



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.35〕

発行 : 平成26年11月4日

拓殖大学学生主事室

10月17日(金)~19日(日)「紅陵祭」が盛大に行われました。日頃の研究成果、練習で鍛えられた技など、多くの人に感動を与えました。また、慣れない手つきで懸命に料理する場面などは、日常では見られない姿で、新鮮でした。参加した皆さん、来場した皆さんにとって思い出深い、3日間だったのではないのでしょうか。「感動体験」してみませんか?皆さんにとって有意義な大学生活になることを願っています。

Topic ゲーム中心、夜の方が集中できるが…?

「なんとなくやる気がせず、身近にあった携帯ゲームをやってみたら、意外に楽しい。どこで終わったらよいかわからぬままやり続けていた。大学にも来られなくなり、昼間は眠り、夜はゲーム…。夜の方が集中できる。自分でもどうして良いか分からなくなった…」結果、昼夜逆転。外にできることもできなくなったという。ちょっとしたきっかけによる「ひきこもり」で、苦しんでいる人が増えているようです。

『ひきこもり』 — 誰でも起こりうること —

東京都青少年・治安対策本部総合対策部青少年課が編集・発行しているパンフレット『“ひきこもり”でお困りのご家族のために…』によれば、「ひきこもりとは、誰にでも起こりうることであり、<さまざまな要因によって社会への参加の場がせばまり、就労や就学などの自宅以外での生活の場が長期にわたって失われている状態>を「ひきこもり」と呼んでいます。「ひきこもり」は病気とは限りません。ひきこもりの状態も人それぞれです。部屋から全く出ることができない状態の人もいれば、コンビニエンスストアへの買い物等には行くことができる状態の人もいます。また、特定の性格の方や生育環境にある方が、ひきこもり状態になりやすいように言われていますが、実際にはさまざまな人がひきこもりの状態になり、悩んでいます。ひきこもりの問題は誰にでも起こりうることで、特別なことではありません。>と記述されています。大切なことは、「ひきこもりは回復します」とあり、<大丈夫。回復する日は必ず来ます。ただそのためには、時間と周りの援助が必要です。ひきこもりの状態を一番どうにかしたいと思っているのはご本人です。ご本人が前向きになれるよう、ご家族も前向きになってみませんか?>ということです。

専門機関や専門医による適切な対応が必要になりますが、まずは自分の「こころの不調」に気づき、気になることをメモしてみましよう。大学生活にとって問題になる部分はどこなのか考えてみて下さい。他者と比較することなく、回復に向けて焦らず、急がず、取り組むことが必要であり、一人で思い悩まず、ご家族や友人等との会話機会を増やすこともお勧めします。そして、「紅陵祭」のように、夢中になって楽しめる何かを大学生活の中で見つけてみてはいかがでしょうか。

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【11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〕 11月7日・28日(金) 14:30~17:00
〔八王子キャンパス〕 11月13日・27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〕 11月13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〕 11月14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。