



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.61〕

発行 : 平成28年9月12日

拓殖大学学生総合支援室

後期授業開始となります。前期成績の確認は済みましたか(9/9~ Takudai Portal)。成績も、こころのトラブル同様、まずはセルフケア問題の早期発見・対応が大切であることへの認識を高めて下さい。～ 台風等、自然災害が猛威を振るっています。最新情報に基づき、十分注意!! ～

## Topic 知識による予防。こころの不調に気付くために!

いつも紹介していますが、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〕』に「連載コラム～こころの病気と向きあう」というコーナーがあります。その中から前回に続き「第8回：病気の治療は正しい理解から」を紹介します。【ウェブサイトより引用】

### 病気の治療は正しい理解から

【あさかホスピタル院長 佐久間 啓 氏】

日本では心の病気は、どの身体の病気よりも罹っている人が多く、本人の家庭や学校、職場へ与える様々な影響も大きいものですが、身体の病気に比べ、なかなか早い段階で、適切な治療を受けていないことが明らかになっています。

心の病気を理解する、あるいは自覚することが難しい理由は幾つかあります。まず「脳」が現在の科学でも解明しきれないほど複雑な臓器で、他の身体の病気のように、画像や血液などの検査では診断できず、目に見えないことです。次に、心の疲れやバランスの乱れなどは誰にでも起こるので、どの段階から病気と考えれば良いのかが判りにくいのです。そして心のバランスを大きく崩してしまったときには、本人の気持ちや考え方も強く影響を受けるので、その変化を自分で病気だと理解することがとても難しいのです。その背景の一つに、心の病気に罹る人は“意志の弱い人”だとか“怠け者”であるという社会の誤った風潮から、オープンに話題にできない状況があり、理解が進まなかったということもあります。

身体の病気と同じように、身体や心の疲れから誰でも心の病気になることを、正しく理解して、自分ではなかなか気付くことが出来なかったり、病気であると受け入れることが難しいものであることを、周囲の人が理解して、本来の本人とどう違うか、元気な時と何が変わったか、ということの説明して、なるべく早く専門家に相談していただくことが大切です。相談や治療は早ければ早い程、回復も早く、良くなることが判っています。

精神科医療では、以前は病名を本人に伝えないことが多かったのも事実です。しかし、現在は、本当の意味での治療のスタートは、本人にも、ご家族にも病気について正しく理解して頂き、病気と向き合っ、一緒に治療を考える体制を作ることから始まると考えられるようになってきました。心の病気の治療では、医師はじめ、医療の専門職と本人、ご家族が、チームとなって取り組んでいくことがとても大切なのです。

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【9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〕 9月23日 (金) 14:30～17:00  
〔八王子国際キャンパス〕 9月29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〕 → 10月6日 (木) 11:30～12:30

- 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〕 → 10月5日 (水) 16:15～17:15  
〔八王子国際キャンパス〕 9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「学生総合支援室」で事前に予約して下さい。

次回発行予定 平成28年10月3日 (月)