

学生相談室の 利用のすすめ

2010
冬季号

「不安」や「緊張」でお困りではありませんか？

学生相談室スタッフ／監修・高橋象二郎(嘱託精神科医)

日頃から、「人前に出ると緊張する」「授業中、指名されたら答えられるだろうか？と不安」などということはありますか？「考えすぎだ」「そのうち平気になるはず」「気の持ちよう」などと思っているのではありませんか？あがり症とか引っ込み思案とか、性格の問題だと諦めていませんか？

誰でも緊張したり不安になることはありますが、その緊張や不安が強すぎるために人と接する場面や注目される場面を回避し続けてしまい、社会(学生)生活に支障を生じてしまうほどの状況になっているとしたら、単なる「気の持ちよう」ではありません。

⇒もしかしたら『社会不安障害(Social Anxiety Disorder=SAD)』かも知れません。

★社会不安障害(SAD)とは？

ひと言で言うと、「人前に出たり、何かパフォーマンスをしたりするのが怖い」という症状を中心にした疾患です。例えば、「会議(授業)などで意見を言ったり報告したりする」、「人前で電話をかける」、「グループ活動に参加する」、「他人の見ている場所で食べたり飲んだりする」、「他の人がいる部屋に入る」などの場面で、強い不安を感じたり、非常に緊張したりするため大変な苦痛を感じたり、日常生活に支障が出たりして、医学的な治療が必要とされる状態のことを『社会不安障害』と呼んでいます。特定の場面だけか、2つか3つの状況で強い不安を感じる人もいますし(非全般性社会不安障害)、ほとんど全ての状況で著しい不安を感じる人もいます

(全般性社会不安障害)。平均発症年齢は15.5歳。早い年代に発症し、適切な治療がなされなかった場合には長期に経過することもある慢性疾患です。

★体に表れる様々な症状

強い緊張や不安を感じる場面に直面した時やその直前に、様々な身体症状が表れたりします。主な症状として、“顔が赤くなる(青くなる)”、“息苦しい”、“口が渇く”、“声が震える”、“手足が震える”、“胃腸の不快感”、“尿が近い(出ない)”、“動悸”、“吐き気”、“食事が喉を通らない”などが極度に出現します。

★社会不安障害の治療法

「もしかしたら自分は社会不安障害かも知れない」と、自分の症状が少しでも気になる場合は医療機関の受診をお勧めします。できるだけ早期に社会不安障害に気づき、受診し、治療を受けることで、つらい状況を改善させていくことに繋がります。治療方法としては「薬物療法」と「精神療法」が有効です。医師から処方されたお薬の力を借りたり、カウンセリングなどでじっくりとものの考え方や受け取り方について話し合う(認知療法)、などの方法などがあります。

⇒ ⇒ ⇒ 学生相談室には医師やカウンセラーもいますので、1人で悩まずお気軽にご相談を!!

*引用・参考文献:「不安症を治す」-大野裕著-

＜専門相談員紹介＞

学生相談室にて、10月末よりご勤務頂いている新しい精神科医の先生をご紹介します。これにより、月曜日～金曜日までの平日はフルに精神科医とカウンセラーが揃うことになりました。専門相談員は予約制ですが、ご相談があ

る方は学生相談室までお越し頂くか、お電話(042-674-3481)下さい。

栗原稔之先生(金曜日 12:00～16:00)

先生よりメッセージ：

精神科医になって20年目になります。

どんなことでも気軽にご相談下さい。

教養テレビ番組

知の回廊 2010年度新タイトル放送スタート

【今月の放送内容】

どの歴史をひもといってみても、その時代を象徴する「病氣」というものがあります。「進歩の世紀」と呼ばれる19世紀。この時代を象徴する伝染病はコレラでした。1817年、コレラは突如として世界的に流行、いわゆるパンデミックが起こり、コレラ菌が全世界にばらまかれることになったのです。日本でも1822年(文政5年)に初めてコレラが上陸しています。

1830年代、コレラは世界中で猛威をふるいました。ヨーロッパ全土がひとつの疫病に同時に席卷されたのは、黒死病以来これが初めてのことでした。当時のヨーロッパの大都市は、急激な人口増加のために、それまでの都市構造が飽和状態となり、新しい都市生活のあり方が模索されていました。そこに出現したコレラは、新しい都市づくりへの大きなきっかけとなったのです。

今回は、19世紀初頭のイギリス都市環境が、コレラの流行によってどのように変容していったのかを探ります。

12月 中央大学教養番組 (第76回) 知の回廊

コレラ・パンデミック
～疫病による英国都市の変容

JCN プラスチャンネル
地上111 月・水・金 22:30～他



監修
中央大学
文学部
見市雅俊教授

【今月の放送内容】

フェアトレードとは、国際貿易の場において、途上国の生産物が不当に安い価格で買い叩かれたり、低い賃金で労働を強いられ、乱開発による環境破壊を招いてしまうといった事態を防ぐため、先進国の消費者と途上国の生産者が、適正な価格で公正な貿易関係を構築することを旨とした活動です。

2010年11月、中央大学商学部の学生たちの働きかけにより、日本初となる、国際基準を満たした国内製造フェアトレード認証チョコレートがイオンから発売されました。チョコレートの原料には、ドミニカ共和国で生産され適正な価格で輸入されたカカオ豆が使われており、日本の工場加工することによって価格を抑え、日本人の口に合った味と品質の提供を実現しています。

今回は学生たちが主人公となり、「身近な国際貢献」をテーマとした企業の取り組みと、フェアトレード認証チョコレートが誕生するまでの軌跡を紹介します。

1月 中央大学教養番組 (第77回) 知の回廊

フェアトレードを通じた共生社会の創造

JCN プラスチャンネル
地上111 月・水 22:30～他



監修
中央大学商学部
日高 克平教授

2月

第78回

ギリシャから日本へ来た
神々(仮題)

総合政策学部教授
田辺 勝美



3月

第79回

「てにをは」でつながる
日本語の不思議(仮題)

理工学部教授
加賀野井 秀一

