

「こころのセルフチェック」

私たちは様々なストレスの中で生きています。ストレスには、大地震などの自然災害もありますし、お金を損するといったこともあります。学生であれば、試験と就職が一番のストレスでしょう。景気低迷の中、就職状況もなかなか改善されず、就職活動がストレスになっている方も多いと思います。就職活動は3年生の秋に始まりますから、入学してゆっくりする時間は2年半ほどしかありません。入試が終わってほっと息をつくのも束の間で、再び就職活動に精力を注ぐことになります。試験や就職以外にも、クラスやサークルでの人間関係、あるいはバイト先での人間関係などでストレスを感じている人も多いことでしょう。異性の友達との関係は、一旦もつれるとことさら難しくなることもあります。

こういうストレスが慢性的に続けば、体調を崩す人もいます。例え一時的でも強いストレスがあれば体調を維持できなくなります。中にはうつ病になってしまう人もいます。ここでは、うつ病のことを簡単に説明しましょう。うつ病は、様々なストレスによって生じる「こころの病」の代表的なものです。うつ病になるストレスに特有なものがあるというわけではありませんが、何らかの「喪失」がきっかけとなることが多いようです。自分にとって大切なものは人によって違います。親との別れが契機になることもありますし、慣れ親しんだ土地を離れることもうつ病につながることもあります。長年自分を支えてきたものが崩れること、例えば、お勉強ができる優等生でなくなることも、契機となることもあります。

うつ病になると、気持ちが落ち込んで、眠れなくなり、食欲がなくなり、何もやる気がしなくなります。こうした状態が1~2週間も続けば、うつ病である可能性が高くなります。うつ病では、めまい、頭痛、肩こり、だるさ、疲れなどの症状もよくみられます。体調がすぐれない状態が続くようであれば、うつ病を疑った方がいいかもしれません。

うつ病には、お薬とカウンセリングが有効です。医療機関の紹介ができますので、もし心配でしたら一度相談に来て下さい。学生相談センターにはカウンセラーの方が毎日いますので、こちらにご相談されても結構です。

裏面のセルフチェックをやってみて下さい。もし合計点が、3点を超えるようでしたら、ご相談ください。

白金	健康支援センター	0 3 - 5 4 2 1 - 5 1 8 3
	学生相談センター	0 3 - 5 4 2 1 - 5 2 4 1
横浜	健康支援センター	0 4 5 - 8 6 3 - 2 0 2 0
	学生相談センター	0 4 5 - 8 6 3 - 2 0 6 1

この数週間の状態について、
最も適当と思われる答えを ○ で囲んでください。

最近の状態について

① 何かをする時、いつもより集中して	1.出来た 3.いつもより出来なかった	2.いつもと変わらなかった 4.全く出来なかった
② 心配事があって、 よく眠れないようなことは	1.まったく無かった 3.あった	2.あまり無かった 4.たびたびあった
③ いつもより 自分のしていることに 生きがいを感じることに	1.あった 3.無かった	2.いつもと変わらなかった 4.まったく無かった
④ いつもより 容易に物事を決めることが	1.出来た 3.出来なかった	2.いつもと変わらなかった 4.全く出来なかった
⑤ いつもより ストレスを感じたことが	1.まったく無かった 3.あった	2.あまり無かった 4.たびたびあった
⑥ 問題を解決できなくて困ったことが	1.まったく無かった 3.あった	2.あまり無かった 4.たびたびあった
⑦ いつもより 日常生活を楽しく送ることが	1.出来た 3.出来なかった	2.いつもと変わらなかった 4.全く出来なかった
⑧ いつもより 問題があった時に 積極的に解決しようとするに	1.出来た 3.出来なかった	2.いつもと変わらなかった 4.全く出来なかった
⑨いつもより、気が重くて、 憂うつになることは	1.まったく無かった 3.あった	2.いつもと変わらなかった 4.たびたびあった
⑩ 自信を失ったことは	1.まったく無かった 3.あった	2.あまり無かった 4.たびたびあった
⑪ 自分は役に立たない人間だと 考えたことは	1.まったく無かった 3.あった	2.あまり無かった 4.たびたびあった
⑫ 一般的にみて幸せと いつもより 感じたことは	1.たびたびあった 3.無かった	2.あった 4.全く無かった

1, 2は0点、3, 4は1点として、合計点を算出してみてください。最低は0点、最高は12点です。
チェック！ チェック！！ チェック！！！！・・・