

# 充実した学生生活を送るためのメンタルヘルス

## はじめに

充実した学生生活を送るには心身両面の健康を保つことが必要です。「健康」とは、WHOの定義によれば「単に疾病や病弱でないというだけでなく、身体的、精神的、そして社会的に良好な状態」です。「大学期」は多くの学生にとって「青年期」というこどもから大人への移行する最終段階にあたり、変化が大きいが故に心理的精神的に不安定状態を呈しやすい時期でもあります。「大学期」をのりきってゆくためにも自分のこころの状態への気配り（メンタルヘルスケア）を心がけましょう。



### メンタルヘルスケアとは・・・

「より快適で充実した生活を送る」ためのケアであり、それはメンタル面に留まらない生活全体へのケアを意味します。よりよい状態を保ち、生き生きとした学生生活を送るためには、自分自身のこころの健康保持・増進につとめることが大切です。

## こころの健康のために・・・

不調に早く気づいて対処することがメンタルヘルス（こころの健康）維持のポイントです。

こころの不調は身体と異なり一見してわかるものではなく、自分自身でさえ気づくことが難しい場合があります。気分的なことや身体に現れるサインが自分の状態の理解に役立ちます。本項ではこころと身体からのシグナルについて大まかにご紹介しますので、普段の自己チェックに利用してください。

また、こころの不調が、身体面の不調、不登校・ひきこもりといった行動面での問題として現れることも少なくなく、学生生活を脅かす状態に陥る危険性があります。対処せずに放置することによって、うつ症状、対人緊張（対人恐怖）、不安障害といった問題を引き起こすこともあり、問題の深刻化を防ぐためにも不調を感じたら早めに対処することをお勧めします。

保健管理センターでは精神科医が診療を、臨床心理士が相談をお受けしていますのでご利用ください。



大学生の抱えるこころの不調は、学業や対人関係のトラブルといった現実的な問題と密接に関係している場合が多く見られます。この場合、こころの不調と現実問題、双方へのフォローやケアが必要になります。

ひとりで抱え込むのではなく周囲のサポートを利用することによって、不安や無用の焦りが軽減され、見えなかった問題解決の糸口が見えてくるかもしれません。

～ 周囲に対して適切に援助を要請できることは身につけるべき大切なスキルでもあります ～



## 1. こころの不調、こころに関連した身体の不調 & 行動面の問題

心理的、精神的な不調は様々な形で現れ、その現れ方は個人によって異なります。  
また、不調は必ずしも心理面・精神面だけに出現するとは限らず、身体や行動面に不調が現れたり、複数面で同時に現れたりすることがあります。

こころに関わる不調を示す状態や問題（危険信号）に次のようなものがあります

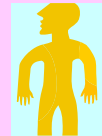
### こころの不調

情緒が不安定になる  
イライラして怒りっぽくなる  
気分が沈む  
気力の低下  
関心や興味が低下する  
これまで楽しんでたことが楽しめなくなった  
集中力の低下  
ひきこもりがちになる  
漠然とした不安、罪悪感、焦り  
自分のマイナス面ばかり気になる  
落ち着かずじっとしてられない  
悲観的に考えすぎる  
人の目が気になる、人に会うのが億劫になる



### こころの不調に関わる身体の不調

食欲がなくなる  
食べ過ぎてしまう（いわゆるドカ食い）  
眠れなくなる  
眠りすぎる、眠気がとれない  
急に動悸がしたり、呼吸が乱れたりする  
過呼吸発作  
自律神経失調症と呼ばれる症状が現れる  
胃が痛い（胃潰瘍など）  
頭痛の頻出  
下痢がちである  
アレルギーの悪化  
体がだるく疲れやすい  
生理不順



こころ、身体、行動に現れる不調は密接に関連している場合が少なくありません。  
このため総合的なケアが必要になることも！

### こころの不調に関わる行動上の問題

遅刻・欠席がちになる  
外出しにくくなる  
何度も確認しないと気が済まない  
金遣いが荒くなる  
自分を傷つけるような行為をとってしまう  
（自傷行為なども含む）  
攻撃的な言動を吐くなど、喧嘩っ早くなる  
暴力的な行動に出してしまう  
アルコールやタバコの量の増加  
薬物依存  
ギャンブルやネットへの過度な依存



**CAUTION**

あくまでもこれらは一例です。この他にも様々な形で不調状態は現れます

問題の深刻化・長期化を避けるためには早めの対処が必要です  
上記の不調がいくつか見られる場合は、専門家に相談されることをお勧めします

なかなか自分の不調には気づきにくい場合や、つい無理をして頑張りすぎてしまう場合があります。  
自分の周りの友人が困っていたり調子を崩したりしていることに気づいたときは  
「相談してみたらどう？」と可能ならば勧めてあげてください。

