

学生のメンタルヘルス 支援のてびき



Mental Health

電気通信大学 保健管理センター

メール hoken-center@office.uec.ac.jp

相談時間帯 月・火・木・金曜日
9:00～13:00 14:00～17:00

電話 042-443-5098

電通大 保健管理センター

検索





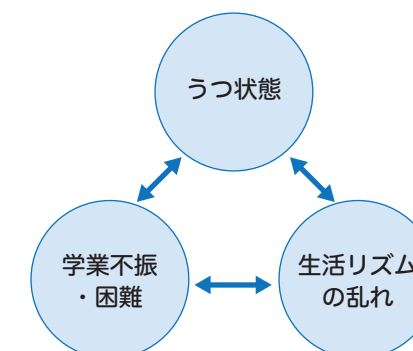
このてびきは学生支援担任の先生方が学生のメンタルヘルスの問題に対応する際に少しでも助けになればと考えて作成したものです。保健管理センターでは、以下の内容に関わらず、先生方からでも、学生自身からでもメンタルヘルスに関わる相談をお受けしますので、必要な時にはお気軽にご連絡下さい。



うつ病・うつ状態・適応障害について

●実質的にはどれも同じ病態を指しています。

●気分の落ち込みや意欲の低下が主症状です。学生の場合、学業や就職にまつわる何らかの出来事がきっかけとなることが多い印象がありますが、学業の問題と生活リズムの乱れがうつ病態と相互にからみ合って悪化する場合が多いようです（右図参照）。



●最悪の場合、自殺に至ります（若者の死因の第1位であり、近年増加しています）。自殺に関連した行動、自殺をほのめかすような言動が認められた場合は躊躇せずに保健管理センターにご相談下さい（なお、学生に対しても、1年次に「健康論」の講義の中で自殺予防教育を実施しています）。

●自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人のことを「ゲートキーパー」と呼び、国主導で対策が進められています（厚生労働省のサイトのQRコードを下に示します）。

●うつ病の診断項目を以下に示します。うつ病を疑うべきかどうかの参考にして頂ければと思いますが、特に変化が最近生じたのかどうかに注意してご覧頂ければと思います（なお、以下と同じ項目を用いた「こころとからだの質問票」を、定期健康診断と同時期に在学生全員に行っています）。

- 1) 気分が落ち込む、憂うつになる、または絶望的な気持ちになる
- 2) 物事に対してほとんど興味が無い、または楽しめない
- 3) あまり食欲がない、または食べ過ぎる
- 4) 寝付きが悪い、途中で目が覚める、または逆に眠り過ぎる
- 5) 他人が気づくくらいに動きや話し方が遅くなる、あるいは反対に、そわそわしたり、落ち着かず、普段よりも動き回ることがある
- 6) 疲れた感じがする、または気力がない
- 7) 自分はダメな人間だ、人生の敗北者だと気に病む、または、自分自身あるいは家族に申し訳ないと感じる
- 8) 新聞を読む、またはテレビを見ることなどに集中することが難しい
- 9) 死んだ方がましだ、あるいは自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある

●うつ病・うつ状態・適応障害が疑われる場合は、お気軽に保健管理センターにご相談下さい。特に、生活の乱れや学業不振などとからみ合って病状が悪化している場合は、大学あるいは研究室を閉ざされた環境にせず、関係者が相互にコミュニケーションを保ちながら対応を進めていくことも重要です。





発達障害について

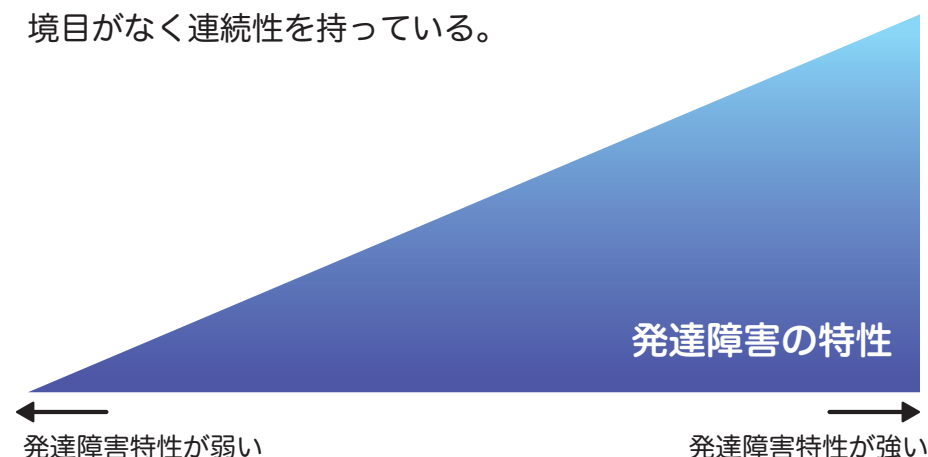
- 発達障害とは概ね乳幼児期に症状が明らかとなり、社会・学業などの生活面に支障を及ぼす発達上の病態を指しており、自閉スペクトラム症や注意欠如多動症（ADHD）が代表的な疾患です。ここ 10～20 年くらいで一般社会でも急速に認識されるようになりましたが、必ずしも正確に理解されているとは限らず、一部では偏見や差別を助長しかねない情報も氾濫しているようです。ネット情報のみをたよりに安易に決めつけず、必要であれば専門家と相談しながら対応を検討して下さい。
- 発達障害についてまず理解すべきことは、病態はスペクトラムだということです。すなわち、病気かどうかははっきり区別できる病態ではなく、発達障害と診断される人の中に極めて軽症の人もいれば、健常と判断される人の中にも発達障害の人に通ずる特性を持っている人もいます。従って、目的は発達上の観点から見た強みや弱みを評価することによりその人の特性を理解し、その人にあった生き方・生活の仕方をサポートしていくことであって、発達障害かどうかを決めること自体にはあまり意味がありません（下図参照）。

