



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.82〕

発行 : 平成29年12月22日

拓殖大学学生支援室

本日で授業終了となり、明日から冬季休暇です。ゆっくりと、この一年間を振り返り、成長したこと、頑張れたことなど、確認してはいかがでしょうか。健康に留意して、良い新年をお迎えください!!

## Topic 好きになるって…、不安、怒り…これってなに？

厚生労働省では、HP内に『こころの健康・メンタルヘルス 治療や生活を応援するサイト』を設け、メンタルヘルスの促進をはかっています。本紙面でもご紹介していますが、是非同サイトをご覧ください。今回はサイト内の、『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』<ケースに学ぶ>から、一事例を紹介いたします。【以下、上記サイトより引用】

### 好きなのに、彼が信じられなくなって 大学4年生（22歳、女性）の場合

私はもともと気分の浮き沈みが激しく、ひどく落ち込むこともしばしばです。ほかの人とも仲良くしているときはいいのですが、ちょっとした行き違いからうまくいかなくなることがよくありました。

今はつきあっている彼がいます。2ヵ月前に、同じクラスのある女性と楽しそうに話しているのを見ました。それがすごいショックでした。このとき、私はもう彼に見捨てられたと思い、死にたくなりました。その夜には私はリストカットをしてしまいました。

彼がそれを見つけて救急車を呼んでくれ、一緒につきそってくれました。その後しばらくして彼が別の女性と話していたので、またリストカットしてしまいました。彼が優しいと安心するのですが、不機嫌な顔をされると、私のことを嫌いになったように感じてしまいます。そうになると、怒りがこみあげてきて、リストカットしたくなります。私は本当にひどい人間です。いつか彼に見捨てられるのではないかと考えると、気持ちが真っ暗になります。

彼は私が考えすぎだ、一度専門家に相談したほうがいいのではないかと、病院につきそってくれました。そこでは、パーソナリティ障害だと診断されました。治療ではお薬を飲んだり、感情のコントロールをする練習をやったりしています。

#### 関連リンク

- 憂鬱（ゆううつ）
- 不安緊張
- 自傷行為
- 怒り
- パーソナリティ障害
- 医療機関の探し方、選び方
- 精神科の治療いろいろ（精神科の治療にはどのようなものがあるの？）
- 身近な人と支えあう

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 【1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〕 19日（金） 14:30～17:00

〔予約制〕 相談希望者は、「学生支援室」で事前に予約して下さい。

～ 以下の相談日につきましては、今年度は終了となります。次年度日程決定次第、お知らせします。～

- 心の健康相談日－〔八王子国際キャンパス〕
- 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。

次回発行予定 平成30年1月9日（火）