



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.63〕

発行 : 平成28年10月24日

拓殖大学学生総合支援室

紅陵祭が終了しました。各団体の日々の努力が存分に発揮され、活気溢れる「ありがとう良い祭りです」(今年度キャッチフレーズ)になりました。活動に共感された皆さんは、これからでも遅くはありません。課外活動に参加してみたいかでしょうか。

# Topic 「ストレス」に注意！自らを守る方法を知ろう！！

NHKスペシャル「シリーズ キラーストレス」が6月18日(土)、19日(日)放送されました。現在、ウェブサイトより内容を確認することができます。ストレスに対する最先端の研究や、対処法を知ることができます。ここでは、各回放送分の一部をご紹介します。

## キラーストレス

NHKスペシャル「シリーズ キラーストレス」ウェブサイトより引用

### <第1回放送分> あなたを蝕むストレスの正体～こうして命を守れ～

あなたが日々感じているストレス、それは、あなたの命を脅かすキラーストレスかもしれません。キラーストレスが、命を奪う病を引き起こす詳細なメカニズムが明らかになりました。“ストレス反応の暴走”によって起こる「脳出血」や「心不全」。ストレスが遺伝子を操り進行させる仕組みが明らかになった「がん」。ストレスが「突然死」につながる驚きの事実も。あなたが感じているストレスは、大丈夫ですか…？ でも、ご安心下さい。最新科学は、キラーストレスに立ち向かう方法も解明し始めています。ストレスは、どうやって私たちの体をむしばむのか、そしてどのような対策に効果があるのかに迫っていきます。

### <第2回放送分> ストレスから脳を守れ～最新科学で迫る対処方法～

今、世界でストレスを減らすためのあるプログラムが広がっています。欧米の名だたる大企業が次々に導入。学校でも、そして刑務所のような場所でもこのストレス解消法が使われています。最新の脳科学でも驚くべき効果が実証されたこのプログラムとは？一方、宇宙空間では、これとは別のストレス対策が大きな成果を上げています。宇宙飛行士たちが取り組むこの方法とは？今、世界が本気で取り組み始めたストレス対策。その背景にあるのは、ストレスが原因とみられる心と体の病の急増です。番組では、最新科学によってその効果が裏付けられた誰にでもできる画期的なストレス対策を、世界の最前線から報告します。

こうした心の病を防ぐため、注目されるのが“最新のストレス対策”です。認知行動療法をストレス対策に応用した「コーピング」。そして、瞑想をベースに生まれたプログラム「マインドフルネス」。世界中で注目される2つのストレス対策をご紹介します。 → 詳細は同サイト等をご覧ください。

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

## 各種相談日のご案内【10月・11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〕 10月28日・11月18日 (金) 14:30～17:00

〔八王子国際キャンパス〕 10月27日・11月10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〕 11月10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〕 11月16日 (水) 16:15～17:15

〔八王子国際キャンパス〕 11月2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11月14日(月)