



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.1〕

発行 : 平成24年4月23日 拓殖大学学生主事室

新年度を迎え早1カ月が過ぎようとしていますが、新しい環境や出会いに喜びと同時に不安や戸惑いを
感じているのではありませんか？履修登録は完了しましたか？・・・何から始めたら良いか判断できず、
思い悩んでしまっている・・・「人と話すことによって、少しずつ解決の糸口が発見できる」ものです。
是非一度、学生総合相談窓口である学生主事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。

八王子キャンパス 管理研究棟 1階 八王子学生主事室 〔学生主事4名〕
文京キャンパス C館 2階 学生主事室 〔学生主事3名〕
※月～金 9:00～17:00 土 9:00～15:00

Topic 人前で話しをする時など、とても緊張してしまうが・・・

だれでも「人前で話す」「電話に出る」「注目を浴びる」などの状況では不安を感じます。多くの人は、
最初は不安を感じる状況でも時間とともに慣れ、不安感や恐怖感は徐々に薄れていくものですが、なかには
はだんだんと不安や恐怖を感じる場所・場面を避けるようになってしまう人がいます。このことが原因で
「大学に来られなくなってしまう」→「留年してしまう」→結果「退学することにした」というように、
大学生活に大きな支障を来すようになってしまう場合があります。

社会不安障害・社交不安障害：SAD (Social Anxiety Disorder)

人前で話したり、食べたり、書いたりしようとする、不安や恐怖を覚えて赤面する、汗が出る、震え
や口の渇きがおきる。本人がどんなに苦しくてもその辛さが伝わらないこの症状は、「社会不安障害・社
交不安障害」という病気の可能性もあります。比較的若い時から発症する病気で10代半ばから発症する
ケースが多いとされています。症状が慢性化してくると「うつ病」や「パニック障害」等、別の病気が合
併することにも進みます。また、不安な気持ちを回避するためにアルコールを多量に摂取するようになり
「アルコール依存症」を引き起こすことがあるため、十分に注意することが必要です。

※引用・参照 HP「SAD (社会不安障害・社交不安障害) 総合情報サイトSAD NET」

新たな出会いの季節を迎え、緊張感や不安感が高まっていることと思いますが、その気持ちがいつまでも続く
ようであれば、上記「情報サイト」を確認することや、本学「心の健康相談日」を活用し、早期に適切な対処
をお勧めします。

各種相談日のご案内【5月】

□心の健康相談日—専門医が来校し、心の健康に係わる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。

〔文京キャンパス〕 11日(金) 14:30～17:00
〔八王子キャンパス〕 11日(金)・25日(金) 14:30～17:00

□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。

〔八王子キャンパス〕 17日(木) 12:40～13:20

□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

〔八王子キャンパス〕 18(金) 12:40～13:20

〔予約制〕 相談希望者は、何れかのキャンパス「学生主事室」で事前に予約して下さい。

次回発行予定 平成24年5月14日(月)