

こころの不調

ほけせん便り 244 号

東京外国語大学 保健管理センター

学校医 山内康宏

2024 年 5 月 23 日

新しい学年が始まり、2 カ月ほど経過しようとしています。新しい環境やその生活に馴染めている人もいますが、なかなか馴染めない状況が続いている人もいます。馴染めない状況では、色々なストレスを感じやすく、疲れも溜まりやすくなり、睡眠や生活リズムが乱れ、これまで出来ていた日常生活をうまく過ごせなくなることもしばしばとなり、こころの不調を来しやすい状態になります。

こころの不調の症状

- ・何をすることも元気が出ない
- ・理由もないのに、不安な気持ちになる
- ・気持ちが落ち着かない
- ・頭痛や腹痛が増えた
- ・すぐに疲れて動けなくなる
- ・何も食べたくない・食事がおいしくない
- ・気分が沈む
- ・集中できない
- ・すぐにイライラする、怒りっぽい
- ・胸がドキドキする、息苦しい
- ・なかなか寝付けない、熟睡できない
など

これらの「こころの不調」症状は誰でも出現することがあります。時に、これらの症状は「こころの病気」の初期サインであることもあり、「こころの病気」も誰でもかかる可能性がありますので、いくらか思い当たることがあると「こころの病気」にかかっているかもしれません。

「こころの不調」の症状は早めに対応することで、「こころの病気」やその慢性化や重症化を防ぐことにもつながります。

「こころの病気」にかかった場合、多くの場合は専門の医療機関を受診し、適切に通院・治療することにより回復し、安定した生活を送ることができるようになります。自己判断で自己流に治そうと判断したり、焦って無理をしたりすると、かえって回復の遅れにつながる場合があります。

また、「こころの病気」は本人が苦しんでいても、周りからは分かりにくいという特徴もあります。ときにご両親にも自分の苦しさを理解してもらえないことや治療を否定的に捉えられること、また治療に反対されることもあります。みんながこころの病気について正しく理解することもとても大切です。

「こころの不調」の症状が長く（2 週間程）続いていたり、日常生活や大学生活で困っていたり、大学授業に参加できないような状態が続いている場合は、早めに専門の医療機関に相談することをお勧めします。

ご不明な点等ありましたら、保健管理センターまで、どうぞご相談ください。

参考文献・参考 URL

知ることからはじめよう こころの情報サイト https://kokoro.ncnp.go.jp/health_understanding.php