

5人に1人の人が
精神疾患にかかります
精神疾患は思春期から増加します

学生時代は
メンタルの問題が多くなります

自分や友人が
メンタルの問題を抱えている時に
何をすべきかを
知っておくことが重要です

具体的には

- ① メンタルの問題の段階について知る
- ② 各段階で必要な対応について知る

..... ことが重要です

メンタルのことで
気になることがあったら
パンフレットを開いてみましょう

学内の主な相談機関

(受付時間や相談方法はWEBで確認してください。)

■ 保健センター精神科

本郷：03-5841-2573
駒場：03-5454-6168 6167
柏：04-7136-3040



■ 学生相談所

本郷：03-5841-2516
駒場：03-5454-6186
柏：04-7136-3714



■ 総合案内 なんでも相談コーナー
03-5841-7867
03-5841-0786



学外の主な相談機関

(受付時間はWEBで確認してください。)



■ 東京自殺防止センター
(NPO 国際ビフレンダーズ)
03-5286-9090

■ 東京 いのちの電話

- 電話相談
03-3264-4343
- インターネット相談



■ 東京多摩 いのちの電話
042-327-4343



■ 東京英語 いのちの電話 (TELL)
03-5774-0992



医療機関案内サービス



■ 東京都 医療機関案内サービス
(ひまわり)
03-5272-0303
(年中無休 24時間)

メンタルヘルスを 良好に保つためのガイド

あなたのキャンパス体験を最大限活用しよう

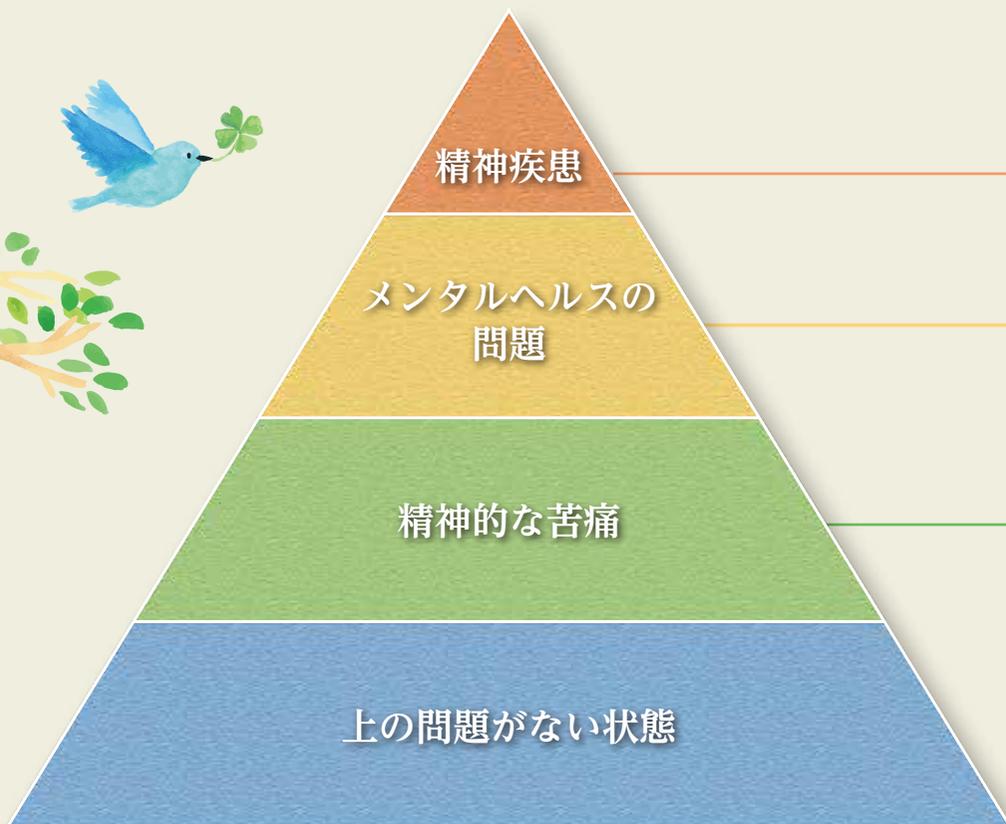


—— 発行 ——

東京大学相談支援研究開発センター
大塚製薬寄付金研究プロジェクト

「うつ病や双極性障害等を予防する支援方法の開発」

【メンタルヘルスの4段階】



メンタルヘルスの概念図 (Stan Kutcher 名誉教授の考え方より)

ストレス反応やその対処法、精神疾患の具体的な症状など、
詳しいことは以下 URL からガイドブックを見てみよう

相談支援研究開発センター

https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/e-book/guide_mental_health_literary/



■ 精神疾患

～ 考え・気分・行動をコントロールできない状態 ～

精神疾患には医学的な治療が必要

⇒ できるだけ早く効果的な治療を受けよう

具体的な症状の例

うつ病の例：

悲しい気持ちや気分の落ち込みがほとんど一日中あり、
それがほぼ毎日、2週間は続いている



■ メンタルヘルスの問題

～ 状況に適応する上で非常に大きな困難を抱えているというサイン ～

受けているストレスは非常に大きい医学的な治療は必要ない

⇒ 友人・家族・信頼している人やカウンセラーに助けを求めよう

困難の例

見知らぬ場所に引っ越して新生活を始めたばかりの期間
親密な人の死を経験した後しばらくの期間



■ 精神的苦痛

～ 苦痛を引き起こしている問題を解決する必要があるというサイン ～

誰にでも起こるもので医学的な治療は必要ない

⇒ ストレス反応についての理解と対処法を学ぼう

ストレス反応の例

心理的な反応：不安感・イライラ・落ち込み・緊張
行動的な反応：泣く・引きこもり・吃音・ストレス場面の回避
身体的な反応：動悸・発熱・頭痛・腹痛・疲労感

