



Mental Wellness ! [学生総合相談通信 No.67]

発行 : 平成29年1月30日 拓殖大学学生総合支援室

試験が終わり、春季休暇を迎えました。4年生は最後の長期休暇となりますが、皆さんにとって有意義な期間になりますように！また、インフルエンザの流行期でもありますので、予防と同時に健康増進にも取り組んでください。そして、「こころ+ハーモニー」もお忘れなく！！

【注意 未成年者禁酒・禁煙、暴飲暴食、生活の乱れ】

Topic 心配で、不安で…、落ち着かないし眠れないが？

「原因ははっきりしないが、常に心配で、不安で、落ち着かない。そして眠れない。大学に行くこともできなくなった。」こんなことありませんか。誰も何らかの心配や不安なことはありますが、ずっとその状態が続くと、様々なことに支障をきたすことになります。

『現代精神医学事典』より、以下の障害について紹介します。もしも思い悩んでいる方がいましたら、早期に相談するようにお勧めします。

引用：『縮刷版 現代精神医学事典(弘文堂 2016)』『全般性不安障害(638頁)』

全般性不安障害 (generalized anxiety disorder : GAD)

多数の出来事または活動に対する過剰な不安と心配が続く、慢性的な不安状態である。患者は日常的生活環境について心配することが多い [American Psychiatric Association 2000]。何となく落ち着かない、恐ろしい、じっとしてられないといった感覚に襲われ、一人であることが恐ろしく、くつろぐことができない。離人感、非現実感、睡眠障害などを伴う。不安は精神症状だけではなく、自律神経症状を伴うために、身体症状として頭痛や振戦、ふらつき、発汗、頻脈、動悸、呼吸促迫、めまい、心窩部不快感、胃腸障害、口渇といった多くの身体症状を認める。患者は、自分や家族の誰か健康が損なわれるのではないか、あるいは不幸にあうのではないかとといった不安を、他の心配事や不吉な予感とともに口にする。女性に多く、慢性的な経過であるが、ストレスのある期間に悪化し、動揺性の経過をたどることもある。気分障害やその他の不安障害、アルコール依存症など物質関連障害に随伴することが多い [小山田静枝、上島国利 1997]。(岡島由佳)

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 [学生主事3名] 学生総合支援室 [学生主事5名] 土 9:00～15:00
--	-----------------	---

各種相談日のご案内

～ 今年度、各種相談日は、終了致しました。次年度の日程が決まりましたら、お知らせします。～

- 心の健康相談日 専門医が、心の健康に係わる精神医学的な相談に応じます。
- 法律相談日 本学教員が、法律に係わる諸問題についての相談に応じます。
- 女子学生のための相談日 本学女性教員が、女子学生の相談に応じます。

次回発行予定 平成29年2月20日(月)