



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.77〕

発行 : 平成29年9月11日

拓殖大学学生支援室

夏季休暇の有効活用はできましたか。9月8日(金)から前期学業成績がTakudai Portalで確認できます。また、履修の変更が可能(9/12-25)となります。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!

- 9/10~16:自殺予防週間 <命の大切さへの理解を高めましょう> -

# Topic 後期が始まるが…、何となく落ち着かないし、不安。どうしよう?

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』の<こころの病気を知る→症状から知る>から、「不安緊張」についてご紹介します。【以下、同サイトより引用】

## 不安や緊張が強いとき、どうしたらいいのですか

「気持ちが落ち着かない」「どきどきして心細い」といった症状は、「不安」や「緊張」といわれるもので、誰でも感じる感情の一種です。何か心配事や気がかりなことがあるとき、目上の人や初対面の人に会う時、試験の前などにこのような症状を感じることは正常な反応で、別に病気ではありません。原因となる心配事などがなくなれば、症状も自然に消えてしまいます。

問題は、そのような理由がないのに「落ち着かない」「どきどきして心細い」などの症状が起こる場合です。この場合は「病的な不安」である可能性が考えられます。「病的な不安」は「正常な不安」と違って理由がないのに生じる、あってもそれと不釣り合いに強い、原因がなくなってもいつまでも続く、などの特徴があります。「正常な不安」が危険に備え、問題解決へ向かって行動を起こす原動力になるといった、人間にとって必要な側面をもっているのに対し、「病的な不安」は何らかの精神的・身体的な疾患の徴候である可能性があります。

上記のような症状を感じ、それが「病的な不安」ではないかと思ったら、精神科か心療内科で診断してもらいましょう。その前に予備知識として、不安とはどういう症状か、どんな病気の場合にみられるかについて、ひと通り知っておくのはよいことです。

不安は、精神医学的には「対象のない恐れ」の感情」と定義されています。似たような言葉に「恐怖」がありますが、こちらは「対象がある場合」に用います(区別しない場合もあります)。不安は身体症状を伴っていて、「どきどきする」(動悸)というのもそのひとつですが、ほかにも「胸がしめつけられる」「息が苦しい」「冷汗が出る」「体が震える」「ふらふらする(めまい感)」「手足のしびれ」「脱力感」「頻尿」「のどが渇く」「眠れない」「頭痛」など、様々な症状が現れます。これらは主として自律神経、とくに交感神経の働きによるものです。感情と、交感神経、副交感神経などの自律神経の働きは、脳の中で密接に関連しているからです。

→ 不安の種類や原因について、同サイトでは詳しく説明されています。確認することをお勧めします。

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〕	<b>22日</b>	<b>(金) 14:30~17:00</b>
〔八王子国際キャンパス〕	<b>28日</b>	<b>(木) 13:30~16:00</b>
  - 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〕	<b>20日</b>	<b>(水) 12:40~13:20</b>
--------------	------------	------------------------
- 〔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10月2日(月)