



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.3〕

発行 : 平成24年6月4日 拓殖大学学生主事室

季節は梅雨。長雨やゲリラ豪雨、食中毒や熱中症。気象的にも、健康面でも、この季節、注意しなければならないことがたくさんあります。学習や課外活動に影響がでないように、十分に睡眠をとり、様々な最新情報に関心をもって、「危険を予測し、未然に防ぐ」ことを心掛け、健全な大学生活を送って下さい。

## Topic 疲れがとれない… 何となくイライラしている…

心が晴れ晴れとしない、うっとうしい季節。外を見れば今日も雨。洗濯物の乾きも悪く、気持ちも乗らない。何となく疲れがとれないし、物事に集中することもできない。ちょっとしたことに怒りをおぼえたり、イライラしている。どうしたらよいか。もしかしたら、何らかのストレス刺激により、心身に変化をもたらしている可能性があります。そんな時のために「ストレス解消法-3つの“R”」を身に付けましょう。

### 身に付けよう! 「ストレス解消法」

#### 1. Rest

#### 休養・睡眠

疲れがとれない、何となくイライラする…、こんな時は、休息することが大切です。「休めない」は危険信号。何かしていないと落ち着かない、休息がストレスになるという考え方は避けましょう。

#### 2. Relaxation

#### リラックス

満員電車でのイライラ-ちょっとガムをかんでみたらいかがでしょう。集中力が低下している-静かな音楽を聴いてみてはいかがでしょう。ゆっくりとお風呂に入ってみてはいかがでしょう?自分なりのリラックス方法を身に付けるよう努力してみましょう。

#### 3. Recreation

#### 趣味

趣味や運動は、精神的緊張を開放してリフレッシュ効果が大きいといわれています。しかし、あまりにも熱中しすぎては逆効果。適度な趣味の時間-新たな自己の創造へとつながるように趣味のあり方が導きだせると効果的です。

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、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25日(月)