



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.25〕

発行 : 平成26年1月27日

拓殖大学学生主事室

後期試験の出来栄はいかがですか。あとひと頑張り、春季休暇となります。大学生にとって、この長期休暇を有効活用することはとても大切なことであり、日頃あまり時間を割けないようなことに、大いに挑戦して欲しいと思います。なお、休暇中も学生総合相談窓口である学生主事室は、平常通り開室していますので、不安なことや悩み事などがありましたら、相談してください。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

Topic 私って健康かな?基準であるの…

この「こころ+ハーモニー」の発行も今号で25回目となります。「心の調和」の大切さについて、気になるトピックを取り上げ、そこから考えられる「心のトラブル」を伝えてきました。過去のものについては、全て学生主事室に備え付けてありますし、本学ホームページを通じても見られるようにしてあります。私たちがこの「こころ+ハーモニー」に期待していることは、心のトラブルの早期発見・早期対応、「知識による、予防や適切な対応」が得られることにあります。結果として皆さんの「健康」が増進されることにあります。

下記に示すのは世界保健機関（WHO）が定めた健康に対する考え方の一つです。自らの健康を考える上での、基本概念としてとらえて下さい。

世界保健機関憲章前文 ※日本WHO協会仮訳 「公益社団法人日本WHO協会HP」より

この憲章の当事国は、国際連合憲章に従い、次の諸原則が全ての人々の幸福と平和な関係と安全保障の基礎であることを宣言します。健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。人種、宗教、政治信条や経済的・社会的条件によって差別されることなく、最高水準の健康に恵まれることは、あらゆる人々にとっての基本的な人権のひとつです。世界中のすべての人々が健康であることは、平和と安全を達成するための基礎であり、その成否は、個人と国家の全面的な協力が得られるかどうかにかかっています。ひとつの国で健康の増進と保護を達成することができれば、その国のみならず世界全体にとっても有意義なことです。健康増進や感染症対策の進み具合が国によって異なると、すべての国に共通して危険が及ぶこととなります。子供の健やかな成長は、基本的に大切なことです。そして、変化の激しい周主の環境に順応しながら生きていける力を身につけることが、この成長のために不可欠です。健康を完全に達成するためには、医学、心理学や関連する学問の恩恵をすべての人々に広げることが不可欠です。一般の市民が確かな見解をもって積極的に協力することは、人々の健康を向上させていくうえで最も重要なことです。各国政府には自国民の健康に対する責任があり、その責任を果たすためには、十分な健康対策と社会的施策を行われなければなりません。これらの原則を受け入れ、すべての人々の健康を増進し保護するため互いに他の国々と協力する目的で、締約国はこの憲章に同意し、国際連合憲章第57条の条項の範囲内の専門機関として、ここに世界保健機関を設立します。

※1948年4月7日61カ国代表署名、日本では、1951年6月26日条約第1号公布

Health is a state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

次回発行予定 3月31日(月)

平成26年度各種相談日（「心の健康相談」「法律相談」「女子学生のための相談」）開催日をお知らせします。予約制となっていますので、事前に申し出てください。