



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.52〕

発行 : 平成28年1月6日

拓殖大学学生総合支援室

新年を迎え、今日から授業が始まります。後期学期試験を控え、こころ新たに、日頃の努力が実るよう全力で取り組んでください。

～ 注意！！ 風邪、インフルエンザ等、健康管理。そして「こころ+ハーモニー」を ～

## Topic 「問題なし、うまくいっている」…それって本当?!

厚生労働省『e-ヘルスネット』(生活習慣病予防のための健康情報サイト)には、休養・こころの健康に関係した「情報提供」が分かりやすく整理されています。今回は、その中から「失感情症」についてご紹介します。

### 失感情症 (alexithymia)

失感情症(アレキサイミア)は、シフネオスが提唱した性格特性です。自分の感情(情動)への気づきや、その感情の言語化の障害、また内省の乏しさといった点に特徴があると言われています。心身症の発症の仕組みの説明に用いられる概念ですが、近年では衝動性や共感能力の欠如など、ストレス対処や対人関係を巡る問題との関連が研究されています。【以下、記事詳細へ：前段省略・後段引用】

失感情症の概念は研究者の間で検討されて、以下の特徴としてまとめられました。

1. 自分の感情がどのようなものであるのか言葉で表したり、情動が喚起されたことによってもたらされる感情と身体感覚とを区別したりすることが困難である。
2. 感情を他人に言葉で示すことが困難である。
3. 貧弱な空想力から証明されるように、想像力が制限されている。
4. (自己の内面よりも)刺激に結びついた外的な事実へ関心が向かう認知スタイル。

こうした特徴に関して、興味深いことに最近の脳科学研究から、自分の内的な感情に気づき、表すことと、自分とは一端離れた視点(他人の視点に立つ)を持つこと＝自分を客体化できることとが、実は密接に関係していることがわかってきました。感情の気づきの問題は共感性、また想像力・空想力なども大いに関連しているのです。自分の感情の微妙な変化に気づき言葉にできることは、彩り豊かな精神生活を送りスムーズな対人関係を築くことにもつながっているというわけです。

このように「失感情症」を理解することは、こころとからだの関係だけでなく、自分と他人との関係のあり方を理解する上でも欠かせないキーワードになって来ています。

【厚生労働省ウェブサイト『e-ヘルスネット』情報提供：「失感情症」

元 独立行政法人国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 心身医学研究部 小牧 元 著】

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

### 各種相談日のご案内【1月】

心の健康相談日ー専門医が来校し、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〕 15日(金) 14:30～17:00

〔八王子国際キャンパス〕 14日(木) 13:30～16:00

〔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28年1月25日(月)