



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.13〕

発行 : 平成25年4月1日 拓殖大学学生主事室

新年度を迎え、希望に満ちあふれていることと思います。新入生にとっては、受験勉強から開放された喜び、合格を手にした達成感、そして友との別れ…様々な気持ちの揺れ動きを体験していることでしょう。春は、「別れと出会い」の季節です。心が不安定になりがちですが、「こころ+ハーモニー」を意識して、まずは目の前にある課題から着手することが大切です。皆さんにとって、意義ある大学生活となりますことを願っています。

Topic 友との別れが辛い、新しき出会いが不安…

別れによる対象喪失感、大きく私達の心を乱します。しかしながら、いつまでも同じ環境ではいられないことも意識し、心の準備をしておかなければなりません。そして、新たな出会いに喜びを見いだしましょう。そんな皆さんへ、心の健康を維持するための方法の一つを紹介します。

心の健康を保つ7つの要素

〔『週刊 東洋経済』(2012.6/16) 53頁より引用・抜粋〕

お茶の水女子大学大学院岩壁准教授が、米国のダニエル・シーゲル医学博士が提唱する「脳に良い生活」が一つの参考になるという。食事をとるときバランスを重視するが、脳にとってもバランスのとれた生活が大切というわけだ。

心の健康を保つ7つの要素 = 「SLEEP TIME」(睡眠の重要性は言うまでもない) 「DOWN TIME」(起きているけど、何もしない安らぐ時間) 「PLAY TIME」(やりたいこと、好きなことをしている時間) 「PHYSICAL TIME」(体を動かすとすっきりする) 「FOCUS TIME」(仕事や勉強など目標を持って集中する時間) 「TIME IN」(瞑想のように、自分と向き合う時間) 「CONNECTING TIME」(ほかの人と交わる社交の時間)

注目したいのは、フォーカスタイムとダウタイム。前者は将来的なゴールを設定して集中する時間のこと。後者はその逆で、何もしない時間のこと。集中するばかりでなく、少しボーッとする時間も必要なのだ。また社交や付き合いといった、人と交わるコネクティングタイムを持つ一方で、タイムインという、自分と向き合う時間も必要だという提案も示唆に富む。睡眠はもちろん、運動や遊びやライブに行くといった楽しみも健康な生活を送るうえでは不可欠。これらの要素を毎日満たすのは難しいので、週単位で心掛けるようにしてはどうだろう。

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3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【4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〕 19日(金) 14:30～17:00
〔八王子キャンパス〕 25日(木) 13:30～16:00
- 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〕 25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〕 26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。