

気温変化が激しく、マスクをしている人が目立ちます。心も体も弱りがちな季節です。健康管理に努めてください。なお、熱中症には十分注意し、適切な水分補給に努めましょう！ こころ+ハーモニーも忘れずに！ ～ 充実した大学生活を送るよう自己研鑽。日々、種々チャレンジ ～

Topic これって危険かも…リスカしたらしい。大丈夫？

「境界パーソナリティ障害」「自己愛パーソナリティ障害」について紹介します（『ブリタニカ国際大百科事典』ブリタニカ・ジャパン【※1】、『家庭医学大事典』小学館【※2】より引用）。友人関係で、ちょっと気になることはありませんか。知識による予防・改善につながることを期待しています。

境界パーソナリティ障害 (Borderline Personality Disorder) 自己愛パーソナリティ障害 (Narcissistic Personality Disorder)

1970-80年代以降、アメリカや日本の若者に多くみられるようになった人格障害。ここにいう境界とは、一般的人格と人格障害との境界の意味であり、アイデンティティ欠如に伴う一連の傾向、つまり人間関係が不安定になり、浪費や薬物依存、乱脈なセックス、過食、抑うつ、自傷行為、また異常なほどの気遣いをする、などの傾向がみられる。一方、自己愛とはナルシズムのことで、過度の自尊心をもち、称賛されることを求め、批判に過敏で、権利意識が強くて他人の感情を顧慮しないなどの傾向がみられる。【※1】

表面に出ている症状はうつや過食などでも、よく観察すると、境界例の特徴が基盤にあるケースがよくみられます。境界例の人は、対人関係上不安定さが目立ちます。ある時期は、特定の人を非常に理想化したかと思うと、ちょっとしたきっかけで同じ人を急に蔑んだりします。ひとりであることに強い苦痛を覚え、いつも誰かといっしょにしようと思いますが、安定した人間関係は築けません。他人に対してだけでなく、自己評価も浮き沈みが激しく、気分も変わりやすいのが特徴です。仕事や学業も、うまくいく時期とそうでない時期の差が大きいことが多いのです。急に自己嫌悪におちいると、リストカット、大量服用、過食などの衝動行為が生じることがあります。【※2】

『こころ+ハーモニーNo.4 1（平成27年4月20日発行）』では、「パーソナリティ障害」について、厚生労働省HP「こころの病気を知る」から引用・紹介しています。「大多数の人とは違う反応や行動をすることで本人が苦しんでいた、周囲が困っているケースに診断される精神疾患で、他の精神疾患を引き起こす性質があります。この障害は、治療によって徐々に改善することが期待できます。」としています。早期に医療機関や相談に結びつけることが大切になります。なお、本学HPで、『こころ+ハーモニー』のすべてを見ることができます。一度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 【7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〕 13日(金) 14:30～17:00 〔八王子国際〕 12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。
〔文京〕 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。
※次回 〔文京〕 10/3(水) 16:15～17:15 〔八王子国際〕 9/26(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 12:40～14:10