

このリーフレットは、これからインクルーシブな社会を作っていく学生のみなさんに
向けて作りました(インクルーシブな社会とは、障がいのあるなし、性別、年齢などに
関わらず多様な人々が仲間として共に生きる社会のことです)。内容は相談室を利用
している学生さん、授業、部活動などで一緒に活動している学生さん、周りで見守る
大人の想いや声も含まれています。

*いきなりですが、人はそれぞれ個性を持っています。

○キャラクターでいえば

おらかな人 几帳面な人 シャイな人 慎重な人 大胆な人
にぎやかに騒ぐのが好きな人 一人の時間が大事な人 とか

○身体も!

冬が苦手 春が苦手 夏が超苦手 秋大好きとか
朝は苦手 夜は超強い 早寝早起きが得意、、、

○頭脳だって!

理数は苦手、歴史・地理が好き 語学大好き 暗記苦手、論述が得意
聞いたことは忘れない、見たものは忘れやすい、あるいはその逆など

その個性も、ストレスが重なったり、ストレスが長く続いたりすると、こころもからだも
不調になって、勉強がはかどらなったり、気分が沈んだりする状態になるんですね。
心身の不調はどんな人でもなる可能性があると言われてるので、実は他人事では
ないんです。

しかし、自分が「不調」なのか「怠け」なのか、友人が「怠け」なのか「不調」なのか分ら
ないこともありますよね。それは自分でも、友人でも、家族でも、もちろん私たちカウ
ンセラーでもなく医師が判断します。その場合「精神障がい」の分類の中の疾患名を
言われることもありますし、疾患名ではなく状態で説明されることもあります。この
リーフレットでは、その中の一部、身近な疾患を取り上げました。また、疾患ではありま
せんが、最近相談でも増えている「発達障がい」、「セクシュアリティ」についても内容
に含めることにしました。

このリーフレットが、みなさんにとっても、私たちにとっても、自分のこととして考える
きっかけになればと思います。

学生相談室