



Mental Wellness ! [学生総合相談通信 No.89]

発行 : 平成30年5月14日 拓殖大学学生支援室

一昔前、「5月病」という言葉がよく使われていました。季節的にも、社会構造的にも疲労がたまりやすい時期。急激な気温変化に体が悲鳴をあげています。健康管理につとめましょう。また、学内での忘れ物、落とし物が多い様子です。充実した大学生活に向けて、集中しましょう！！

# Topic これって私だけ？誰にも聞けないし…どうしよう

厚生労働省HP『こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト』では、<こころの病氣と向きあう「回復へのマイ・ステップ」>を設け、7事例が紹介されています。是非一読してみたいかがでしょうか。ここではその一部をご紹介します。【以下、ホームページより引用】

## 病気に勝とうとは思わない。引き分けに持ちこめればいい Yさん(男性・35歳)【双極性障害 発症時期：大学 現在：福祉施設ヘルパー】

20歳のとき、突然、うつ症状が出ました。発症した日のことはよく覚えています。大学の仲間とみんなで旅行にいったんです。その帰りに新幹線の中で、なんか漬物石をドーンと置かれたような感覚があって…。その瞬間から、急に焦燥感や不安にかられて。そこから始まったんです、病気が。

### 落ち込んで3か月後、急に元気になり

とくに何もきっかけはなかったんですね。旅行も本当に楽しかったですし。新幹線の中が騒がしかったので、「うるさいな」とは感じましたが、それが原因というわけでもないと思います。それから死にたい気分になるまで、数日でした。ものすごい自殺衝動にかられたんです。世の中に自分は必要ない、死にたい、死にたいって思っていました。ところが3ヵ月ぐらいして、急に元気になったんです。今思えば躁状態に変わったんですね。自分としては元気になったと思っただけで、病気だなんて全然気づかなかったんですけど。家出同然で繁華街をふらつくようになるんです。すごくハイな状態で、家にも帰らないし、大学にも行かない。本当に24時間、繁華街にいるんです。クラブの店員になってそこに泊まったりとか。ほとんど寝ないんですよ。ずっと歩いていて、街のどこかにいる。ハンバーガー屋で仮眠してみたり。1週間で10時間ぐらいしか寝てないような感じですよ。妄想はありました。とにかく、何でもできるという気分になっていたんです。「この街を変えるんだ」とよく言っていました。何かを成しとげなければならぬみたいな思いで。その間、病気がどんどん悪くなっていったんですね。【中略】

### 病院に連れていかれ、すぐ入院だと言われた

親に病院につれていかれました。覚せい剤を打っていると思われるって思われていたんですね。一切やってなかったのに。健康診断を受けに行こうと言われて、行った先が精神科の病院だったんです。診察したらすぐ入院しなけりゃダメと言われ、その日のうちに入院となりました。保護室にも入りました。40日間で退院したんですけど、その後も病気に振り回されていました。病気だということもあまりわかってないですし、ことの重大さもわかっていない。それで、服薬がルーズになって、再発しては、また入院。本当にジェットコースターに乗っているような毎日でした。気分の変化に振り回されている。うつときは死にたくなる気持ちが強い。それに眠れないんですよ。夜、真っ暗な中で一人で起きていたりとか。不安でした。将来が。レールはずれてしまったという気持ちもあるんで。【略】 <この続きは、同HPで確認して下さい。>

→ 大学は休学せずに卒業。その後、地域の生活支援センターに通ったことがきっかけで、障害者向けの就労センターを経て いろいろな職を経験。父親からの言葉「お前には前途洋々たる未来がある」が胸に響いたという。

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4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4名]
※ 月～金	9:00～17:00	土	9:00～15:00

## 各種相談日のご案内【5月・6月】

- 心の健康相談日**—専門医により、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】5/18、6/1・20(金) 14:30～17:00 【八王子国際】6/28(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。  
【文京】6/14(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】5/21、6/25(月) 14:30～15:30 【八王子国際】5/16、6/20(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。 —
- 心理相談日**—本学教員による、心理相談(含:心理検査)の機会を設けています。【予約不要】  
【文京】毎週水曜日 12:45～14:15 【八王子国際】毎週火曜日 12:40～13:20

次回発行予定 平成30年6月4日(月)