



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.50〕

発行：平成27年11月16日

拓殖大学学生総合支援室

インフルエンザの流行に備え、予防に努めるように。予防が流行の歯止めとなることもあり、日常の健康促進・管理の大切さへの意識向上にもつながります。そして、日頃から「こころ」と「からだ」の調和を感じ取りながら、意義ある大学生生活に結びつけてください。

# Topic 私なんていっそいないほうが…さびしい、つらい

人のもつ無限の可能性は、今を精一杯に生きているからかなえられるものです。「さびしさ」や「つらさ」「苦しさ」など、まずは誰かに話してみましょ。そして、「命の尊厳」を自覚し、気持ちの整理に向けて取り組んで欲しいのです。そのための一助となる、外部の各種相談機関を紹介します。

## いきる・ささえる相談窓口（都道府県・政令指定都市別の相談窓口一覧） 『自殺予防総合対策センター』サイト内より引用

あなたの気持ち、話してください

心のサインに気づいてください

多くの自殺は、個人の自由意志や選択の結果ではなく、様々な悩みにより心理的に「追い込まれた末の死」ということができます。（中略）私たちは、まず、さまざまな相談窓口があることを知っていただきたいのです。悩みを抱えて孤立した人が一人でも多く支援につながることで、そのことが自殺を防ぐのですから。

例：関東地方→東京都 を選択した場合

### 【東京都福祉保健局：相談窓口等】

こころの不調や自殺のサインに気づいたら、相談機関などに相談したり、医療機関を受診することが大切です。また、つらいことやひとりで抱え込んでいること、困っていることを相談したり、「思い」を話せる場所も設けられています。

### ＜東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～＞

東京都では、相談者の悩みを受け止め、問題に応じ必要な相談機関とつなぐなど、自殺専用の電話相談を設置しています。（はなしてなやみ）

0570-087478 14:00～翌朝6:00（受付は5:30まで）・年中無休

### ＜こころといのちの相談・支援 東京ネットワーク機関（62機関）＞

東京都では、自殺の背景となる、多重債務、いじめ、過労、健康問題、家庭問題など多様な複合的な要因に対して、心の悩み、経済問題など様々な問題に対応して相談機関・窓口等が、「こころといのちの相談・支援東京ネットワーク」として連携協力し、自殺予防に取り組んでいます。＊サイト内で確認して下さい。

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

## 各種相談日のご案内【11月・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20日(金)・12月18日(金) 14:30～17:00  
〔八王子国際キャンパス〕 11月26日(木)・12月10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月 3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〕 11月20日(金)・12月18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12月7日(月)