



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.72〕

発行 : 平成29年5月15日

拓殖大学学生支援室

新しい環境、人間関係等のなか、早一ヶ月がすぎました。順調なスタートを切れましたか？季節的には急に温度が上がったり、早朝冷え込んだり。突然の激しい雨、紫外線の強い日差しなど、体調を乱しやすい状況にあります。環境適応に苦戦している人も多いのではないのでしょうか？深い睡眠と、温度調整しやすい服装。そして規則正しく食事をとることにより、まずは「こころ+ハーモニー」に意識を集中してください。 ～ 「一歩一歩進む」よう、焦らず、慌てずに！ ～

Topic この生きづらさって…、人間関係難しいってこと？

誰も、他者との関係構築がうまくできず、生きづらさを感じるものが少なからずあります。原因は様々ですが、自らの生育歴から考える一助として、『現代精神医学事典』より「アダルトチルドレン」をご紹介します。これからの人生を考える上でも、一度振り返ってみてください。とても大切なことです。

引用：『縮刷版 現代精神医学事典（弘文社 2016）』『アダルトチルドレン（17頁）』

アダルトチルドレン（adult children ; AC）

親（養育者）の片方ないし双方がアルコール依存症者であるような環境の中で成人になった人々をアダルトチルドレン・オブ・アルコホリック（ACoA）という。アダルトチルドレン（AC）はその略語。現在ではアルコール問題に限らず、「機能不全家族（子の生育に必要な最低限の安全と秩序を欠いた家族）」の中で生育した子どもであったと自認する人々が、自己の行動や存在様式を説明するための用語として用いられている。

この用語は1980年代の始め、アルコール依存が治療対象と考えられるようになったアメリカのパラメディカルの中から自然発生し、彼らによって臨床的に有効なものへと洗練された。アルコール問題など夫婦関係の混乱に巻き込まれながら育った子どもは、そうした家族システムを維持する役割を果たすことに追われ、自分の必要を二の次にして他の家族メンバーを助ける役割を果たすことになりやすい。こうした人々が成長して独立した人生を歩むようになると、目的を見失って親世代と同様の衝動制御の失敗を繰り返したり、その種の嗜癖者の配偶者として人助けの生涯を送ることになったりしがちである。このように同種の問題が世代連鎖といい、この現象を成立させることに関与するような人々がACである。（斎藤 学） 【文献】斎藤学（1988）、Woitiz JG（1990）

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【5月・6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〕	6月 2日・23日	〔金〕	14:30～17:00
〔八王子国際キャンパス〕	5月25日、6月22日・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〕	6月15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〕	5月22日、6月26日	〔月〕	14:30～15:30
〔八王子国際キャンパス〕	5月17日、6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「学生支援室」で事前に予約して下さい。

次回発行予定 平成29年6月5日（月）