



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.38〕

発行 : 平成27年 1月 5日

拓殖大学学生主事室

明けましておめでとうございます。あっという間に時間が過ぎ、まだ、お正月気分が抜け切れていないと思いますが、後期学期試験が迫っています。気持ちを切り替え、4年生は卒業に向けて、3年生以下は今までの学習の締めくくりとして、学期試験に全力で取り組んでください。

～ インフルエンザの流行に注意！ ～

Topic ここはどこ？思い出せないことがある…

今回も、厚生労働省『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-』の「こころの病気を知る」から紹介します。こころの不調を感じたら、早期に医療機関の受診など、適切な対処・対応につなげてほしいものです。

【以下、参照・引用】

解離性障害 (Dissociative Disorder)

解離性障害は、自分が自分であるという感覚が失われている状態といえるでしょう。たとえば、ある出来事の記憶がすっぱり抜け落ちていたり、まるでカプセルの中にいるような感覚がして現実感がない、いつの間にか自分の知らない場所にいるなど、様々な症状があります。こうした中で、自分の中にいくつもの人格が現れるものを多重人格障害(解離性同一性障害)といいます。ある人格が現れているときには、別の人格のときの記憶がないことが多く、生活面での様々な支障が出てきます。これらの症状は、つらい体験を自分から切り離そうとするために起こる一種の防衛反応と考えられます。治療では、安心できる環境にすること、家族や周囲の人が病気について理解することがとても大切です。

原因としては、ストレスや心的外傷が関係しているといわれています。この心的外傷には様々な種類があります。災害、事故、暴行を受けるなど一過性のものもあれば、性的虐待、長期にわたる監禁状態や戦闘体験など慢性的に何度もくりかえされるものもあります。そのようなつらい体験によるダメージを避けるため、精神が緊急避難的に機能の一部を停止させることが解離性障害につながると考えられます。

このサイトには、「こころの病気を知る」と共に「治療や生活のサポート」や「ケースに学ぶ」等、詳細に説明されています。「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 4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。