



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.20〕

発行 : 平成25年9月30日

拓殖大学学生主事室

季節は秋。朝夕肌寒さを感じるようになりました。目覚めると、雲一つない青空に、爽やかな気持ちになります。読書、スポーツ等、このベストシーズンに思いっきり取り組んでもらいたいものです。

さて、「紅陵祭」の開催日（10月18日～20日）が近づいて来ました。友人・ご家族お誘い合わせの上、是非秋真っ盛りの八王子キャンパスを満喫して下さい。自然、木々の息づかいを感じ取るにより、心が落ち着くことを体験してみたいか。

Topic 誰かに「あっちへ行け」と言われた…、皆が自分を見ている？

誰かに「あっちへ行け」と言われた＝もしかしたら、『幻覚』。「皆が自分を見ている」と思う＝『妄想』かも知れません。この幻覚と妄想は、統合失調症という病気の代表的な症状です。なんとなくいつもと違うなと思ったら、早期に相談や治療に結びつけることがとても大切です。

統合失調症 (schizophrenia)

統合失調症は、およそ100人に1人弱がかかる頻度の高い病気です。「普通の話しを通じなくなる」「不治の病」という誤ったイメージがありますが、こころの働きの多くの部分は保たれ、多くの患者さんが回復していきます。早期発見や早期治療、薬物療法と本人・家族の協力の組み合わせ、再発予防のための治療の継続が大切です。脳の構造や働きの微妙な異常が原因と考えられるようになってきています。

統合失調症は、幻覚や妄想という症状が特徴的な精神疾患です。それに伴って、人々と交流しながら家庭や社会で生活を営む機能が障害を受け（生活の障害）、「感覚・思考・行動が病気のために歪んでいる」ことを自分で振り返って考えることが難しくなりやすい（病識の障害）、という特徴を併せ持っています。多くの精神疾患と同じように慢性の経過をたどりやすく、その間に幻覚や妄想が強くなる急性期が出現します。

新しい薬の開発と心理社会的ケアの進歩により、初発患者のほぼ半数は、完全かつ長期的な回復を期待できるようになりました（WHO 2001）。原因は今のところ明らかではありません。進学・就職・独立・結婚などの人生の進路における変化が、発症の契機となることが多いようです。ただ、それらは発症のきっかけではあっても、原因ではないと考えられています。というのは、こうした人生の転機はほかの人には起こらないような特別な出来事ではなく、同じような経験をする大部分の人は発症に至らないからです。

引用・参考) 厚生労働省：ウェブサイト「知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス」

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【10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〕	25日(金)	14:30～17:00
〔八王子キャンパス〕	10日(木)・31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〕	10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〕	4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。