



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.12〕

発行 : 平成25年1月28日

拓殖大学学生主事室

後期試験の出来栄はいかがですか。あとひと頑張り、春季休暇となります。後悔しないよう、日頃の実力が十分に出来るよう努めてください。そして、大学生にとって、この長期休暇を有効活用することはとても大切なことであり、日頃あまり時間を割けないようなことに、大いに挑戦して欲しいと思います。

なお、休暇中も学生総合相談窓口である学生主事室は、平常通り開室していますので、不安なことや悩み事などがありましたら、相談してください。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

Topic 1年間を振り返り、新たな目標設定を!

今年度の授業は既に終わり、試験も残すところわずかとなりました。試験結果を手にするまでは、4年生は卒業確定が得られるまでは効果測定するには時期尚早のところはありますが、この一年間の学習や課外活動は満足いくものでしたか?一度、振り返ってください。そして、あらたな目標を立て、より充実した大学生活に結実することを望みます。

「こころ+ハーモニー」も今回で発行12号目となり、何れの号でも皆さんにお伝えしたかったことは「心身一如」「健全な精神は健全な肉体に宿る」ということです。ハーモニー(調和)が大切ということです。「こころ」のトラブルについていえば、まずはストレスに起因するものを中心にトピックとして扱ってきましたが、季節性のものや、身体的不調からリズムを乱してしまうといったことなど、知ることにより適切な対処、早い段階での相談や治療につながることを期待しています。

「こころ+ハーモニー」(Mental Wellness!!)

警察庁の発表によれば15年ぶりに年間自殺者数が3万人を下回りました【前年より2885人(9.4%)減少、2万7766人】。

WHO(世界保健機関)によれば、毎年世界で自殺者が100万人近くいるが、そのうち、うつ病患者の占める割合は半数を超えるとみられている。厚生労働省によると、1996年には国内で43万3000人だったうつ病など気分障害の患者数は2008年に104万1000人に増加。WHOはストレスの多い日本など先進国だけでなく、発展途上国でも精神疾患の患者が目立つとしている。自覚していない患者も多く、WHOは早期に適切な治療を行うことが重要だと呼びかけている。(共同通信:2012年10月9日)

このようなことから自らの「こころ」の乱れを、時がくれば整うだろうという気風に回復を待つ姿勢と、他方専門機関への相談、治療へ結びつける方法を知ることの双方を身につけていれば、最悪の事態は回避できる可能性が高まります。この「こころ+ハーモニー」の発行意義もこの点にあると考えます。

いま、なぜ学び、何を求めて日々努力しているのか。人生80年時代をいかに生きるか。振り返りと目標設定を繰り返し、自らのキャリア形成につながるように。「こころ+ハーモニー」の今年度の締めくくりにあたり、皆さんがより実り多い大学生活を送られることを願っています。

次回発行予定 4月1日(月)

平成25年度各種相談日(「心の健康相談」「法律相談」「女子学生のための相談」)
開催日をお知らせします。予約制となっていますので、事前に申し出てください。