



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.73〕

発行 : 平成29年6月5日

拓殖大学学生支援室

気温上昇に体が悲鳴をあげています。適切な水分補給、屋外では帽子をかぶる、室内外の温度差に適応できるように薄手の衣類を準備する等、健康管理、特に熱中症・紫外線対策を万全に！！

～ 手荷物（財布・貴重品等）自己管理の徹底をお願いします。～

# Topic あれ、いつもと違う…なんかあったのかな？心配…

厚生労働省『こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト』内、「友達のことが気になる」から「友達の力になりたい」を3回に分けて紹介します。 【以下同サイトより引用】

～友達のことが気になる～

ストレスが重なっているとき、物事が思いどおり進まないときなど、誰でもこころの調子をくずすことがあります。あなたの大切な友達の中にも、調子をくずしている人がいるかもしれません。そんなとき、どうすれば友達を支えることができるでしょうか。こころの病気についての専門家に相談することも大切ですが、友達だからこそできるサポートもあります。（中略） また、こころの病気について、いろいろな誤解から、自分でも気づかないうちに友達のこころを傷つけているかもしれません。皆さんは、このような誤解にふりまわされなくて、こころの病気を正しく理解してください。

## 友達の力になりたい (1)

### <困っている友達の助けになる>

友達の様子が以前と違うと感じることはありませんか。何だか調子が悪そうに見えることはないでしょうか。こころの調子をくずしはじめるサインには、元気がなくなるだけではなく、以前よりイライラしやすい、一人になりたがるなど、いろいろな場合があります。そんなときは、「元気がないように思うけど、何かあったの?」「最近、イライラしているみたいに見えるけど…」など、声をかけて話を聞いてあげましょう。自分のつらい気持ちを人に伝えるのは、勇気がいることです。あなたのほうから声をかけて、つらい気持ちを話せるだけでも、ずいぶん楽になることがあります。話を聞いてみた結果、あなたの力だけでは友達のつらい状況を変えられないと感じるかもしれません。そういうときは自分たちだけで解決しようと頑張らないで、友達自身が家族や先生など周囲の人の助けを求めることができるよう、サポートしてあげることが大切です。

#### ○声のかけ方

- ・「調子はどう?」と気軽に聞いてみる
- ・相手と話したくなるようなら、近くで寄りそって見守る
- ・緑の多い公園や映画、ライブなどに誘ってみる
- ・外をいやがるなら、一緒に家で音楽を聴いたりゲームをしたりする
- ・友達が話し始めたら、真剣に向きあって聞く
- ・自分を信頼して話してくれたことに対する感謝の言葉を伝える
- ・「あなたのことを心配している」という気持ちを伝える
- ・落ち込みがひどかったり、自分を傷つけていることがわかったりしたときは、自分たちだけで解決しようとしないで、周りの人に話す

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