



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.84〕

発行：平成30年1月29日

拓殖大学学生支援室

春季休暇となり、新年度へ向けた準備を始動したことと思います。なかには、進級や卒業ができるか、不安を抱いている人も少なくないのでは…。そんな時だからこそ「こころ+ハーモニー」を意識し、健康に留意したリズムカルな生活を送るように心がけましょう！

Topic 不調か…、イライラ・憂鬱・無気力…为什么呢？

心のトラブルは様々です。体因性・内因性・心因性を含め「神経症性障害」について、注意点等、詳細な解説を2回に分けて紹介します。【以下、『家庭医学大事典（小学館）』より引用】

神経症性障害（1）（Neurotic Disorders）

◇国際分類に統一される
ノイローゼということばに、なじみのある人が多いかと思えます。精神医学では、伝統的にこれらの病態を「神経症」と呼んできましたが、近年、国際的に、精神医学的な名称を整理して、共通な名前をつけて分類しようという方向が生まれてきました。これらはその分類では、神経症性障害、ストレス関連障害、身体表現性障害などの名前が与えられています。そしてそのなかに、細かい分類として、パニック障害（不安神経症）、恐怖症性不安障害、強迫性障害（強迫神経症）、などがあげられます。

◇神経症性障害の特徴（1）

<心因性>

心因性とは、心理的なことが原因であるという意味です。からだの病気や身体科の検査結果に反映される病気が精神障害の原因であることを「体因性（外因性）」と呼びます。また、からだの病気の結果でもなく、検査結果にも反映されないが、精神病の範疇に入ると判断されるものを、「内因性」の病気と呼びます。心因性とは、まず「体因性」の精神障害を疑って診察・検査を行っても問題がなく、次に「内因性」を疑って、精神病理学的に診察を行っても「内因性」とは考えられない場合にのみ用いられる概念です。なお最近では、精神障害の原因を内因性や心因性などに分けて、一度棚上げしたうえで分類することもあります。ここではこの伝統的な分類に基づいて解説します。「気分が落ち込んで何もするきがない」「イライラしてしかたがない」といった症状であっても、神経症性障害と決めつけずに、まずからだの病気がないかどうかを診察してもらいたいことです。「心因性」とは、災害や親しい人物の死去などの急激な精神的衝撃、毎日の生活のなかで環境的に取り除くことのできないような慢性的なストレス、家族関係がぎくしゃくしていることなどによって生じる精神的葛藤、幼児期までさかのぼる環境のなかで徐々に形成された性格の偏りなどを含みます。

<発病には性格傾向が影響>

心理的な原因には、その人の性格傾向も含まれています。性格傾向にも大きく分けて2つあります。1つは、「生まれついたもの（生来の素質）」です。たとえば、もともと自律神経が過敏であったり、疲れやすい体質であったりすることなどです。もう1つは、幼児期から現在までの成長のあいだにその人が置かれた環境によって形成される性格の偏りです。たとえば、過度に几帳面であったり、完全主義すぎたり、自己顕示欲が強かったり、逆に極端に自信が欠乏していたり、といったケースです。これらの神経症性障害になりやすい準備性をもった人がいて、そこに相応する精神的な出来事が加わったときに発症すると考えられています。神経症性障害は、同じ環境で、同じ精神的衝撃を受ければ、誰でもがかかるというわけではありません。ある人にとっては、なんら精神的な問題を生じないこともあれば、周囲の人間からみて、大したことのないような出来事にみえても、ある人にとってはとても重大な出来事で、その衝撃から神経症性障害が生じることもあるのです。【※次回に続く】

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【今年度終了】

- 心の健康相談日－専門医により、心の健康に係わる医学的対処法をアドバイスしています。
 - 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。
- ～ 今年度の上記相談日は、終了しました。次年度の日程が決まり次第、お知らせします。 ～

次回発行予定 平成30年2月19日（月）