



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.68〕

発行 : 平成29年2月20日

拓殖大学学生総合支援室

春季休暇を有意義に活用されていることと思います。文京キャンパスには、受験生が入学目指して、勉強している姿を目にします。一心不乱に一つことに打ち込んでいる様子は、本当に美しく思えます。皆さんも、この長期休暇に初心に立ち返り、「大切な一つ事」にこだわってみてはいかがでしょうか。

## Topic ああ、キレた！ 最近怒りっぽいか…どうして？

少し前から、近頃の若者は「直ぐにキレる」などと、怒りの表現の一つに良く使われる言葉に「キレやすい」があります。今回は、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、「怒り」についてご紹介します。【以下、同サイトより引用】

### 怒り ～イライラする、怒りっぽくなる～

「イライラする・怒りっぽい」状態とは、通常、状況や物事が自分の思い通りにっていない時にこころの中に生じる不快感のことを指します。

イライラして怒りっぽい人は、何となく気分が落ち着かず、周囲からのちょっとした言葉や音などに過敏に反応して、不機嫌そうな声で返事をしたり、相手を見下したり怒鳴りつけたりします。ほとんどの場合、人がイライラしたり、怒りっぽくなったりするのは、何らかのストレスを抱えていて、しかもストレスがなかなか解消しなかったり、自分がそのようなストレスを抱えなければならない理由について納得できなかったりすることが原因です。

簡単な例として、たとえば夏の暑い日、冷房が故障した電車の中に何の説明もないまま長時間閉じ込められていたら、誰でもイライラします。

イライラや怒りっぽさは、明らかなストレスが存在していなくても、様々な精神障害に付随する症状としてみられることもあります。精神医学では、ささいなことをきっかけにして周囲に対して不機嫌な態度で反応しやすい状態のことを「易刺激性」、とくに怒りっぽい状態のことを「易怒性」と呼びます。

易刺激性や易怒性は、ほとんどすべての精神障害においてみられます。たとえば認知症や脳血管障害、脳腫瘍などの脳器質性精神障害で、急に易怒性を呈することがあります。

アルコール・薬物依存症では、アルコールや薬物の効果が切れてきた時や、覚せい剤など神経を興奮させる薬物を摂取した後に、易刺激性が強まることがあります。

統合失調症でも、幻聴や妄想のせいで易怒性が強まることがあります。

双極性障害の躁状態ではとくに易刺激性が目立ち、患者さんの言うことに反論しようものなら、すぐに怒りだしてしまいます。

まれですが、うつ状態に対して投与された抗うつ薬の作用で、易刺激性が生み出されることもあります。

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  
文京キャンパス C館 2階  
※月～金 9:00～17:00

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3月13日(月)