



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.8〕

発行 : 平成24年11月5日 拓殖大学学生主事室

朝晩、寒くなってきました。風邪などひかないように、健康管理に努めて下さい。また、毎日にベッドから起き上がるのが辛く思っている人も多いのではないのでしょうか？規則性のある生活も健康には欠かすことができないことであり、「一工夫!」が求められます。軽い運動（ストレッチや散歩）などを習慣化させ、起きること、ベッドから抜け出すことが楽しくなるような「工夫」から始めてはいかがでしょうか。

Topic 携帯電話がないと不安、メールやゲーム、音楽… 気になって

携帯端末を食い入るように見ながら歩く人が、増えています。ホームから転落、大けがを負ったといった報道もあり、「ながら歩き」の恐怖への認識を高めなくてはなりません。なぜ、道行く人々が画面を見ているのか、その一つの理由にメールのやりとりが考えられます。情報が届いたら、すぐに返事を返す。瞬時に展開されるそのやりとりが常習的に行われています。それがなく不安で、気になってしかたがないといった人も少なくないのでは…。ゲームや音楽、動画など携帯端末という小さな箱の中には無限の広がりのある情報が隠れていて、手放せない状況にあるのではないのでしょうか？

依存症 : addiction

本学校医であり、精神科医である榎本稔先生によれば、「依存症は、あるひとつの対象（物質や行為など）にのめり込んでしまって、そこから抜け出せない状態です。しかも、セルフコントロールできないので、日常生活が乱れ、仕事で失敗したり、人間関係でトラブルを起こしたりします。たとえば、意思の力が強ければ依存症にならないでしょうか。けっしてそうではありません。やめようと思っても、やめられない、つまり自分の意思ではどうにもできないのが依存症の特徴」と述べられています。人との会話のほとんどが携帯端末で、常に「即レス」を心がけている人。自らの生活習慣について、一度振り返ってみることをおすすめします。

「セルフコントロール」「ストレスコントロール」は、現代を生きる私たちが、社会から求められる能力の中で重要な一要素であり、コントロールに苦しんでいる、ちょっと気になる人（ご家族の気付きや援助も欠かせません。）は早期に相談・治療に結びつけて欲しいものです。

引用・参考『依存症がよくわかる本』主婦の友社（著者：榎本稔先生）
『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 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〔11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〕 11/9・30 〔八王子キャンパス〕 11/9・30
※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〕 11/15 ※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〕 11/2・16 ※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11月26日（月）