## 2. 不調とストレスの関係

心身の不調にはストレスが影響している場合が多くあります。  
ストレスがたまると胃炎や胃潰瘍になるというイメージがありませんか？

実際に 過度のストレスは 心ころ や 身体、更には あなたの行動 にまで影響を及ぼします。

※ 但し、適度なストレスであれば問題はありません。  
むしろ、ストレスが存在することで、それを解消しようという反応が起こり、その反応がやる気や次の行動を惹き起こす原動力（エネルギー）になることもあります。

ストレスの要因となるものがその人の対処可能な限界を超えた過度のものであったり、ストレスがかかる状態が長期にわたって持続したりすると、心身の緊張がたかまる等、負担が昂じて心ころの健康バランスが崩れ、自然なストレス反応として様々な不調が生じることがあります。前頁に挙げた不調例にいくつか該当する場合や、明らかな変化や違和感がある場合は、一度専門家に相談してみましよう。

また、過度のストレスによって不調が生じるのはごく自然なことなのですが、そう思えずに周囲の人に悟られない方がよいと考え、周囲から必要な援助を得ないことでかえって状態が悪化してしまうといった人も少なくないので気をつけましよう。

**\* こんな人は要注意！ …… 「自分で何とかしなきゃ」の落とし穴**

### ① 自分ひとりで抱え込み、自分の内にこもってしまうタイプ

➡ 抱え込みすぎて、次第に親密なコミュニケーションを避けるようになり、周囲の人々との信頼関係まで危うくなることがあります。

### ② 自分にダメ出しタイプ

➡ 「頑張りがたりない」「もっと頑張れるはず！」「この程度で休んでいられない」といった気負いで自分を追い込みがちで、気づかないうちにストレスを蓄積していくタイプです。結果、自信や余裕を失ってうつ的になってしまうことがあります。

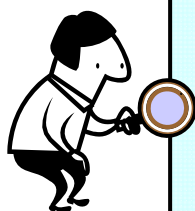
## 3. ストレスチェック

ストレスをいつ、どんなときに、どんなことで感じるかは個人差があります。

早めに不調に気づき対処するには、自分のストレス・レベルを自覚することが必要です。

そこで、どんなことが自分のストレス要因になるのかを知って、普段の状態チェックに活用ましよう。

あなたにとっては  
どんなことが  
ストレスになりますか？



### \*\*\* ストレス要因例 \*\*\*

- ① 家族や友人、恋人など身近な人との間でもめ事があつた
- ② やらなければならないことが多すぎる
- ③ 講義についてゆくことが難しく苦勞した
- ④ 余暇など自分のための時間を十分にとれない
- ⑤ やらなければならないことをするための時間が足りない
- ⑥ 将来や進路について重大な決断をした
- ⑦ 孤独を感じた
- ⑧ 睡眠が十分にとれない
- ⑨ 友達や周囲の人間と上手くやっいていけない
- ⑩ 物事を実行するのにかなり努力した
- ⑪ 勉強が嫌になった
- ⑫ 通学が大変である
- ⑬ 講義が面白くない
- ⑭ 不満に思うことが多くある
- ⑮ 環境の変化（進学、転居、一人暮らし、新しい人間関係などの環境変化、身近な人との別れ 等）

等々

#### 4. ストレスへの対処について・・・

##### ■ 心身の健康維持のためには・・・

過剰なストレスをなるべく回避できればよいのですが、回避することが難しいストレスもあります。例えば、大学進学や転居といった環境変化、就職、別離体験などがそれにあたります。では、回避できないストレス状態にどのように対処してゆけばいいのかといえはストレスと上手く付き合うよう努めることです。

ストレス状態（不調の兆し）に気づき自分なりのストレス対処法を試すことは、日々のストレスと折り合いをつけていく上で有効です。けれども、ストレスによる負担が自分の許容量を超えているときその有効性は低下します。ストレスによって心身や行動面に不調が生じた場合、普段なら有効なストレス対処法では改善されず、緊張状態が続いたり、休もうとしても休めない状態に陥ったりすることがあります。そうすると自力での状態改善は困難ですので、専門家への相談をお勧めします。

