



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.6〕

発行 : 平成24年9月24日 拓殖大学学生主事室

激暑から少しずつ秋の気配が感じ取れる季節に移りつつありますが、20日(木)より後期授業が始まりました。すぐにやっていただきたいことは、学業成績表を受け取り、前期中を振り返り、後期期間中の学習計画等を立てること、つまり「PDCAサイクル」(計画→実行→評価→改善)の習慣を身に付けることが大切です。さあ、新たな目標に向け走り出しましょう!残りの大学生活を有意義に過ごすために・・・

Topic 後期開始だ頑張ろう! 電車内で突然胸がドキドキして?...

50日におよぶ夏季休暇を終え、その間蓄えたエネルギーや知識を活かすため、後期の始動と同時に頑張ろうと思っている人や、しばらく会えなかった友人との再会を楽しみに、心わくわくしながら登校しようとしている皆さん。反面、再びやってくる新しい瞬間に少し不安を感じている人もいるかもしれません。「期待と不安」入学式後の新入生のみならず、季節の移り変わりによりこのような気持ちになることは否定できません。

パニック障害 : panic disorder

不安障害の一種である「パニック障害」という言葉を近頃よく耳にするとします。身体的な異常がないのに、動悸や胸痛、呼吸困難、腹痛、下痢などパニック発作と呼ばれる激しい症状に突然襲われるストレス病とされています。パニック発作は、電車やエレベーターの中、人ごみなど、特定の場所から起こるケースが少なくありません。発作を何度か経験すると、また発作が起こるのではないかと不安(予期不安)から、その場所を極度に恐れるようになり、日常生活にも支障をきたすようになります。パニック障害は近年非常に増えているもので、ストレスが引き金となって起こる病気です。このような状態が気になっていたら、一人で思い悩まずに、まずは「心の健康相談日」を是非活用して下さい。もしくは、専門医の診察を受けることをおすすめします。加えて、自分の生活のあり方や考え方を見つめ(Check-評価)、ストレスへの対応力を高めることへの見直し(Action-改善)も、必要ではないでしょうか。

引用・参考『専門医がやさしく教える心のストレス病』PHP
『精神科ポケット辞典』弘文堂

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 文京キャンパス	管理研究棟1階 C館2階	八王子学生主事室 学生主事室	〔学生主事4名〕 〔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〔9月・10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〕 9/28、10/26 〔八王子キャンパス〕 9/28、10/12・26
※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〕 10/11 ※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〕 10/5 ※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10月15日(月)