



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.43〕

発行 : 平成27年6月1日

拓殖大学学生総合支援室

激しく気候が変化していますが、体調を崩していませんか？熱中症への配慮もお忘れなく！
体の不調は比較的分かりやすいのですが、こころの側面はとらえにくいものです。自らの「こころ」の状態をチェックする際に、この「こころ+ハーモニー」が参考になれば幸いです。

Topic 「こころ」の調子って…どこが悪いのか？！

インターネットで、『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』や、『こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～』〔厚生労働省〕を検索してください。こころの不調のメカニズムについてとても分かりやすく解説されています。その中から、「こころの病気の初期サインに気づく」を紹介します。【引用：『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』内、「メンタルヘルスのとびら」より】

こころの病気の初期サインに気づく 【厚生労働省ウェブサイトより】

こころの病気は誰にでも起こります。こころの不調やストレス症状が長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合は、早めに、専門機関に相談することをお勧めします。

気になる症状が続くときは、専門機関に相談しましょう

気分が沈む、憂うつ／何をするのにも元気が出ない／イライラする、怒りっぽい／理由もないのに、不安な気持ちになる／気持ちが落ち着かない／胸がどきどきする、息苦しい／何度も確かめないと気がすまない／周りにだれもないのに、人の声が聞こえてくる／誰かが自分の悪口を言っている／何も食べたくない、食事がおいしくない／なかなか寝つけない、熟睡できない／夜中に何度も目が覚める

周囲の人が気づきやすい変化

こころの病気は自分では気づきにくい場合もあります。また、自分で不調に気づいてはいても、こころの病気だと思っていない場合もあります。その人らしくない行動が続いたり、生活面での支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談するよう勧めてください。

以前と異なる状態が続く場合は、体調などについて聞いてみましょう

服装が乱れてきた／急にやせた、太った／感情の変化が激しくなった／表情が暗くなった／一人になりたがる／不満、トラブルが増えた／独り言が増えた／他人の視線を気にするようになった／遅刻や休みが増えた／ぼんやりしていることが多い／ミスや物忘れが多い／体に不自然な傷がある

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、総合支援窓口である学生総合支援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。

八王子国際キャンパス 文京キャンパス ※月～金 9:00～17:00	管理研究棟1階 C館2階	八王子学生総合支援室 学生総合支援室 土 9:00～15:00	〔学生主事3名〕 〔学生主事5名〕
--	-----------------	---------------------------------------	----------------------

各種相談日のご案内【6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〕	5日・26日(金)	14:30～17:00
〔八王子国際キャンパス〕	11日・25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。

〔文京キャンパス〕 18日(木) 11:30～12:30

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。

〔八王子国際キャンパス〕 19日(金) 12:40～13:20

〔予約制〕 相談希望者は、何れかのキャンパス「学生総合支援室」で事前に予約して下さい。

次回発行予定 平成27年6月22日(月)