### \*\*\* ストレス対処への道 \*\*\*

#### (1) 先ず『現状を把握』して対処にのり出しましょう！

自分の状態、自分を取り巻いている状況を出来るだけ客観的に把握してみましょう

#### (2) 日常生活の中で実行可能な自分なりのストレス対処法を試す

##### ① リフレッシュ方式 …… 気分の切り替えをはかる

- 趣味を楽しむ → 音楽やビデオなど好きなものを楽しむ
- 愚痴を言う
- 身体を動かす → 運動やスポーツ、ウォーキング
- カラオケ

##### ② リラクゼーション方式 …… リラックスすることで気分を安定させる

- 適度な休息をとる
- ゆったり入浴する
- リラクゼーション法の活用 → ストレッチ、呼吸法、ヨガなど

##### ③ ストレス因となっている自分の思考パターンや受け取り方の修正方式

- 自分のストレスの受け取り方を再検討してみる  
他の考え方はない？ 何をストレスに感じているの？ 重く受けとりすぎていない？  
自分で自分にプレッシャーをかけすぎてはいない？
- ストレス状態で自己嫌悪に陥っている場合は、自分を励ます言葉をかけてみる  
※ 思いつかない場合は、もし今の状態が自分ではない誰かのことだとしたらどう思うか・・・と考えてみると、ヒントが見つかるかもしれません。

##### ④ ストレスとのお付き合い修正方式

- これまでのストレスへの態度（対処方法）を変えてみる
- 我慢する一方の人は、我慢できないストレス因を避ける方法を検討してみる
- ひとりで抱え込んでばかりいる人は、自分の気持ちや考えを人に話してみる

#### (3) ストレス状態が持続して改善が難しいときは、支援を求めましょう！

ひとりきりで悩んだり苦しんだりして問題を長期化させることを避けるためにも専門家に援助を求めましょう。

青年期を迎えた皆さんは、経験を通してストレス対処のために必要な経験やスキル、広い視野を習得していく時期を迎えたところです。もし現在あなたがストレス対処に関する知識もっていたとしても実行が難しい場合が多々あります。

ストレス状態の放置によって、こころと身体、行動面に不調が出る場合があります。もし、既に不調があったり、そのことで生活に支障を来したりしているような場合は、専門家によるサポートが必要な状態である可能性が考えられます。風邪と同様、こじらせないことが肝心です。必要なサポートを受けて早めの手当て・回復を心がけましょう。

## 5. 相談窓口

不調や問題に対処し、よりよいこころの状態をつくるためには、あなた自身が心身の回復、健康保持・増進に積極的に取り組むことが大切です。

学内には、そんなあなたの改善に向けた努力をサポートする場所として、各キャンパスに“保健管理センター・診療所・こころの相談室”（精神科医・内科医による診療、保健師・看護師による健康相談、臨床心理士による修学相談）があります。

- ※1 診療所では精神科を開設しており、診療を受けることができます。
- ※2 こころの相談室は、一般の心理相談機関のような治療機関ではありません。  
問題の改善に加え、学生の皆さんの成長、発達という視点を持ちながらサポートにあたります。
- ※3 漠然と抵抗や不安を感じて保健管理センターを利用しにくかったり、事前に情報が欲しかったりする場合には、まずは学生部にある“なんでも相談室”で相談することも可能です。

### TOPIC とりわけ新入生にとって 4, 5, 6月は要注意の季節！

受験生活から解放されて大学生活をスタートさせた新入生の皆さんは、新しい環境、新しい人間関係を得て、これからの大学生活に対する期待や希望に満ちている方も多いでしょう。けれども、存外この時期に不調をきたす方も少なくありません。嬉しい出来事、希望していたことであっても、**大きな変化はストレス**になるのです。

自覚の有る無しにかかわらず、新入生の皆さんにとって大学生活は新しい環境との出会いであり、しばらくは緊張が続くこととなります。

そうして気を張って大学生活を送っているうち、ある時点から疲労感を覚えたり、「自分が思い描いていたイメージと違う」など、現実への不満足感や不安、焦りを感じて憂うつになったり、気力低下の状態が生じたりすることがあります。中には大学に足を向けにくくなるといった状態に陥ることもあります。

世に言う『5月病』はその典型例です。

但し、5月に限らず、入学早々の4月から「やっつけられるか不安」という思いが強まったり、「目標が見つからない」「自分は何をしたいのか」「これでいいのか」と思い悩んだりする学生が増加しているようです。また、6月にはそれまで続いていた緊張状態からくる疲労が表面化しやすい時期でもあります。

このように新入生にとって4, 5, 6月は期待や希望に満ちた時期であると同時に、不安、気負い、焦り、プレッシャー、疲労といったストレスの多い時期です。

ストレスにしっかりと対処しつつ、始まったばかりの大学生活をのりきっていきましょう！