



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.79〕

発行 : 平成29年10月23日

拓殖大学学生支援室

「箱根駅伝」出場決定、「紅陵祭」が盛会のもと終了と、キャンパスにエネルギーがみなぎっています。季節は、秋から冬へ。日に日に寒さがましていますが、風邪やインフルエンザ等に注意し、「ところ+ハーモニー」を常に心がけましょう！！

Topic 意識が飛ぶか…？、自分が自分でないような、なんでだろう？

前回に続き、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、心の病気との関係性についてご紹介します。【以下、同サイトより引用】

意識はいつも、体から離れたところに 専門学校2年生（16歳、女性）の場合

彼と言い争うなど、かっとなったときに自分の意識は体から離れたところにあり、その実感がなくなることがあります。以前からもそうでした。小学生のころ、親に叱られているときなどは、意識が自分から離れる見たいなんです。体はそこにあるけれど、自分の意識は体の後ろの方であって、親から叱られている自分を眺めているみたいな感じなんです。

周りから見ると、多分、ボーッとした顔に見えることでしょう。そんなときは、自分が自分でないような気もしています。現実感がないのです。ときには、意識が飛んでしまうこともあります。後で彼から自分の行動を教えてもらってもまったく覚えていません。そういうときにも話しをしたりするようですが、同じことをくりかえしたりでいつもとは違うようです。

心配した彼の勧めもあり、精神科を受診しました。「解離性障害」の可能性があるとされました。これまで言いたいことを言わずに我慢することが多かったのですが、彼と一緒にいるときは包み隠さず思ったことを言うようになりました。以前よりも、安心できる時間が増えて、意識が飛ぶことも減ってきたような気がします。

→ 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【11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〕	17日	(金) 14:30～17:00
〔八王子国際キャンパス〕	(10月26日)・9日・30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。

	9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〕	15日	(水) 16:15～17:15
〔八王子国際キャンパス〕	15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11月13日 (月)