



Mental Wellness ! [学生総合相談通信 No.76]

発行 : 平成29年8月7日 拓殖大学学生支援室

試験が終わり、夏季休暇に入りました。長期休暇の有効活用が大学生活の質を向上させる一要素と言われています。意義深い期間となりますように期待しています。そして、9月8日(金)に前期学業成績発表(Takudai Portal)となりますので確認し、必ず後期授業開始前に新たな計画立案を済ませましょう！
- 急な豪雨、落雷、そして『熱中症』に十分注意して下さい。 -

Topic 楽しい休暇…？。でも何となく落ち着かない、この不安感てなに…？

環境変化や、大切なものを失ったときの悲しみ、苦しみ、辛さ…は、誰しものが経験するもの。『現代精神医学事典』より、こころの構造等について紹介します。理解を深め、自らの未来につなげていきましょう。
引用：『縮刷版 現代精神医学事典(弘文堂 2016)』「対象喪失(667~668頁)」

対象喪失 (object loss)

愛情や依存、または自己愛の対象を失う体験。家族や親しい相手(生別、死別、親離れ、子離れなど)、大切な持ち物や財産など具体的な対象の喪失から、慣れた環境や役割、あるいは自らの健康や能力など抽象的な対象の喪失までを含む。また別離や死による現実的喪失体験を外的対象喪失と呼び、親離れのように現実的には失われていなくても脱備給により理想化が縮小するなどの内的な変容によるものを内的対象喪失という。対象喪失に関しては、それに伴う一連の心理過程までが視野に入れられ、そこで行われる心の営みは喪の仕事[Freud S 1917]と呼ばれ、精神分析学の多くの理論の源となった。対象が失われてもなお残る思慕の情を断念し、対象への備給を解消するのがそのプロセスであるという。Bowlby Jは乳幼児の研究から、喪の心的過程が経時的段階的に進むモデルを呈示した。短時間の無感覚に引き続き、①対象の喪失を否認し、心の中にとり戻し保持(retention)しようとする「対象保持の段階」および喪失を認めず抗議(protest)する「抗議の段階」、②対象喪失を認め諦め始めるため、心的な態勢が崩れて絶望と失意に陥り、不安や無気力が生じる「抑うつ(depression)の段階」または「絶望(despair)の段階」、③対象を断念し、新しい対象を発見して結合し、心的態勢が再建される「失った対象からの離脱(detachment)の段階」に至るといふものである。

一方、対象喪失により対象へのアンビヴァレンスが賦活されるというFreudの指摘は、Abraham KからKlein Mに引き継がれ、愛情や依存の対象を自らが破壊したという幻想によって罪悪感や悔やみが生まれる抑うつポジションという概念の推敲につながった。心の発達が抑うつポジションを持ち堪えるに至っていないければ喪の仕事を全うすることが困難であり、病理的な過程とならざるをえない。ここにうつや躁との関連が推定された。対象喪失は、ライフサイクルの各段階ごとに特有な課題ともあいまって、臨床的にも意義が大きいといえる。(高野 晶)

[文献] Bowlby J (1980), Freud S (1917d), 小此木啓吾(1991)

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]
～夏季休暇中の開室状況について～
【本日～9月12日(火)】 平日 10:00 ~ 16:00
※なお、8月11日(金)～17日(木)、祭日・一斉休暇期間のため、閉室となります。

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] 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9月11日(月)