



Mental Wellness ! [学生総合相談通信 No.94]

発行 : 平成30年8月27日 拓殖大学学生支援室

夏季休暇を利用し、諸活動に励まれていることと思います。前期中の出来事を振り返り、後期に向けて新たな目標を設定されると良いでしょう。充実した大学生活となるように計画的に取り組みましょう。

～ 熱中症に注意!! <自報予防週間: 9月10日~16日> ~

Topic こころの病? そんなはずないと思うけど! でも...

厚生労働省『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』内、「ケースに学ぶ」から「摂食障害」の場合について紹介します。【以下、ホームページより引用】

失恋がきっかけで摂食障害に ~HANAKOさん (20) の場合~

やせてキレイになれば、彼を取り戻せる...

今やっと体重が45kgになったんですけど、3年前まで30kg台だったんです。顔が真っ青で体が冷えてしょうがなかった。だけど、なんとなくハイな気分で、バリバリ運動してましたね。500gも体重が増えようものなら、人生の終わり! って感じで、とにかく体重をコントロールすることだけに、命をかけていました。きっかけは、高校のとき、2年間つきあった彼に突然フラれたことです。彼のが大好きだったんですけど、一方的に別れを切り出されて...。毎日泣いて泣いて、泣き疲れた頃、ふと、「やせてキレイになれば、彼を取り戻せるかも」って思いついて、その考えにしがみついてしまいました。

ダイエットから過食嘔吐をくりかえすように

主食を抜いて、おかずを半分だけ食べて、甘い物は一切禁止っていう普通のダイエットから始めて、1ヵ月くらい4kg近くやせたんです。そしたら友達が「きれいになったね」って言ってきて、すっかりいい気分になって、のめり込んだんです。昼間はサラダしか口にしないんですけど、夜になるとどうしても我慢できなくて、こっそり冷蔵庫をあさって、むちゃくちゃ食べては口に指を入れて吐いたり、下剤を1度に大量に使ったりしました。1年もたたないうちに体重が30kg台になって生理が止まりました。髪や爪がガサガサになって、肌はぼろぼろ。母に「やせすぎよ」って言われたけど、「バカ言わないで」って感じてましたね。鏡に映った自分を見るとものすごく太って見えたから。

先生と母のおかげで、こころがほぐれて

母に病院に連れていかれたときは「病気でもないのに?」って納得がいかなかったです。先生に対してもシラッとしてました。「先生にあたしの体のことなんかわかるわけないじゃん」って思ってたから。だけど、生理が止まったままにしておくとか骨がスカスカになるとか、体のことをいろいろ説明してもらっているうちに、だんだん先生を信頼できるようになっていきました。ちょっと時間はかかりましたけどね。それまで私は無関心だった母が、毎日私の脈をとって記録を付けてくれるようになったり、おかずの種類を増やしてくれたり、気に掛けてくれることもうれしくて、コチコチだったこころも少しずつほぐれていきました。去年から本屋さんでアルバイトをしています。もう少し自分に自信がついたら、ちゃんと就職したいですね。

※こちらのエピソードは取材をもとに再構成したものです。特定の個人を示すものではありません。

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~ 【~9月12日(水)】 平日 10:00 ~ 16:00

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9月18日(火)