



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.31〕

発行 : 平成26年7月14日

拓殖大学学生主事室

自然災害が依然猛威を振るっています。記録的豪雨、土石流、浸水等台風8号により各地で被害がでています。心よりお見舞い申し上げます。皆さんには、常日頃から自然災害に備えて頂きたいと思ひます。学期試験にあたり、日頃の成果が発揮できますように、体調を整え、真摯な姿勢で受験して下さい。
～ 熱中症に注意！ 適切な水分補強に努めて下さい。～

Topic 友達と違うかも？「生きづらい」か？

昨年3月にSB新書から『自閉症スペクトラム 10人に1人が抱える「生きづらさ」の正体』（著者：本田秀夫氏）が出版されました。この本は、広く一般の人たちに「自閉症スペクトラム」について知っていただくことを目的として書かれたものです。でも単に既存の情報を整理しただけの啓発書ではありません。「自閉症スペクトラム」について実感を持って深く理解し、生活に活かせる知識と知恵を身につけていただくことをねらいとしています。とはじめに記されています。なんとなく「生きづらさ」を感じている人は、一読されることをおすすめします。

自閉スペクトラム症 (Autism Spectrum Disorder)

※日本精神神経学会『精神疾患の新しい指針』による

この本のテーマである「自閉症スペクトラム」とは、一部の人たちに共通して見られる心理的・行動的な特性です。その特性をごく簡単に要約すると、「臨機応変な対人関係が苦手、自分の関心、やり方、ペースの維持を最優先させたいという本能的志向が強いこと」になります。>(中略)<広く捉えた場合、「自閉症スペクトラム」は人口の10%は存在すると考えられます。>と示されています。さらに「広汎性発達障害」や「発達障害」という言葉では対象としてこなかった、障害ではないタイプの人たちまで含めて考えるところが「自閉症スペクトラム」という言葉の特徴です。このような考え方が可能となることにより、これまでの発達障害に対する認識が大きく転換されるのではないかと思います。>とあります。本書では、様々ケースを示しながら、「自閉症スペクトラム」について、わかりやすく説明されています。さらにどのように症状に寄り添っていったらよいかも示されています。その一つに「身の回りの人の中に相談相手が見つけれない場合や、相談相手はいたとしても、指摘されるとついカッとなってしまい、冷静に助言を聞くことができない場合には、精神科の医療機関や発達障害専門の相談機関に行つて相談することをお勧めします。自閉症スペクトラム障害の診療や相談を行っている機関については、各自治体に設置されている「発達障害者支援センター」に問い合わせてみてください。」とあります。 ※ < >内、上記著書より引用

「人とうまく接することが苦手」「なんとなく人とは違うのかな」…思い悩んでいる人。「生きづらさ」を感じている人。読書を通じて、自らにあった対処方法を導き出すことも良いと思ひます。そして、忘れないで下さい。「皆さんの回りには必ず支えてくれる人がいる」ということです。

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

【学生生活懇談会のご案内】

学生生活懇談会は、「保護者を対象とし、大学及び学生生活をご理解頂くことを目的とした懇談会」です。皆さんも、夏期休暇で帰省した際に日程が合えば、一緒に参加して頂いても結構です。一度ご家族でご相談して下さい。 ※詳細は本学HPに掲載中

8月23日(土) 栃木県：宇都宮東武ホテルグランデ
9月13日(土) 九州地区：鹿児島サンロイヤルホテル
9月14日(日) 九州地区：ホテル日航福岡

次回発行予定 平成26年8月4日(月)