

こころの病気のサイン



6月に入り、営業を再開するお店も増え、以前よりも外出する機会が増えてきました。コロナへの心配が消えたわけではありませんが、世の中が少しずつでも日常を取り戻しつつあることに少しほっとします。まだまだ窮屈さを感じたり、先行きが見えないことに不安を抱いてしまうこともあるかもしれませんが、みなさんが日々の生活の中に少しでも新しい気づきや小さな喜びをみつけることができたと思います。

さて、今回のカウンセリングルームだよりでは、こころの病気のサインについて取り上げてみます。

こころの病気のサイン

こころというのは、身体と違って実体がないために、病気であるということがたいへんわかりにくく、気づきにくいものです。たとえば、こころの不調に陥ってしまったとしても、「これが病気であるのか?」、「誰かに相談してよいのか?」、「病院に行った方がよいのか?」と判断に迷ってしまいます。また、その症状はこころだけに現れるものではなく、精神面、身体面、行動面とさまざまな症状として出現するので、頭痛や胸の痛みなど「最近体の調子が悪いな」と感じていることが、実はこころの病気であったということもあります。こうした様々な症状は、こころの病気に気づくためのサインでもあります。『厚生労働省 みんなのメンタルヘルス』では、若者に見られる5種類のこころの病気の症状をわかりやすく紹介しています。こちらで紹介されている内容を参考に、それぞれの病気の症状を挙げてみます。

- ◆ うつ病：
  - ・ 悲観的になりやすい、自信が持てない
  - ・ やる気が出ない
  - ・ 好きだったことに興味がなくなる
  - ・ 眠れない
  - ・ 身体がだるい            など
  
- ◆ パニック障害：
  - ・ 心臓がドキドキする
  - ・ 息苦しい、窒息しそう
  - ・ 死ぬのではないかと怖くなる
  - ・ 苦手な場所に近づけない、苦手な状況を避けてしまう    など
  
- ◆ 不安障害（対人恐怖）：
  - ・ 人前で過度に緊張する、怖い
  - ・ 不安や恐怖から友達とうまくつきあえない
  - ・ 不安で眠れない、熟睡できない            など
  
- ◆ 統合失調症：
  - ・ 誰かにいつも見られている気がする

- ・誰もいないのに声が聞こえる
- ・周りの人が悪口を言っていると感じる など

◆ 摂食障害：

- ・食べ始めるとやめられない
- ・食べた後、自分で吐く、あるいは下痢・利尿剤などで排出する
- ・どんなにやせても太っていると思いつむ
- ・食べることを拒否して、運動しすぎたり、口に指を入れて吐いたり、下剤を大量に使う
- ・月経不順・無月経になる など

これらのこころの病気には、他にも様々な症状があります。詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。また、思い当たる症状があるからといって、直ちにこれらの病気であるということではありません。こころの病気のサインに気づいたり、いつもと違うこころの不調が長く続いた時には、一人で抱え込まず、まずは早めに身近な人に話してみましょ。誰に相談してよいかわからない時には、ぜひカウンセリングルームにご連絡ください。

また、前回のカウンセリングルームだよりでもご紹介した「就活生メンタルケア」の続編をご紹介します。こころの不調に気づくためのポイントについても書かれていますので、就活生の方だけでなく、学生のみなさんに参考にしていただけたらと思います。ぜひご覧ください。

**大学生とつくる就活応援ニュースゼミ 新型コロナを乗り越えよう！**

就活生メンタルケア（3）自分の不調に気が付くには？

[https://www3.nhk.or.jp/news/special/news\\_seminar/syukatsu/syukatsu437/](https://www3.nhk.or.jp/news/special/news_seminar/syukatsu/syukatsu437/)

就活生メンタルケア（4）落ち込みすぎないためには？

[https://www3.nhk.or.jp/news/special/news\\_seminar/syukatsu/syukatsu446/](https://www3.nhk.or.jp/news/special/news_seminar/syukatsu/syukatsu446/)

【参考文献】

厚生労働省 みんなのメンタルヘルス こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルス～ひとりで悩まないで～気になるときは早めに相談しよう（2020年6月10日取得）

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/movie/b/index.html>

カウンセリングルーム TEL 0798-51-8541

受付時間 月～金 10:00～16:00

状況により変更になることがあります。

Universal Passportからも予約できます。

<https://kclip.kobe-c.ac.jp/up/faces/login/Com00501A.jsp>

詳しくはウェブサイトをご覧ください。

<https://www.kobe-c.ac.jp/gakuso/index.html>

