



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.30〕

発行 : 平成26年6月23日

拓殖大学学生主事室

うっとうしい季節が続いています。体調をくずしていませんか？また、急な落雷や局地的豪雨等により、各地で被害がでています。体調管理と共に、自然災害への対応も身に付けて欲しいところです。「備えあれば憂いなし」。学期試験も同様です。前期授業も終盤になり、まとめの時期にあたります。しっかりと準備をして、学期試験では日頃の実力が発揮できるように、頑張ってください。

～ 熱中症に注意！ 適切な水分補強が大切です。 ～

## Topic 絶好調！あれ、絶不調？かも…どっち？

NHK『若者のこころの病情報室』という、サイトがありますのでご紹介します。「思春期・青年期は、子どもから大人に変わっていく途中の、とても不安定な時期です。その中で、こころの病（精神疾患）を発症する若者は少なからずいます。病気に気づくためには、本人や家族が正しい知識を持つことが大切です。このサイトでは、勉強や就職など、若者の生活に大きく影響するこころの病について、取り上げていきます。」とあります。その中から、「双極性障害」の症状と対処方法等について示します。

### 双極性障害（Bipolar Disorders）

双極性障害の「双極」というのは、「2つの極がある」という意味です。著しく気分が高揚する「躁（そう）」状態と、意欲が低下し憂うつになる「うつ」状態という正反対の状態を繰り返すこころの病です。（中略）原因は今のところわかっていませんが、脳内の情報伝達の乱れによるものではないかと考えられています。発症の背景には、ストレスや生活環境の変化、生活リズムの乱れなどがあることが多いようですが、きっかけがはっきりしない場合もあります。（中略）放置して自然に治る病気ではありません。正しい治療をしないまま放っておくと、再発を繰り返し、次第にその間隔が短くなってきてしまいます。しかし、早期に発見して正しい治療を行えば、コントロールすることができる病気です。適切な治療を受け、再発を予防しながらうまくつきあっていけば、社会生活をおくることは十分に可能です。そのためには、まず、何よりも正しい診断を受けることが大切です。【NHK『若者のこころの病情報室 双極性障害』より引用】

自らの不調に気づいたときに、情報があるのとないのでは、その後の治療に大きく影響することが理解できたと思います。是非一度サイトを検索することをおすすめします。

大学生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【6月・7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〕	7月11日（金）	14:30～17:00
〔八王子キャンパス〕	7月10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〕	7月3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〕	6月27日・7月11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7月14日（月）