



## Mental Wellness

島田 直子 (保健管理センター 学生相談室  
人間総合科学研究科 助教)



はじめまして。昨年9月より保健管理センターと留学生センターで相談員をさせていただいております。

大学卒業後、一般企業の国際部門で数年勤務し、20代後半で渡米。5年間の留学を経て、2年前に帰国しました。私の滞在していたところはアメリカコロラド州のGreeleyという町で、ロッキー山脈が美しいところです。先日偶然、茨城県守谷市がGreeleyの国際姉妹都市であることを知り、とてもうれしい気持ちになりました。

私の専門はSchool Psychology (学校心理学) という分野で、アメリカでは、小、中、高等学校にSchool Psychologist (学校心理士) がいて、子ども達の学習、生活、心の問題について先生方と協力してサポートしています。

さて、留学当初の私は“Overwhelmed”そのものでした。まさに“いっぱい、いっぱい”です。週に100ページ近いReading、隔週でレポート提出、学外実習、試験、授業での発表の準備等、次から次にしなければならぬことがあり、息つく暇もありません。

生活面でも最初はずきずきばかり。スーパーに食料品を買いに行っても、どこに欲しい商品があるのか分からない。どうにかそれらしきものを見つけて買ってきても、食べてみると期待していたものとは全く違う味ががっかり。今まで簡単に出来ていたことが思うように出来なくてストレスは溜まる一方です。

そんな生活でも最初は無理をして、どうにか乗り越えていました。しかし、そのペースも長くは続きません。授業や課題のハードルは容赦なく上がっていきます。こんなに頑張ってきたのに一向に楽にならない。疲れもたまり、集中力もなくなり、自信喪失です。さて、こんな風に行き詰ったときにはどうしたらよいのでしょうか？

### Mental Wellness

Wellness (ウェルネス) という言葉を聞いたことがありますか？ Wellnessは健康＝病気のない状態とは少し違います。“Mental Wellness” is the healthy state of mind that motivates individuals to improve their quality of life and maximize their potential within social circumstances (Harari, et al., 2005; Mullen, 1986). シンプルに言えば、心が元気で自分の能力を最大限に発揮できる状態といった感じです。行き詰ってやる気が失ってしまったときは、このMental Wellnessを向上させることが大切です。まずは自分の心が元気になる環境を整えてみましょう。

### 睡眠 (Good Sleep)

眠りはとても大切です。どうしても夜寝つけないときには、早起きを試してみてください。そして、朝起きて朝食を食べ、日の光を浴びる。入浴は就寝の1～2時間前にするとリラックスして眠れるといわれています。

### 人とつながる (Social Connectedness)

ある国際研究では、人とつながっているという感覚がその人のポジティブな気持ちに影響を与えるという結果が出ています。家族や友人と話をし、イベントに参加するなど、意識的に人とつながってみましょう。

### 気分転換 (Distraction)

自分が気分転換できる方法を知っておくというのも重要なことです。音楽を聴く、映画を観る、おいしいものを食べる、運動をするなど、自分にあった方法を探してみましょう。ちなみに私の気分転換はホットヨガでした。

こういったことは当たり前のことのように、気持ちが行き詰ったり落ち込んでいるときほど、その大切さを忘れてしまっていることが多いです。ですから、まずはこれらの点について気を付けてみましょう。

それでもどうしても行き詰ってしまったとき、専門の相談機関を利用するというのも一つでしょう。本学には日本各地、世界各国からさまざまな文化背景を持って勉強に来ている学生さんがいます。そのなかには相談するというのに慣れていない方もいるかもしれません。しかしながら、みなさんのWellnessを向上するために、まずは一度だけでも相談室を利用してみてはいかがでしょうか。

### 参考文献

- (1) Harari, M. J., Waehler, C. A., & Rogers, J. R. (2005). An empirical investigation of a theoretically based measure of perceived wellness. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 93-103.
- (2) 伊藤洋 (2005) 不眠症治療の実際 岡崎祐士・青木省三・宮岡等 (監修) こころの科学119 不眠と睡眠の科学 日本評論社 pp.58-67
- (3) Mullen, K. D. (1986). Wellness: The missing concept in health promotion programming for adults. *Health Values: Achieving High Level Wellness*, 10, 34-37.
- (4) Nelson, R. B., Huang, L., Chen, C., Kwon, K. Kodama, N. Supporting positive mental health in Asian children and adolescents. Paper presented at the International School Psychologist Acumination Annual Colloquium, Hangzhou, China, 2006



ひとりで悩まず 保健管理センターへ

保健管理センター受付 029(853)2410

学生相談室受付 029(853)2415