



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.27〕

発行 : 平成26年4月21日 拓殖大学学生主事室

9日より授業が始まり、新たな学習や環境に戸惑いながらも励んでいると思います。さて、履修登録は完了しましたか？大学生活4年間を通した大きな目標と、今すぐやらなくてはならないことを、しっかりと整理しながら前進してください。まず一步、今年度の履修をもとに「授業に出席して学ぶ姿勢」の確立を！

## Topic こころの病気かも…こんなときどうすれば？

厚生労働省『こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～』をご紹介します。

「体がだるい、眠れない、イライラする…、こころの健康が気になるときに。」とテーマが設けられ、「ストレスとこころ」「ケースに学ぶ」「友達のことが気になる」「困ったときの相談先」について興味のあるところをクリックすると、大変分かりやすく説明されています。具体的には以下の通りです（一部抜粋）。

ストレスとこころ	強いストレスを受け続けることで、私たちは「こころの病気」になることもあります。こころの病気の種類や症状、治療法についてもご紹介しています。
ケースに学ぶ	こころの病気になると、どんなふうになるの？そのきっかけや解決の道は人それぞれです。あなたなら、つらいときをどう乗り越えるでしょう。
友達のことが気になる	こころの病気について、いろいろな誤解があります。そんな誤解から、自分でも気づかないうちに友達のこころを傷つけているかもしれません。こころの病気を正しく理解してください。
困ったときの相談先	誰でも気軽に相談できる公的な窓口やこころを専門に診る病院など、様々な相談先があります。

ぜひ一度、このサイトを開いてください。情報を得ることや、先生や友人、ご家族、そして、医師に相談することの大切さが理解できるはずです。一人で思い悩み、苦しまないでください。その解決方法を、誰かと一緒に探していきましょう。

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【4月・5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〕 5月 9日 (金) 14:30～17:00  
 〔八王子キャンパス〕 4月24日 (木)、5月8日 (木)・22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〕 4月24日 (木)、5月15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月25日 (金)、5月16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。

次回発行予定 平成26年5月12日 (月)