



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.9〕

発行 : 平成24年11月26日 拓殖大学学生主事室

今年も残すところ、あと一月となりました。日暮れが早く、寒さが日毎に増し…、ちょっと外に出るのが億劫になっている人はいませんか?そんな気持ちを吹っ切って、とにかく授業に出席しましょう!課外活動に打ち込みましょう!友人がいないというなら、図書館を活用し、たくさん本を読みましょう!学食へお昼を食べに来ませんか…といった様に、自らの努力で「引きこもり、とじこもり」を予防して下さい。

## Topic 食べ続けないと満たされない…、もっとやせなきゃ…

「食欲の秋」。皆さん、一日三食きちっと食っていますでしょうか?この季節、食事がおいしくつい食べ過ぎてしまう人、逆にこの時期だから、いつもよりダイエットに励まなくてはと思っている人、いろいろだと思えますが、食事の習慣を乱さないように注意して下さい。

### 摂食障害 : eating disorder

食に関する障害の総称。近年増加傾向にあるのが神経性食思不振症(神経性無食欲症、拒食症、思春期やせ症)です。ここでは特徴的な「神経性大食症」「神経性無食欲症」について説明します。

神経性大食症 : 激しく続くむちゃ食いや多食、大食がみられ、それに続く代償行動(嘔吐、下剤乱用等)が特徴で、急激な体重の変動がみられる。  
神経性無食欲症 : やせることや体重にこだわり、極端なダイエットをし、極度なやせ(20~30kg)にいたる、思春期の女性に多い。特徴として肥満恐怖、身体像認知の歪み等が認められる。

一人暮らしをしている人は、「食べたい時に、食べたいだけ」といった、気ままな食生活をしている可能性が高く、食行動の異常性に気が付かないことが考えられます。これを読んで、ちょっと気になった人は、早期にご家族や友人、学生主事にご相談下さい。

引用・参考 『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

- 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〕 11/30・12/21・1/25 〔八王子キャンパス〕 11/30・12/14  
※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〕 12/13 ※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〕 12/7 ※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12月17日(月)