



Mental Wellness ! [学生総合相談通信 No.99]

発行 : 平成30年12月10日 拓殖大学学生支援室

眠れていますか？精神的に活動するためにも、十分な睡眠を心がけましょう。そして、笑っていますか？嫌なことや辛いことが重なると、どうしても笑うことを忘れてしまいます。「笑うから楽しい」か「楽しいから笑う」のか、脳の科学ではどちらもありうると考えられています。「良質の睡眠と笑い」により免疫力を高め、健康増進に結びつけましょう！

Topic 「病院に行ってみるか…」、ネットで調べてみようか…

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』内、「治療や生活へのサポート」について、前回に引き続き紹介します。【以下、同サイトより引用】

治療や生活へのサポート (2) <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/index.html>

一医療機関の選び方ー クリニックや病院、センターの違いは？

- 精神科診療所・クリニック) 診療所(クリニック)とは、入院用のベッドを持たない医療機関を言います(19床以下のベッドを備えているところが一部あります。)精神科診療所では、うつ病、不安障害、認知症、統合失調症をはじめ、精神科の様々な病気を診療しています。駅前など、通院する人の利便のよい場所にあることが多くなっています。
- 精神科病院) 精神科病院は20床以上のベッドを持っており、必要な場合には入院できるところが精神科診療所と異なります。精神科病院では、うつ病、不安障害、認知症、統合失調症をはじめ、精神科の様々な病気を診療しています。病院によっては、救急医療や、子ども・依存症など特に専門的な医療を行っているところなどがあります。
- 総合的な病院の精神科) 内科や外科などたくさんの診療科を持つ、総合的な病院で、精神科の診療もおこなっているところがあります。身体と精神の病気を一緒に診てもらいたい場合などに役立ちます。
- 保健所・保健センター) 各地域にある保健所(保健センター)は、こころの問題を含めた様々な病気や生活の相談に乗ってくれます。精神科の受診が必要かどうか分からない時や、ご家族や知人の方が相談したい時などに気軽に相談してみましょう。
- 精神保健福祉センター) 精神神経福祉センターでは、こころの問題に関わる専門的な相談を受け付けています。「アルコールや薬物依存」「ひきこもり」「発達障害」「認知症」など、専門的な相談にも対応できます。「こころの健康センター」などと呼ばれている場合もあります。各都道府県と政令指定都市に1か所以上設置されています。

一精神科の治療いろいろー 精神科の治療にはどのようなものがあるの？

精神科の治療は、精神科医が薬物療法を行いながら、併せて、面接を通して人間関係の改善や社会適応能力の向上を図るための指示や助言等を行うのが一般的です。薬物療法と精神科医との面接に並行して、同じような病状の方のグループで行う集団精神療法、家族が相談する家族療法、デイ・ケアなどの特別な治療プログラムを受けることもできます。また、面接で行う治療の中で特別なものとして、精神分析や森田療法、認知行動療法などを行う医療機関があります。症状が重くて、外来治療では治療効果があがらないとき、十分な休養が必要なとき、自殺などの危険があるときには、入院治療が必要になります。

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]

各種相談日のご案内 【12月】

- 心の健康相談日ー専門医により、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] 14日(金) 14:30~17:00 [八王子国際] 13日(木) 13:30~16:00
 - 法律相談日ー本学教員による、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] ※本年度は終了しました。
 - 女子学生のための相談日ー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] 12日(水) 16:15~17:15 [八王子国際] ※本年度は終了しました。
- 一【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。一
- 心理相談日ー本学教員による、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31年 1月 7日(月)