

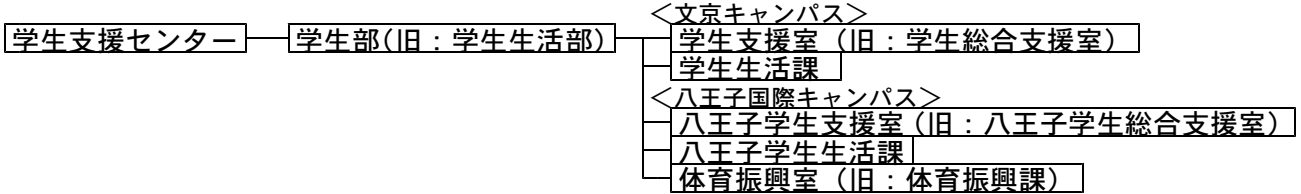
Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.70〕

発行 : 平成29年4月3日

拓殖大学学生支援室 ※ 4月1日より名称変更

4月1日より「学生支援センター」は以下のように組織及び名称変更しました。皆さんの大学生活充実に向け取り組んでいきます。



Topic なんとなく楽しくない…、元気がないかも…?

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』の<こころの病を知る→症状から知る>から、「憂鬱(ゆううつ)』についてご紹介します。【以下、同サイトより引用】

憂鬱(ゆううつ)

～気持ちがいじむ、楽しいことがないのはどうしてですか～

「気分が沈む」「気分が重い」「憂うつだ」などと訴えられる症状を、精神医学では抑うつ気分と呼んでいます。「何をするのに元気がない」というのは意欲低下と呼ばれます。精神科医は、患者さんの状態からどのような症状があるかを診て、現在どのような状態(これを状態像といいます)であると考えるのがよいかを評価します。「気分が沈んで、何をするのに元気がでない状態」は、うつ状態といわれます。まず、うつ状態の原因となる病気にはどのようなものがあるかを検討します。何かショックなことがあった時、多くの人にはうつ状態を経験しますが、精神医学ではこれを最初に考えません。大きな病気を見落とさないように、うつ状態を起こす病気を一定の順番で考えていきます。うつ状態はすべての精神科の病気で起こりうるものですから、診断のためには、この症状以外にどのような症状があるかを慎重に問診することが重要です。

～自分の具合が悪い時はどうしたらいいですか～

うつ状態という環境のストレスを考えがちですが、体の病気や薬が原因だったり、ストレスに対する対応を考えるよりも抗うつ薬による治療を優先させたほうがよかったです。まず一度は専門家に相談することをお勧めします。自分で「ふだんと違う」と感じる状態が1週間程度以上続いたら、早めに精神科や心療内科などの専門医を受診したほうが良いでしょう。

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【4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〕	14日 (金)	14:30～17:00
〔八王子国際キャンパス〕	18日 (火)	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〕	20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〕	17日 (月)	14:30～15:30
〔八王子国際キャンパス〕	26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4月24日(月)