



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.21〕

発行 : 平成25年10月21日

拓殖大学学生主事室

都心では観測史上最も遅い真夏日を記録。そして、大型台風の直撃。季節のめまぐるしい変化に、体が追いつかないのではないのでしょうか?これまで以上に体調管理に努めて下さい。そして、ベストシーズン・「秋」を感じとり、清々しい気持ちで勉強やスポーツ、趣味に没頭してみたいかがでしょうか?皆さんの大学生活が充実することを願っています。

Topic ちょっと気に入らないと、家族に当たり散らす…誰のせい?

本学「心の健康相談日」を長きにわたりご担当頂いております榎本稔先生(榎本クリニック理事長)が、共著『かくれ躁うつ病が増えている(法研)』を出版され、「社会文化的(新型)うつ病と依存症(アディクション)は同根の病気」について執筆されています。「ちょっと気に入らないと、家族に当たり散らしたり、甘いものを発作的に大量に食べたりする。依存的でわがままな性格は、新型うつ病の特徴といえるだろう」とあります。皆さんも自らの生活をちょっと振り返ってみてください。

「新型」うつ病について

典型的うつ病とは違い、20~30代の比較的若年層で多く発症しているのが特徴です。病前性格として、過保護に育てられ、依存的で、わがままで、自己中心的な言動を示し、自己愛的で世間知らずで、仕事に熱心ではないタイプが多いようです。周囲に対する配慮が足りず、自分で責任を感じる事が少なく、すぐに他人に責任転嫁し、逃避的傾向が認められます。仕事がないときは、自分の趣味に没頭したり、気の合う友人と楽しく遊ぶ様子が見られます。明らかにこれまでのうつ病とは違うタイプの「新型うつ病」が登場しました。…

先生はこの症状をとらえ「社会文化的うつ病」と定義され、その治療には「アメ」「ムチ」「生きがいモデル」がバランス良く作用することが必要として、以下のように解説されています。

幼少期には、すべてを包み込み、守り育てていく母性原理(アメ)が絶対に必要ですが、「アメ」がいつまでも続くと、社会文化的うつ病や依存症になってしまいます。この病気は、優しさや愛情の母性原理だけでは決して治りません。なんとかしてあげようと、愛情深くかかわっていく家族は、がんじがらめに巻き込まれ、深みにはまり込んでいきます。そのようながんじがらめにこんがらがった家族の絆を断ち切って、自立を促していく父性原理(ムチ)が必要なのです。社会のルールを守り、困難に立ち向かい、自立していくことを教える父性原理が必要不可欠なのです。さらに、自分が将来どう生きていくか「生きがい(モデル)」を自分で見つけなければなりません(これを「自己原理」といいます)。なにかの「生きがいモデル」を見出すと、人間はどんな困難にも耐え忍んで邁進するものです。自己実現に向かって旅立っていくとき、人間は必ず光り輝くのです。

引用・参考)『かくれ躁うつ病が増えている -なかなか治らない心の病気-』共著・法研

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・11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〕 10月25日、11月 8日・29日(金) 14:30~17:00
〔八王子キャンパス〕 10月31日、11月14日・28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〕 11月14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〕 11月1日・22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。