えましょう。そして、なるべく早く、友達の親や、自分の親、あるいは学校の先生、スクールカウンセラーなどに相談しましょう。ほとんどの場合、こころの病気がよくなることで、死にたい気持ちも薄れていきます。友達は「内緒にして」というかもしれませんが、命に関わることは秘密にはしなくてもいいです。周りの人の助けを求めてください。

#### ＜こころの病気についての誤解:「こころを病むのは弱い人」って…＞

一流のスポーツ選手が最高のパフォーマンスを維持するために、こころもメンテするのはごく当たり前のこと。つらい出来事に遭遇して、こころが病気になってしまうことも決して特別なことではありません。なのに、「こころを病むのは弱い人」とか、「普通じゃない」などと、誤解をしている人をときどき見かけます。そして、このような誤解があるために、より自分がつらくなったり、気づかないうちに周囲の誰かを傷つけているかもしれません。こうした誤解について、一緒に考えてみましょう。 → サイト内に「誤解1～誤解6」まで紹介されています。是非確認し、正しい知識・理解を高めましょう！

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。

文京キャンパス	C館2階	学生支援室	〔学生主事5名〕
八王子国際キャンパス	管理研究棟1階	八王子学生支援室	〔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】

☐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〕	22日	(金)	14:30～17:00
〔八王子国際キャンパス〕	28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。

☐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。  
〔八王子国際キャンパス〕 20日 (水) 12:40～13:20

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

次回発行予定 平成29年8月7日 (月)