



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.49〕

発行 : 平成27年10月26日

拓殖大学学生総合支援室

文京キャンパスでの紅陵祭は、25年ぶり。大いに盛り上がり終了しました。各団体の頑張りに、刺激を受けた皆さんも多いのではないのでしょうか。さて、気が付けば日没が早まり、肌寒さを感じる季節となりました。インフルエンザへの予防も含め、体調管理に留意してください。

Topic だるい! 熱はないけど、どこか悪いのかな?

何回か紹介していますが、インターネットで『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】の中から、「ヘルプノート」を一度検索することをお勧めします。また、本学ホームページでは過去の「こころ+ハーモニー」が全てみるできるようになっています。こころの不調をそのままにせず、まずは、知識による予防につながるように期待しています。

～ヘルプノート～ 『こころもメンテしよう』【厚生労働省ウェブサイトより】 〈以下、同サイトより引用・抜粋〉

「こころの病気を詳しく知りたい人に」

「ヘルプノート」は、おもに「こころの病気」について、そのサインとメンテの方法を解説したページです。詳しく知りたい人は読んでみましょう。心配なサインがあったら早めに信頼できる人に話してみることが大切です。

・気分障害

うれしいことがあれば気分は良くなるし、いやなことがあれば気分は沈む、というように、私たちの気分はそのときどきの状況によって、さまざまに変化する。しかし、ときには、身の回りの出来事に関係なく、落ち込んだ気分が続いたり、逆に、突然ハイになって自分をコントロールできなくなることがある。こうした状態が一定期間以上続いて、普段の生活がうまくいかなくなっている場合は「気分障害」という、こころの病気にかかっている可能性がある。(以下省略)

・不安障害

大事な試験や人前での発表、初対面の人と話すときなどに、不安と緊張でカラダが硬くなったりするのは、ごく当たり前のこと。たいていは多少緊張しつつも、自分なりにやることができる。しかし、危険でないものにまで恐怖心を覚えたり、心配する気持ちがとても強くて、やるべきことができなくなったり、カラダに過剰なストレス反応が現れて、普段の生活がうまくいかななくなっている場合は、「不安障害」という、こころの病気になっている可能性がある。(以下省略)

※「ヘルプノート」には、このほか「統合失調症」「薬物乱用」「摂食障害」について、詳細に説明されています。

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、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【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〕	20日(金)	14:30～17:00
〔八王子国際キャンパス〕	12日・26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〕 **12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〕 **20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11月16日(月)