



Mental Wellness ! [学生総合相談通信 No.96]

発行 : 平成30年10月8日

拓殖大学学生支援室

履修は完了しましたか。2回、3回と出席したけれども、ちょっと難しいかも…など、残念ながら続けることを断念する場合、必ず期間中に「履修取り消し」の手続きをしましょう。意思の明確化や「GPA」にも影響する大切なことです。しかし、怠け心は禁物！連鎖することも心配です。熟考の上、決断してください。～季節は「秋」。実り多い学びの日々となりますように願っています。～

Topic それって本当？みんな信じてくれない…なんでかな！？

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「統合失調症」の場合を紹介します。【以下、各HPより引用】

誰かが留守宅に侵入、そして職場でも

会社員Sさん（28歳、男性）の場合

5年前にあるマンションに引っ越しました。慣れない職場の仕事で、当時はけっこうストレスでした。

しばらくして、私の留守中に誰かが部屋に侵入して、盗聴器を仕掛けたようでした。そしていつも私のことを盗聴しています。そのうち、職場でも同僚がひそひそウワサするようになり、会社の外部の人までもが私の悪口を言うようになりました。私しか知らないはずのことまで言われます。私が考えていることを言葉にして言うてくることもあります。また数人で私のことをあれこれ話し合ったりしています。ときには電波を送ってきて体をしびれさせたりもします。これはきっと誰かに狙われている…と思いました。上司にいくら訴えても、「そんなことはあり得ないよ」と信じてもらえません。逆に精神科を受診するように勧められました。

私は仕方なくメンタルクリニックを受診したのですが、そこで「統合失調症の可能性が考えられる」と言われました。そのときはショックで愕然としましたが、医者「ちゃんと薬を飲めば、よくなるから」という言葉を信じて通院しています。薬を飲み始めてから、幻聴が聞こえることもなくなってきました。

※同HPでは、関連リンクとして、「幻聴」「統合失調症」「医療機関の探し方、選び方」「精神科の治療いろいろ」「身近な人と支えあう」「家族会・患者会など（自助グループ）」を選択、閲覧できるようにになっています。

「こころ+ハーモニー」は、過去発行した内容の全てを本学HPや学生支援室で見ることができます。「統合失調症」については、No.20（※）で紹介しています。このように心の不調について「知識による予防」につなげられるよう、活用することをおすすめします。

→ No.20（※）誰かに「あっちに行け」と言われた…、皆が自分を見ている？ 統合失調症（schizophrenia）

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〕

各種相談日のご案内 【10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〕26日（金）14：30～17：00 〔八王子国際〕11日・25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〕4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。
〔文京〕3日（水）16：15～17：15 〔八王子国際〕17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10月29日（月）