（図出典：<https://www.kei-mental-clinic.com/column/571/>）

- ただし、診断が付くことによって、障害のある学生として公的に支援を受けやすくなるというメリットはあります。また、注意欠如多動症（ADHD）については治療薬が開発されていますので、症状によっては薬物療法で解決できる場合があります。
- 参考までに、以下に自閉スペクトラム症と注意欠如多動症（ADHD）の診断基準を示します（自閉スペクトラム症と ADHD は併発していることもあります）。

スペクトラム概念

境目がなく連続性を持っている。



自閉スペクトラム症

A. 社会的コミュニケーションおよび対人的相互反応における持続的な欠陥

1. 相互の対人的 - 情緒的関係の欠陥（例：対人的に異常な近づき方、通常の会話のやりとりができない、興味・情動・感情を共有することが少ない、社会的相互反応を開始したり応じたりすることができない）
2. 対人的相互反応で非言語的コミュニケーション行動を用いることの欠陥（例：ままとりのわるい言語的・非言語的コミュニケーション、視線を合わせることと身振りの異常、身振りの理解やその使用の欠陥、顔の表情や非言語的コミュニケーションの完全な欠陥）
3. 人間関係を発展させ、維持し、それを理解することの欠陥（例：さまざまな社会的状況に合った行動に調整することが困難、想像上の遊びを他者と一緒にしたり友人を作ったりすることが困難、仲間に対する興味の欠如）

B. 行動、興味、活動の限定された反復的な様式

1. 常動的または反復的な身体の運動、物の使用、または会話（例：おもちゃを一行に並べたり物をたたいたりするなどの単調な常同運動、反響言語、独特な言い回し）。
2. 同一性への固執、習慣への頑ななこだわり、または言語的、非言語的な儀式的行動様式（例：小さな変化に対する極度の苦痛、移行することの困難さ、柔軟性に欠ける思考様式、毎日同じ道順をたどったり、同じ食物を食べたりすることへの要求）
3. 強度または対象において異常なほど、きわめて限定され執着する興味（例：一般的ではない対象への強い愛着または没頭、過度に限局したまたは固執した興味）
4. 感覚刺激に対する過敏さまたは鈍感さ、または環境の感覚的側面に対する並外れた興味（例：痛みや体温に無関心のように見える、特定の音または触感に逆の反応をする、対象を過度に嗅いだり触れたりする）

C. 症状は発達早期に存在している

D. 症状は社会的、職業的、または他の重要な領域における障害を引き起こしている



注意欠如多動症（ADHD）

A. (1) または (2)

(1) 不注意の症状が9つ中6つ以上（17歳以上であれば、5つ以上）

- a. 学業、仕事、または他の活動中に、しばしば綿密に注意することができない、または不注意な間違いをする
- b. 課題または遊びの活動中に、しばしば注意を持続することが困難
- c. 直接話しかけられたときに、しばしば聞いていないように見える
- d. しばしば指示に従えず、学業、用事、職場での義務をやり遂げることができない
- e. 課題や活動を順序立てることがしばしば困難である
- f. 精神的努力の持続を要する課題に従うことをしばしば避ける、嫌う、またはいやいや行う
- g. 課題や活動に必要なものをしばしばなくしてしまう
- h. しばしば外的な刺激によってすぐ気が散ってしまう
- i. しばしば日々の活動で忘れっぽい

(2) 多動性・衝動性の症状が9つ中6つ以上（17歳以上であれば、5つ以上）

- a. しばしば手足をそわそわ動かしたりトントンたたく
- b. 授業中や座っているべき時に席を離れてしまう
- c. きちんとしていなければならない時に、過度に走り回ったりよじ登ったりする
- d. 遊びや余暇活動におとなしく参加することが難しい
- e. じっとしていない、または何かに駆り立てられるように活動する
- f. しばしばしゃべりすぎる
- g. しばしば質問が終わる前に出し抜いて答え始めてしまう
- h. しばしば自分の順番を守ることが困難
- i. しばしば他人を妨害し、邪魔する

B. 症状のいくつかが12歳になる前から存在していた。

C. 症状のうちいくつかは2つ以上の状況（例：家庭、学校、職場；友人や親戚といるとき；その他の活動中）において存在する。

D. 症状が、社会的、学業的、または職業的機能をそこなわせている、またはその質を低下させているという明確な証拠がある。

・発達障害についての簡便なスクリーニングや対応についての相談も、保健管理センターで可能ですので、必要な場合はお気軽にご相談下さい。



推薦図書

ここでは、専門書ではなく、一般向けで学生のメンタルヘルス支援に役立ちそうな書籍をあげておきます。実物が保健管理センターに置いてあります。

梶谷 康介

『大学生生活、大丈夫？－家族が読む、大学生のメンタルヘルス講座－』

九州大学出版会、2020

九州大学キャンパスライフ・健康支援センターの精神科医の先生が書かれた本。家族向けだが、大学生のメンタルヘルスについて広範囲によくまとめられており、分かりやすい。

安田 祐輔

『ちょっとしたことでうまくいく 発達障害の人が上手に勉強するための本』

翔泳社、2021

発達障害の当事者であり、うつや発達障害の社会復帰支援事業も手がけている著者の手になる本。「予定通りにできないのを何とかしたい」「勉強する気が起きないのを何とかしたい」「上手に講義を受けられないのを何とかしたい」「自習ができないのを何とかしたい」など、項目ごとに様々な工夫が紹介されている。学生の指導の参考に。

