



カウンセリング News 第4号



いよいよ冬本番で本格的に寒くなってきましたね。

1年生の皆さんは、初めての定期試験や星薬祭も終わり、大分大学生活に慣れてきたのではないかと思います。また上級生の皆さんは、研究室に入ったり、就職について考えたりと、考えることが多い時期になってきましたね。

今回は、こころにミニ講座と題して、うつについてお話したいと思います。

こころのミニ講座

うつについて

うつと一言でいっても、うつ病といえるものから、抑うつ状態とよべるものまで様々です。下の項目をチェックしてみていくつか当てはまるとか、当てはまるものが少なくても2週間以上続いているようなときは、ぜひ一度いらしてください。(うつの程度は、インターネットでもチェックできます。“うつ SDS”で検索してみてください)

自分でチェックしてみよう!

- 「ゆううつだ」「寂しい、悲しい」「むなし」などと思う。また朝と夕方で気分の差が大きい。
- 睡眠障害。朝方目が覚める。寝付けない。途中で目が覚める。いくら寝ても眠い。起きられない。
- 食欲・性欲が低下する。
- 頭痛、めまい、発汗、手の振るえ、動悸などがある。
- 学校や職場に行くのがおっくうになる。
- 作業がはかどらず、誤字、脱字、計算ミス、記憶力低下などがある。
- 落ち着きがない。
- 死にたい気分になる。(⇒この項目が当てはまる方はすぐにきてください)
- 些細なことで怒りっぽくなる。
- 悲観的・絶望的になる。自分の居場所がない、役にたたない、迷惑をかけてしまっていると感じる。

予防のこころえ

オーバーワークにご用心! また、几帳面で責任感が強く、頑張り屋な性格傾向の人もうつになりやすいです。他人からの評価を気にしすぎず、また自分の完璧主義を少しゆるめ、頼まれたら、ノーというとか、仕事を抱えすぎないなど、少しずつ他人にも任せ、ゆとりのある生き方に変えていきましょう。休養を大切に。何事もいい加減=良い加減に! (参考文献「こころの病気」)

毎週水曜日 (12:00~16:00) カウンセラー (臨床心理士) 相原 京子

毎週金曜日 (12:00~17:00) カウンセラー (臨床心理士) 福島 洋子

星薬科大学 保健管理センター 学生相談室 (予約はこちらまで)

03-5498-5224