



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.78〕

発行 : 平成29年10月2日

拓殖大学学生支援室

後期が始まり3週目に入りましたが、好発進できましたか？長期休暇明けのこの時期、どうしても体調を崩しがちですが、このこと自体を意識するだけで、効果的な身体的コントロールに結びつくと思いません。そして、この『こころ+ハーモニー』により、心が気持ち良く共鳴するように、自らの心と向き合っていて欲しいと期待しています。

Topic 忙しい！レポート提出にアルバイト…う、苦しい、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<ケースに学ぶ>から、事例をもとにした「パニック障害」への対応等、ご紹介します。 【以下、同サイトより引用】

怖くて電車に乗れない 大学生Kさん（21歳、女性）の場合

バイトと大学のレポートの2つが重なって大変な時期がしばらく続いていました。電車に乗っているいろいろなことを考えていたときです。突然、心臓がドキドキし始め、脈が速くなり、空気がうすくなったような感じがして、息をいくら吸っても窒息しそうな気がしました。そのうち手足がしびれて苦しくて死ぬのではないかと怖くなりました。とても耐えられなくて途中の駅で降りてしまいました。

それからというもの、また発作が起こるのではないかと心配になり、電車に乗るのがとても怖くてたまりません。以前は何とか乗っていたのですが、今ではほとんど毎日のように途中下車してしまいます。バスも怖くて乗れません。

心臓が悪いのかと思って、病院で検査を受けたのですが、とくに異常はありませんでした。そこで勧められてメンタルクリニックを受診しました。精神科主治医の診断は「パニック障害」でした。クリニックでは、お薬とリラクゼーション法を習っています。少しずつ改善して、今でもときどき不安にはなりますが、何とか電車に乗れるようになりました。

→ 具体的事例をもとに、同サイトでは他の症状についても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【10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〕 6日 (金) 14:30～17:00
〔八王子国際キャンパス〕 12日・26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。
5日 (木) 9:30～10:30
- 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〕 4日 (水) 16:15～17:15
〔八王子国際キャンパス〕 18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10月23日（月）