



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.4〕

発行 : 平成24年6月25日 拓殖大学学生主事室

季節はずれの台風4号が、日本各地に甚大な被害を残し去っていきました。被害を受けた皆様へは心よりお見舞い申し上げます。今後も大気不安定な状況が続きますので、竜巻や豪雨、突風等、最新情報に基づき冷静に、適切な対応を心掛けて下さい。  
さて、前期の授業日数も残り僅かとなりました。試験直前に慌てることなく、ノートや資料整理等、試験準備を万全にすることと、体調管理をしっかりとし、日頃の実力が発揮できるよう頑張ってください。

## Topic あの震災のことを思い出すと、涙が止まらない・つらい...

「3.11、東日本大震災」発生から500日が過ぎようとしています。あの日の出来事。津波・地震の被害に直面された方々、甚大な被害・生命を奪われた方々、今なお行方不明の方々……。また、直接的な被害は生じなかった人々であっても、記憶の中には連日報道されていた想像をはるかに超えた被害状況等を目の当たりにし、恐怖心や不安感等が鮮明に残っていることが予想されます。  
気が付くと、涙が止めどなく流れ、悲しくて悲しくてどうしようもない気持ちになったり、急に怖くなったり、不安になったり、自分で自分をコントロールすることができなくなってしまう場合があることが医学的に報告されています。

### 外傷後ストレス障害：PTSD (posttraumatic stress disorder)

自然災害、事故、犯罪など生命に危険を及ぼすような出来事を体験したり目撃した後にもみられる病態である。(4週間以内に生じたものについては、「急性ストレス障害」とする)。直後の危険が去ったにもかかわらず症状がある点が特徴的である。典型的な症状は、〔①再体験症状：外傷的出来事の記憶が、その時の生々しい感覚や著しい苦痛を伴ってよみがえる。悪夢の形で繰り返す場合もある。②回避：その出来事と関連した場所や話題、会話等を避ける行動で社会適応を困難にしやすい。③過覚醒：危険の可能性に対して過度の警戒感をもったり、小さな刺激に対して驚愕反応を起こす。〕である。(引用『精神科ポケット辞典』)  
ある症状に対して、「自分はおかしい」と思うよりも、適切な方法で自分自身が安心して生活することの大切さへの理解を高めて欲しいと思います。

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、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【7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〕 6日(金) 14:30～17:00  
〔八王子キャンパス〕 13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〕 12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〕 6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7月16日(月)