



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.5〕

発行 : 平成24年7月16日 拓殖大学学生主事室

前期学期試験が始まります。日頃の学習への取り組みが評価されるものであり、きっと皆さんは、授業で学んだこと、自学自習の重要性を今更ながらに痛感していることと思います。まだ時間はあります。充分に受験準備をし、納得のいく結果がえられるように頑張ってください。特に、猛暑への対策、各自熱中症等健康管理に努めて欲しいと願っています。

## Topic 試験だ頑張ろう！ 自信がないので諦めてしまおうか？…

試験は誰にとってもいやなものです。強いストレスに悩んでいる人もいるかもしれません。しかしどうでしょうか。試験という目標があるから、人は真剣に取り組む、日頃の学習にも力が入り、より高次の学習に進んでいくことができるのではないのでしょうか。

「ストレスは、人生のスパイスである」(セリエ氏)と語っています。つまりここでいう試験は、学習効果を高める刺激剤(スパイス)ということです。(参考『専門医がやさしく教える心のストレス病』PHP)

## 闘争・逃走反応 : fight-or-flight response

そうは言っても、試験は苦痛であり、できることなら逃げ出したいと思いたくなる思いは否定できません。いっその世の中から試験がなくなれば良いと真剣に考えている人も少なくないと思います。キャノン氏は「動物の恐怖に対する反応」の一つとして、『闘争・逃走反応』を示しています。「戦う」か「逃げる」か、恐怖を感じる出来事に遭遇した時、何れかにするか即座に判断し、行動しなければ「弱肉強食」が基本である動物にとっては、生死に係わる重要なことは想像するに及びません。

人間にも本能的に同様な反応が内在していると、試験に例えれば、逃げ出したい気持ちは皆が持っている一反応として理解できます。しかし、その反面、日頃の努力が試験に立ち向かう勇気と高い評価をもたらすというのを信じ、真っ正面から現実を受け止め、自分自身の全力が出し切れるよう頑張りたいと思えます。～Fight!!～

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、学生総合相談窓口である学生主事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。

八王子キャンパス 管理研究棟1階 八王子学生主事室 [学生主事4名]  
文京キャンパス C館2階 学生主事室 [学生主事3名]  
※月～金 9:00～17:00 土 9:00～15:00

→ 夏季休暇中の開室日時につきましては、本学HPでご確認下さい。

## 学生生活懇談会のご案内

皆さんの学生生活の実状及び大学の現状をご理解頂くために、保護者を対象として『学生生活懇談会』(既に、群馬県・山形県・神奈川県は実施しました。)を実施しています。今後の予定は下記の通りとなっています。

開催日	対象	開催場所
7月29日(日)	埼玉県	さいたま市 パレスホテル大宮
8月4日(土)	茨城県	水戸市 水戸京成ホテル
8月26日(日)	北陸地区※1	富山市 富山地鉄ホテル
9月2日(日)	秋田県	秋田市 ホテルメトロポリタン秋田
9月8日(土)	静岡県	静岡市 ホテルアソシア静岡
9月30日(日)	東海地区※2	名古屋市 名古屋マリオットアソシアホテル
10月6日(土)	福島県	郡山市 郡山ビューホテルアネックス

※1: 富山県・石川県・福井県対象 ※2: 愛知県・三重県・岐阜県対象

保護者の皆様へ: この機会に是非ご参加頂きますようお願い致します。詳細につきましては、学報7月号と共にお送り致しました、「学生生活要覧-学生生活懇談会資料」をご覧ください。

次回発行予定 平成24年9月24日(月)