



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.66〕

発行：平成29年1月10日

拓殖大学学生総合支援室

あけましておめでとうございます。長期休暇で養ったエネルギーを、これから始まる学期試験で十分発揮できるように頑張ってください！ 【注意：インフルエンザや急な発熱等。健康管理の徹底】

Topic こころの病と言うが…「こころ」「からだ」とは？

「身心一如」（「肉体と精神は一体のもの」の意）。近頃は、「こころの病」とよく使われますが、どのような背景があるのか。ここで一度整理しておきたいと思います。以下に「厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト・e-ヘルスネット」より、＜情報提供「こころとからだ」＞を引用・紹介します。

こころとからだ

【前文略】

こころとからだの関係を考える時、こころはからだのどのあたりにあるのだろうという疑問が湧いてきます。ハート・マークでこころを示すように昔は心臓と考えられた時代もありましたし、また日本では胆力とか「臍下丹田に気を貯える」などと表現されるようにお腹のあたりが重視されたものです。近年では、脳科学研究の進歩と相まって、環境からのシグナル＝刺激をいかに「受け取り、記憶し、変換し、そして生成し、出力するのか」という情報処理システムになぞって、脳を舞台にその機能から『こころ』を捉えようとする生物学的方法がとられています。しかし「こころとは一体何か」「どこにあるのか」、それは21世紀最大の研究課題と言われています。ところでこの『こころ』と『からだ』の関係についてはどの程度わかってきているのでしょうか？ 誰しも不安や恐怖に襲われると心臓がドキドキしたり、冷や汗が出たりします。場合によっては胃が痛くなったり、また興奮すると血圧が上がったりします。逆に風邪をこじらせ長引くと憂うつな気分になったり、空腹過ぎるとイライラしたりします。ここで共通しているのは「情動」反応と呼ばれるものですが、こころとからだの関係を探るキーワードと言ってよいかもしれません。【中略】近年この関係について生物学的アプローチによる解明がなされて来ましたが、脳の中も含め、からだの中では自律神経系・内分泌系、それに免疫系が複雑にクロストークしながらこころと身体との関係を微妙に調節しているというわけです。確かに前述した種々の症状の一部は自律神経系のひとつ、交感神経の緊張状態で説明つきますし、またストレスにより女性の月経不順を来すのは内分泌系の乱れからであり、試験のストレスで風邪をひきやすくなるのが免疫系の低下で説明できます。ストレス状態が長期間続くとこれら三系の微妙なバランスは崩れ、こころだけでなく身体の病気も引き起こすというわけです。

【中略】最近では例えば、病気と性格傾向やストレス対処様式との関係、あるいはその人の持っている伝的素質との関係が注目されて来ています。糖尿病と抑うつとの関係もそのひとつの例ですし、冠動脈疾患（狭心症や心筋梗塞）発症にタイプA性格行動様式が関係していると海外では報告されています。他方で直接的に関係しなくても、ストレスが食べ過ぎや飲み過ぎといった不健康な健康管理の行動を通して身体の病気（肥満や糖尿病・アルコール性肝障害など）を間接的に引き起こしている点にも注目がなされています。いわゆる「生活習慣病」と言われるものにもこうしたこころとからだの関係に目を向けることが大切というわけです。

【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 氏】

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【1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

【予約制】 相談希望者は、「学生総合支援室」で事前に予約して下さい。

～ 以下の相談日につきましては、今年度は終了となります。次年度日程決定次第、お知らせします。～

- 心の健康相談日－〔八王子国際キャンパス〕
- 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。
- 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。

次回発行予定 平成29年1月30日（月）