



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.64〕

発行：平成28年11月14日

拓殖大学学生総合支援室

ベストシーズンを迎え、勉強に、課外活動に、励んでいると思います。『語劇祭（11/25・26）』も楽しみです。今年も残り僅か、頑張っていきましょう！ そう、“規則正しい生活”も忘れずに！

Topic 朝、起きられない…。夜、眠れない…。生活の乱れ？

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』の「こころの病気を知る」症状から知るから、「生活の乱れ」についてご紹介します。【以下、同サイトより引用】

生活の乱れが出てくるのはどうして？

服装の乱れや生活が不規則になるといった生活の乱れは、こころの病気をもつ人ばかりではなく、一般の健常者でもみられます。一概に、こころの病気が原因とは言いきれませんが、病気から生じる症状として現れていることもあります。たとえば、うつ病の場合には興味、関心や意欲の低下が認められるため、身なりに気をつかう余裕がなくなり、服装が乱れがちになります。さらに、睡眠障害はうつ病によくみられる症状で、夜なかなか眠れず、日中はうつ病の症状である活動性の低下によって、ごろごろと寝床で過ごすことが多くなり、生活リズムが乱れがちになります。うつ病の場合、うつ症状の改善に従って生活の乱れも改善しますが、最近若い人に多くみられる“非定型”うつ病の場合には、その主症状の一つが過眠であり、また薬の効果が不十分なことも多いため、しばしば長期間にわたって生活の乱れがみられます。また、“非定型”うつ病の特徴として、その時々環境や状況によって気分が大きく変わります。たとえば、好きなイベントなどがあると一過性に気分や活動性が改善するため、周囲からは怠けと思われがちです。

一方、統合失調症の場合、生活の乱れは様々な理由から起きてきます。まず、統合失調症の場合でもうつ症状が出現することが知られています。再発の前ぶれ、幻覚妄想が激しくなる時期（急性期）、急性期が過ぎた後など、個人によって現れる時期も様々です。うつ病の場合と同様、興味、関心や意欲の低下に伴って、生活の乱れが生じます。また、持続的な意欲の低下や感情の変化が乏しくなる陰性症状が統合失調症ではみられることがあります。なお、幻覚や妄想など、健康なときにはみられない状態が現れる陽性症状に対して、健康なときにあったものが失われる（意欲が低下する、など）状態を陰性症状とよんでいます。陽性症状はしばしば急性期に顕在化しますが、陰性症状は持続的に出現します。急性期には幻覚や妄想にとらわれ、睡眠も障害されるため、当然生活は乱れがちになります。また、陰性症状があると周囲への関心や意欲が低下しているため、身なりに気をつかうこともなく、周囲への配慮もできなくなるので、持続的な生活の乱れにつながります。また、治療に用いられている薬物によって眠気が出てきたり、頭がぼんやりしたりするなどの副作用が生活の乱れを引き起こす場合もあります。→ 詳細は同サイトをご覧ください。

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 文京キャンパス ※月～金	管理研究棟 1階 C館 2階 9:00～17:00	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・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18日・12月16日(金) 14:30～17:00
〔八王子国際キャンパス〕 11月24日・12月8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8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。
〔文京キャンパス〕 11月16日・12月14日(水) 16:15～17:15
〔八王子国際キャンパス〕 12月7日(水) 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28年12月5日(月)