



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.22〕

発行 : 平成25年11月11日

拓殖大学学生主事室

昨日早朝、関東地方に強い揺れの地震がおきました。災害に備える心構えの大切さを再認識しました。さて、秋も深まり、朝・晩だいぶ寒くなりました。ふと視線を上に向けると樹木が色づいていることに気がつきます。その美しさにふれ、心が豊かになります。大学では、学生の祭典の一つである紅陵祭が、天候には恵まれませんでした。盛会のうちに終了しました。次は、語劇祭。キャンパス内の様々な行事や変化に気持ちを向けると、より充実した大学生活に結びつくのでは…。ちょっといいこと探してみませんか？

## Topic この頃、朝起きるのがつらい、気がつくとなにか食べている…

四季のある日本では、人それぞれ、好きな、調子のよい季節に違いがあると思いますが、心の不調と日照時間の関係については、古くから研究が重ねられています。夏の輝く太陽、早朝から降り注ぐ太陽光は、元気がない人でも、目覚めざるを得ない状態ですが、今の季節、日照時間がどんどん短くなっていき、活動がどうしても鈍りがちです。特に、この秋。冬に向かい落ち葉が舞い、気持ちも落ち込みやすくなります。そんな自分の状態が気になったら、そのままにしないで是非相談してください。下記ウェブニュースの一文をご紹介します。

### 季節性感情障害 (Seasonal Affective Disorder)

「冬季うつ病 人工的な光浴び改善、外出や早寝も効果」東京新聞：TOKYO Web2012年12月25日

毎年、秋から冬にだけ気分が落ち込む。やらたらにご飯や甘いものが欲しくなり、眠くてたまらない…。そんな症状に苦しんでいるのなら「冬季うつ病」かもしれない。(中略)

冬季うつ病は、季節性感情障害ともいわれる。通常うつ病と同じく、気分の落ち込み、集中力や意欲の低下、疲れなどが見られる。特徴的な症状は過食と強い眠気だ。通常うつ病は、食欲がなくて体重が減り、眠れなくなる。冬季うつ病は逆で、例えば食欲は一日中、菓子パンやチョコレートのことばかり考えるほど強くなる。体重の増加は平均3.5～5キログラム、10キログラム以上のケースもある。患者は女性に多い。症状は10月ごろから始まり、3月には快方に向かう。これが2年以上続くと、冬季うつ病の可能性が高くなる。進行すると、夏は軽いそう状態になり、買い物をし過ぎたり、普段よりも社会的になったりする。(中略)

国立精神・神経医療研究センターの三島和夫部長は「精神科の外来では、20人に1人は冬季うつ病といわれているが、普通のうつ病と誤診され、抗うつ薬を処方されて終わってしまう」と言う。(中略)「冬季うつ病の存在を知っていることが生活のプラスになる。季節に応じて上手に行動するなど、自分なりの対策をすると予防になる」と話していた。【掲載記事より一部抜粋】

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【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〕	<b>29日(金)</b>	<b>14:30～17:00</b>
〔八王子キャンパス〕	<b>14日・28日(木)</b>	<b>13:30～16:00</b>
- 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〕	<b>14日(木)</b>	<b>12:40～13:20</b>
------------	---------------	--------------------
- 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〕	<b>22日(金)</b>	<b>12:40～13:20</b>
------------	---------------	--------------------

〔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。