



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.37〕

発行 : 平成26年12月15日

拓殖大学学生主事室

「インフルエンザの流行」が、早くも報道されました。長期休暇を目前に控え、暴飲暴食、体調管理に努め、新年を清々しい気持ちでお迎えください。そして、後期学期試験が迫っています。ストレスが加わると、抵抗力が弱まります。風邪・インフルエンザ等を意識して、いままで以上に手洗い、うがい、マスク着用による予防など、日頃の実力が十分に発揮できるように取り組んでください。

Topic 不安、いろいろ、涙もろい。休みたい…

今回も、厚生労働省の『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 -こころと健康や病気、支援やサービスに関するウェブサイト-』から紹介します。年末年始、季節の移り変わりの時期はどうしても体調を崩しがちになります。その背景には「こころの不調」も影響します。冷静に自分自身の状態をとらえ、適切な対処（医療機関の受診等）をしましょう。【以下、参照・引用】

適応障害 (Adjustment Disorder)

適応障害は、ある特定の状況や出来事が、その人にとってとてもつらく耐えがたく感じられ、そのために気分や行動面に症状が現れるものです。たとえば憂うつな気分や不安感が強くなるため、涙もろくなったり、過剰に心配したり、神経が過敏になったりします。また、無断欠勤や無謀な運転、喧嘩、物を壊すなどの行動面の症状がみられることもあります。

ストレスとなる状況や出来事がはっきりしているので、その原因から離れると、症状は次第に改善します。でもストレス因から離れられない、取り除けない状況では、症状が慢性化することもあります。そういった場合は、カウンセリングを通して、ストレスフルな状況に適応する力をつけることも、有効な治療法です。

※適応障害とは、ICD-10（世界保健機構の診断ガイドライン）によると「ストレス因により引き起こされる情緒面や行動面の症状で、社会的機能が著しく障害されている状態」と定義されています。

同サイト内には、「適応障害とは」「適応障害のサイン・症状」「適応障害の治療について（ストレス因の除去、本人の適応力を高める、情緒面や行動面への介入）」が、紹介されています。「知による予防」のために、是非一度確認されることをお勧めします。

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。

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【1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：16日（金） 14:30～17:00

〔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。

○心の健康相談日（八王子キャンパス）、法律相談日、女子学生のための相談日は、今年度終了となります。次年度の日程が決まり次第、改めてお知らせします。

次回発行予定 平成27年1月5日（月）