



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.2〕

発行 : 平成24年5月14日 拓殖大学学生主事室

連休により十分な休養がとれましたか？気持ちも、体もリフレッシュし、計画的に学業や課外活動に専念していることと思います。

オリエンテーション期間中に実施しました「新入生実態調査」の結果によりますと、『入学した目的意識』について「非常に明確（14.5%）」「明確（39.8%）」との回答が半数を超えています。この気持ちを維持し、充実した大学生活に結びつけて下さい。また、「何ともいえない（34.1%）」「あまりはっきりしない（8.6%）」「ない（2.6%）」と回答した人は、ここでじっくり考えて、あわてず、あせらず、まずは今できることから一歩進めることに努めて欲しいと思います。

## Topic なんとなくやる気がでない…、寝起きが辛い…

「なんとなくやる気がでない…」「朝、フトンから抜け出すのが辛い」など、誰しもが経験したことがある気持ちだと思いますが、真面目な人ほど過剰に自分自身を「怠け者だ」と責めてしまうことがあります。特に、この時期、大学への入学、新しい環境のもとでの生活、学習、人間関係構築など、心身共に疲れが溜まっていることが予想されます。結果、自分の体が思うように動いてくれないといったことが生じます。自らを「叱咤激励」するばかりではなく、「体調や気分の変化」が続くようであれば、できるだけ早く専門機関に相談することをお勧めします。

### 「ストレス」と「健康」との関係

ストレスとは、「種々の外部刺激が負担として働くとき、心身に生ずる機能変化」（広辞苑）とあります。上記でいうところの「新しい環境」や「人間関係構築」などが、大きな負担となり、様々な心身症状として現れることがあります。現代社会は、24時間フル稼働の状態であり、情報が氾濫しています。これら刺激に反応することで疲れ果てているといった現実もあります。このようなことから、自分にあったストレスに対応する方法を身に付けることは、健康を維持していく上で大切であることへの理解を高めて下さい。

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、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

### 各種相談日のご案内【6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〕	8日（金）	14:30～17:00
〔八王子キャンパス〕	8日（金）・22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〕	14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〕	1日（金）・15日（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6月4日（月）