



Mental Wellness ! [学生総合相談通信 No.93]

発行 : 平成30年8月6日 拓殖大学学生支援室

夏季休暇となりました。この、長期休暇を利用して、いろいろなことに挑戦してみたいかがでしょうか。また、日頃気になる心の不調に正面から向き合い、十分な睡眠と適切な食習慣から健康維持・改善に取り組むことを勧めます。 ~ 熱中症に注意!! ~

# Topic 長期休暇→こころのトラブル、改善のチャンス!

前回に引き続き、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」から、2回目の内容を紹介します。【以下、ホームページより引用】

## こころの問題に立ち向かう

独立行政法人 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 社会精神保健研究部長 伊藤 弘人 氏(掲載時)

ジェラルド・フォード第38代アメリカ大統領の夫人であるベティ・フォード氏が、2011年7月8日に93歳で逝去されました。夫人は自らの経験を率直に公表される方でした。ご自身のアルコール問題等での入院の経験をきっかけに、専門施設であるベティ・フォード・センターを設立するなど、依存症問題の改善に資する啓発・支援に尽力されました。

アメリカ政府要職者の夫人は、こころの問題に立ち向かう方が少なくありません。ロザリン・カーター氏(ジミー・カーター第39代大統領夫人)は、メンタル・ヘルス大統領委員会の名誉議長を務め、精神保健医療政策の推進に大きく寄与してきました。ティッパー・ゴア氏(アル・ゴア副大統領夫人)は、ホワイトハウスでメンタルヘルスの推進に注力しました。

わが国においても、こころの問題に立ち向かうことを応援する方々が、さまざまな方面で増えてきています。1年間に国民の約40人に1人がこころの問題で医療を受けていますので、10~20年で考えるとその割合はもっと高くなり、とても身近な問題となっていることも影響しているかもしれません。学術的にも、糖尿病などの生活習慣病と同じく、精神疾患や早期発見・早期治療をすると予後がよくなるという考え方が主流になりつつあります。医療にかかりやすくなることは、必要な方々の受療が進んでいるのであれば望ましいことです。

医療の中での連携も進んでいます。がん、心筋梗塞、脳卒中や糖尿病などを患うと、こころの問題が出てきて、その一部は専門的治療を受けることで軽減されることが、国際的に明らかになってきました。わが国のがん治療の中にこころを担当する専門家がチームの一員に位置づけられており、心疾患領域においてもその基盤が整備されつつあります。

さらに心強いことに、近年、当事者の方が保健医療政策の立案に参画されることが一般的になっています。ベティ・フォード氏の功績を称え哀悼の意を表するとともに、わが国においても、学術的な蓄積をベースに、当事者の観点が十分に反映されることにより、よりよい精神保健医療サービスが提供され、国民の保健医療福祉の向上につながることを願います。

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]

~夏季休暇中の開室状況について~

【明日~9月12日(水)】 平日 10:00 ~ 16:00

※なお、8月11日(土)~19日(日)、祭日・一斉休暇期間のため、閉室となります。

## 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27日(月)