



Mental Wellness ! [学生総合相談通信 No.92]

発行 : 平成30年7月17日 拓殖大学学生支援室

前期学期試験を目前にひかえ、落ち着かない日々を過ごされていることと思います。振り返れば、もう少し勉強しておけば良かったと後悔している人も多いのでは…。ここで諦めたら前に進まない！一歩でも、二歩でも前へ前へ！きっと、良い結果が得られるはずです。健康管理に努め、頑張りましょう！！

Topic こころの病気に向きあう。自分らしさを大切に！

いつも紹介していますが、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]』に「連載コラム～こころの病気と向きあう」というコーナーがあります。今回は、そのなかから第3回目のコラムを紹介します。「誰かに相談することの大切」を知って下さい。【以下、ホームページより引用】

重さは分けると軽くなる

社団法人日本精神保健福祉協会 常務理事 大塚淳子氏（掲載時）

長寿社会となり、多くの国民がなんらかの疾病や障害を抱えながら暮らす時代を迎えています。多くの人は、できるかぎり健康でありたいと願い、疾病や障害の予防に努めていることと思います。あらためて、健康について考えることも多くあるのではないのでしょうか。1984年のWHO保健憲章の定義によれば、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」とされています。疾病や障害を抱えても、QOL（クオリティ・オブ・ライフ）の向上を目指して、自分らしく生きられることを望む人が増えています。

そうは言っても、人生の途上では、さまざまな出来事に遭遇します。特に予期しないことや、準備が整わないままに受け入れ難い事態に直面すると、どうしていいかわからなくなるのは自然です。悩んだり、落ち込んだり、喪失感に浸ったり、心配事を多く抱えて眠れなくなったり、食べられなくなったり、笑えなくなったり…心も身体もさまざまな反応を示す場合もあります。心の病気（精神的疾患）も、最初は身体の反応から症状化していくことが多いのです。

自分ひとりでなんとかしたい、自分でなんとかしなきゃ、人に話すようなことではないだろう、きっと時間が解決するはず…など、頑張っただけで耐えてしまう傾向が日本人には少なくないと言います。

人に話してみることで、相談をすることで、ほんの少しでも気持ちが落ち着くことや、考えた整理できること、行動の選択肢が増えることが意外とあるものです。できれば、守秘義務を持ち、さまざまな保健医療福祉制度などにも明るい相談専門職が、保健所や市役所、医療機関（心療内科や精神科）などにいますので、気軽にお尋ねください。たいてい、重さは分けると軽くなります。

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 【9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〕 21日（金）14:30～17:00 〔八王子国際〕 27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。
※次回〔文京〕10/4（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〕 26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。 —
- 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 15:00～16:30

次回発行予定 平成30年8月6日（月）