



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.18〕

発行 : 平成25年7月15日

拓殖大学学生主事室

記録的な猛暑が続いています。熱中症には、十分注意して下さい!!気象庁では「高温注意情報」を発表しています。最新の情報にもとづき適切な行動に努めて下さい。

また、突然の豪雨や落雷にも十分な注意が必要です。日頃から、自然災害に備え、対処方法等、まずは「知識による防災力」を養って欲しいと思います。そして、試験の先にある夏季休暇。意義ある長期休暇となることを願っています。

Topic あ、メールがきた…、「LINE」は便利だけど…

株式会社ジャストシステムは、大学生のLINE利用実態調査の結果を公表した(6月20日)。調査は同社のネットリサーチサービス「Fastask」を通じて、スマートフォンでLINEを利用している大学生750人を対象に実施したもの。それによれば、「既読が相手に分かるので返事をしなければ悪いと思う」という人は71.4%に上り、ジャストシステムでは「既読によってやりとりを続けなければならないプレッシャーを感じている大学生が多い」と分析している。また、「LINEのトーク利用で疲れを感じることもある」人は45.7%と、半数近くが「LINE疲れ」を感じていた。その一方で、「LINE疲れ」で利用機会が減ったかという質問には、76.7%が「あてはまらない」と答えており、ジャストシステムは「疲れを感じながらも利用はやめられないのが現状」とみている。〔『大学生の半数近くが「LINE疲れ」感じる、「既読」でプレッシャーも』: Impress Watch 6月20日配信より〕

強迫神経症 (obsessive-compulsive neurosis)

外出する前に、ガスの元栓を閉めたか、アイロンのスイッチを切ったか、何度も確かめなくてはならず、外出した後も気になり居ても立ってもいられなくなるような苦痛を感じてしまう。このように、確認して、わかっているながらも自分の意志に反して気になり取り除けない強迫観念、思考、行為、衝動が存在し、苦しむ状態を強迫神経症という(強迫的性格の基礎の上に、あるきっかけにより発症することが多い)。強迫的性格とは、几帳面、生真面目、杓子定規的な性格傾向があり、それでいて、すべてに自信がなく、小心翼翼としており、過去の出来事にいつまでもとらわれているところがある。(垣内出版株式会社『現代心理学用語事典』より引用)

先の「LINE」利用実態調査は、大変興味深いものです。自分に置き換えていかがでしょうか?便利さがゆえに、直接会って話したり、感じ取ったりといった機会が少なくなっているのではないのでしょうか。そしてあまりにも、着信に敏感になり、即レスを心掛けるがために、特に、几帳面な性格の人にとっては、それによる疲れや、「強迫神経症」といったことも意識しておく必要があります。

「備えあれば憂いなし」の言葉の通り、知ることで、ストレス予防や症状予防することが大切だと思いますし、携帯端末の「ながら～」の危険性について認識を高めて欲しいと思います。

大学生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	

夏季休暇中の開室日時について

8月5日(月)～9月12日(木) 10時～16時

※ 土曜日・日曜日及び8/10(土)～18(日)は、閉室となります。

文京キャンパスにつきましては、8/10～18の期間、第3ステージ建設工事のためキャンパス内入構禁止となります。

※ 昼休み: 文京) 12:45～13:45 八王子) 11:30～12:30

※ 9月13日(金)より平常業務時間となります。

次回発行予定 平成25年9月9日(月)