



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.100〕

発行 : 平成 31年 1月 7日

拓殖大学学生支援室

あけましておめでとうございます。さあ、テストが始まります。体調を整えて、日頃の実力が十分に発揮できますように！ 気が付けば「こころ+ハーモニー」100号。平成24年4月から継続して発行してきましたが、積み重ねの大切さを感じて下さい。そして、常に「こころの健康」もお忘れなく！！

## Topic 先生に何を相談したらいいのか？なんとなくやっかい…

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、紹介(3回目)します。【以下、同サイトより引用】

### 治療や生活へのサポート (3)

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/index.html>

#### —上手に治療を受ける—

##### こころの病気の特徴を知っておこう

- 早期の治療と再発防止が大切) こころの病気は、早期の治療が重要です。早期に治療することで、重症化や慢性化を減らすことができます。こころの病気は、短期間に治癒する場合がありますが、ある程度の期間が必要な場合が少なくありません。また、一度良くなっても再発することがあります。再発をくりかえすと、いっそう再発しやすくなるので、再発防止することがとても重要です。そのために、少し良くなったと思っても、しばらくの間は薬物治療や精神療法などを十分な期間続ける必要があります。また、再発が疑われた場合は、早めに受診することが重要です。
- ストレスへの対処が大切) こころの病気によっては、症状が慢性化してしまう場合があります。また、一度こころの病気を経験するとストレスに対して弱くなり、小さなストレスから気持ちが不安定になったり、再発や症状が悪くなったりします。そのためにストレスへの対処法を身につけることが大切です。もし慢性化しても、病気との付き合い方を工夫すれば、自分らしい生活を送れるようにすることができます。

##### 症状や希望を医師へ上手に伝えるには

主治医やスタッフが十分に話を聞いてくれたとしても、自分のこころの状態を主治医やスタッフにうまく伝えることはなかなか難しいことです。整理して話すことがあまり得意でない方は、伝えたいことを事前に紙に書いておくといった工夫が役立つかもしれません。主治医が忙しくて、細々したことを聞いてもらえない場合は、医療機関のスタッフに話を聞いてもらい、主治医に伝えなければならないことを整理してから伝えるという方法もあります。

#### —身近な人と支えあう—

##### 身近な人たちに相談する

日々の生活の中で、私たちはいろいろなストレスに囲まれています。落ち込んだり、イライラすることもあるでしょう。一人で解決するのが難しいことに会うこともあるでしょう。そんなとき、身近に相談できる家族や友人、知人がいることはとても大切です。親しい人、身近な人に困っていることを話すだけでも、自分の状況を整理できたり、気持ちが楽になったりします。家族をはじめ、職場の上司や同僚、学生時代の友人、趣味の仲間など、普段から相談しあえる関係を築いておくと、イザというときに大きな助けになります。ただし、つらい症状が長く続くときや日常生活に支障が出ているときには、専門機関に相談することが大切です。

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 【1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〕18日(金) 14:30~17:00 〔八王子国際〕※本年度は終了しました。
- **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〕※本年度は終了しました。
- **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〕※本年度は終了しました。 〔八王子国際〕※本年度は終了しました。
- **【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〕16日(水) 12:45~14:15 〔八王子国際〕15日(火) 15:00~16:30

～ 次年度の予定が決まりましたら、HPや学内掲示等でお知らせします。～