



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.36〕

発行 : 平成26年11月24日

拓殖大学学生主事室

11月22日(土)午後10時8分頃、長野県北部を震源とする強い地震がありました。被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。自然災害が猛威を振るっています。日頃から、私たちは「知識による防災意識」を高める必要があります。また、寒さも厳しくなってきました。この季節「インフルエンザ」の流行も心配です。「予防」の方法について身につけましょう。

Topic 疲労・頭痛・めまい、これって病気かな…?

以前も紹介しました、厚生労働省のインターネットサイト「知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス総合サイト」という「こころの健康や病気、支援やサービスに関するウェブサイト」があります。まだ、見たことのない人は、是非ご覧になって頂きたいと思います。 ※以下「内容一部引用」

『こころの病気を知る』－症状・病名から知る－

症状から知る

あなた自身や、あなたの身近な人のことが心配なとき、こころの病気の症状を知っていることが役立ちます。体の病気の場合は診察や採血などの検査をすれば診断がつくことがありますが、こころの病気の場合は本人の主観的経験も含めて、医師が症状と経過を自分の身近な人の状態をより正確に評価して、適切な対策を講じることができます。医療機関を受診したときに、自分の状態をより正確に伝えることもできるでしょう。

- ・こころの病気にあるさまざまな症状
- ・症状があるからといって病気とはかぎりません (身体面の症状、心理面の症状、生活・行動面の変化)

病名から知る

こころの病気といっても、種類や症状も様々です。こころの病気を診断し、病名をつける方法は体の病気とは考え方が異なっています。体の病気の場合、病名は臓器の種類や部位、原因によって分類されることが多いのですが、こころの病気の場合は、おもに脳というひとつの臓器を対象にしており、また原因がわかっていない疾患が多いという特徴があります。(中略) 社会的な環境やストレスの状態も含めて総合的に診断することは治療方針を決める上でとても大切です。同じうつ病という診断がついた場合でも、ストレスがきっかけの場合もあれば、体の病気と関係していることもあります。

- 紹介されている病名) ・アルコール依存症 ・うつ病 ・解離性障害 ・強迫性障害 ・睡眠障害 ・摂食障害 ・双極性障害
 ・適応障害 ・統合失調症 ・認知症 ・パーソナリティ障害 ・発達障害 ・パニック障害 ・不安障害
 ・PTSD ・薬物依存症 ・性同一性障害 ・てんかん

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・12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28日・12月12日(金) 14:30～17:00
 〔八王子キャンパス〕 11月27日・12月11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〕 12月 4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〕 12月12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。