



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.74〕

発行 : 平成29年6月26日

拓殖大学学生支援室

うっとうしい季節となり、洗濯物の乾きも悪く、なんとなく気持ちが乗らない人も多いのでは？日照時間が定まらないこともあり、体内時計も乱れがち。自分に合った、気分転換法をさがしましょう！  
～ 急な豪雨、落雷、そして『熱中症』に十分注意して下さい。～

## Topic そんなつもりではないのに…、どうしたら良いか？

厚生労働省『こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト』内、「友達のことが気になる」から「友達の力になりたい」を3回に分けて紹介します。 【以下同サイトより引用】

～友達のことが気になる～

ストレスが重なっているとき、物事が思いどおり進まないときなど、誰でもこころの調子をくずすことがあります。あなたの大切な友達の中にも、調子をくずしている人がいるかもしれません。そんなとき、どうすれば友達を支えることができるでしょうか。こころの病気についての専門家に相談することも大切ですが、友達だからこそできるサポートもあります。(中略) また、こころの病気について、いろいろな誤解から、自分でも気づかないうちに友達のこころを傷つけているかもしれません。皆さんは、このような誤解にふりまわされなくて、こころの病気を正しく理解してください。

### 友達の力になりたい (2)

#### <避けたいこと>

友達の助けになりたいという気持ちからの言葉でも、ときには逆効果になってしまうことがあります。たとえば、無理に問いただす、安易になぐさめる、「こうしたほうがいい」などと自分の意見を押しつけるといった対応によって、友達は「自分の気持ちは誰もわかってくれないんだ・・・」と感じ、余計につらくなってしまうこともあります。友達の気持ちに寄りそうように、話を聞きましょう。また、命や健康に関すること、危険なことがあるときは、友達が「絶対秘密」と言っても、秘密にしておいてはいけません。こうしたときは家族や先生など、周囲の人に必ず相談するようにし、友達にもそうするように勧めましょう。

#### ○避けたいポイント

- ・無理に理由を問いただす
- ・「そんなことないよ」「大げさだよ」「もっと大変な人はいくらでもいるよ」などと、相手の言うことを否定する
- ・軽く受け流す
- ・「もっと明るく考えたほうがいいよ」、「もっと外に出たほうがいいよ」などと自分の意見を押しつける
- ・「命に関わること」を秘密にする(命に関わることは、家族や先生など、周囲の人に必ず相談しましょう)

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。

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

### 各種相談日のご案内【6～7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〕	6月30日、7月14日	(金) 14:30～17:00
〔八王子国際キャンパス〕	6月29日、7月13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〕	7月6日	(木) 9:30～10:30
-----------	------	----------------

- 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〕	6月26日	(月) 14:30～15:30
〔八王子国際キャンパス〕	6月28日	(水) 12:40～13:20

〔予約制〕 相談希望者は、何れかのキャンパス「学生支援室」で事前に予約して下さい。

次回発行予定 平成29年7月18日 (火)