



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.32〕

発行：平成26年8月4日

拓殖大学学生主事室

夏季休暇を迎え、これから何をやるか迷っている人や、課外活動等で予定がいっぱいな人…、いろいろな過ごし方があると思います。この長期休暇の有効活用が、大学生活の充実度を高める一要素であることへの意識を高めて欲しいと思います。前期を振り返り、不足していた学習内容を補うこと、日頃不完全で終わっていることにとことん向き合うこと、どこか遠くを旅することなど、皆さんにとって自信をもって自己成長できたと語れる、夏季休暇になりますことを願っています。

～ 熱中症に注意！ 適切な水分補強に努めて下さい。 ～

Topic こころの問題か？ どこで相談すれば…

誰に相談したらいいだろう？ そう思い悩むことがあるかもしれません。そんな時には、以前ご紹介しましたが、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サイト～』を検索して下さい。「こころの相談の窓口について」が示されていますので、確認・活用することをおすすめします。 ※ 以下引用

「こころの相談の窓口について」（厚生労働省）

【身近にある地域の相談窓口】

9月10日は、「世界自殺予防デー」です。

- 保健所、保健センターなど
不眠、うつなど、こころの病気に関する不安や悩みのほか、家庭内暴力やひきこもり、不登校など思春期の問題に関する相談、アルコール・薬物などの依存症に関する相談などを受け付けています。
- 精神保健福祉センター
こころの健康相談から精神医療に関わる相談、アルコール・薬物乱用、思春期・青年期の相談などに応じています。こころの病気に関する不安があるとき、医療が必要かどうか相談できます。

【全国にある様々な相談窓口】

- こころの健康相談統一ダイヤル
こころの問題について、本人はもちろん、家族など周囲の人も気軽に相談できる公的な窓口です。相談は無料。秘密も守られます。
- いきる・ささえる相談窓口（自殺予防総合対策センター）
こころと体の健康・病気に関する様々な悩みを受け付ける公的な相談窓口（都道府県別に検索できます）。

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。

夏季休暇中の両キャンパス「学生主事室」開室について

8月4日（月）～9月10日（水） 10：00～16：00

※期間中は土曜・日曜及び8/12（火）～17日（日）は、閉室となります。

【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9月22日（月）