



Mental Wellness !

【学生総合相談通信 No.88】

発行 : 平成30年4月23日

拓殖大学学生支援室

履修登録が完了し本格的に授業が進むなか、積極的受講態度を維持しつつ精力的に諸活動に取り組んでいますか？ どうも調子がでない、何となく不安…といった状態は、年度初めにはよくあることです。だからこそ「こころとからだ」の調和をはかり、円滑なスタートがきれるように願っています。

Topic インターネットがないと不安…、これってなぜ？

独立行政法人国立病院機構『久里浜医療センター』では、ネット依存治療部門を開設し、専門的治療にあっています。同病院のホームページより「インターネット嗜癖（依存）」についての説明をご紹介しますと共に、最先端の対応等への知見を高めて下さい。【以下、ホームページより引用】

インターネット嗜癖（依存）について

1. 嗜癖とは何を意味するのでしょうか？

ある習慣が行き過ぎてしまい、その行動をコントロールするのが難しいまでになった状況です。その行き過ぎた行動のために、さまざまな健康問題や社会的問題をひきおこすことがあります。たとえば、ギャンブル嗜癖、買い物嗜癖、セックス嗜癖などがこれに該当します。よく似た用語に依存があります。依存は嗜癖の一部で、嗜癖のなかで特に習慣の対象が何らかの物資の場合を指します。キャンブル依存、買い物依存のように、使われる方が一般的かもしれませんが、これは間違った使い方です。なお、本ホームページでも、インターネット嗜癖より、インターネット依存またはネット依存の方が一般的なことから、そのようにあえて呼ぶ場合もあります。

2. インターネット嗜癖とはどのようなものなのでしょうか？

わが国でも、すでにインターネットは生活の中になくてはならない、便利で身近なものになっています。この身近なツールであるインターネットに嗜癖を起こすというようにあるのでしょうか？またどのような状態になったらインターネットに嗜癖しているということでしょうか？インターネット嗜癖の一致した定義はまだ見られていませんが、キンバリー・ヤング (Kimberly S.Young, 1988) によれば「インターネットに過度に没入してしまうあまり、コンピューターや携帯が使用できないと何らかの情緒的苛立ちを感じることで、また実生活における人間関係を煩わしく感じたり、通常の対人関係や日常生活の心身状態に弊害が生じているにも関わらず、インターネットに精神的に嗜癖してしまう状態」と定義しています。実際に毎日のように10時間以上アクセスし、インターネットが原因で、家族や友人との関係に亀裂が生じたり、仕事や学校の勉強に支障をきたしているにもかかわらず、やめることができない人もいます。インターネットは便利で役立つすばらしいツールですが、行き過ぎた使用のために、健康問題や社会的問題を起こしうるまでになるのです。 <詳細(3~5)は、同HPを参照下さい。>

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4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4名】
※ 月～金	9:00～17:00	土	9:00～15:00

各種相談日のご案内【5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】11日(金) 14:30~17:00 【八王子国際】10日・24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】10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】21日(月) 14:30~15:30 【八王子国際】16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。—

☐心理相談日—本学教員による、心理相談(含:心理検査)の機会を設けています。【予約不要】

【文京】毎週水曜日 12:45~14:15 【八王子国際】毎週火曜日 12:40~13:20

次回発行予定 平成30年5月14日(月)