

保健のしおり

27「大学キャンパスにおける メンタルヘルス」

東北大学保健管理センター

平成 8 年

目 次

1 授業に出ない人	1
2 自殺したくなる人	2
3 生活のリズムがない人	3
4 悩みを打ち明けられない人	5
5 顔・からだに気になる人	6
6 自分がわからない人	6
7 いじめ・いじめられについて	7
8 孤独について	7

「大学キャンパスにおけるメンタルヘルス」

東北大学保健管理センター

福田 一彦

健康は自分で保持・増進すべきものですが、ふだんはとかくないがしろにされ、病気になった時にはじめてその恩恵に気がつくということもあります。大学生は年齢的にもっとも健康に恵まれる時期ですが、それは身体面のことであり、精神面、心理面では必ずしもそうではなく、もろもろの落とし穴があるといえます。

われわれは大学生、大学院生、職員の健康について十分配慮するよう努力していますが、これまでの経験にもとづいて、若干の問題について気がついたことを列挙しましたので参考にしていただきたいと思います。勿論これは健康教育のごく一端であって、健康の保持、増進のためには、各人の一層の創意、工夫が必要であることはいうまでもありません。

1 授業に出ない人

不登校の理由にはいろいろあるでしょうが、他の人と一緒に教室にいるのが苦痛だとか、人前に出ると圧迫感や、劣等感を感じるなどというのであれば心が弱っている証拠です。早めに専門家と相談した方がよいでしょう。



授業に出ない時の時間の過ごし方が問題です。ぼんやり自室で無為に過ごす人は不登校の期間が長引き易いといわれます。留年・退学者の中にこういうパターンの人があります。

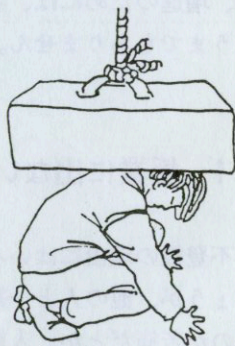
2 自殺したくなる人

知恵の進んだ人には自殺志願者が多いという報告もあります。これには消極型と積極型がみられます。

消極型は悩みを誰にも打ちあけられず、ひとりで悩み続けます。生きる希望を失い、厭世観にとらわれたり、うつ状態になったりします。ふだんきちょうめんな人が理由もなく、午前中遅刻したり、無断で休んだり、仕事の着手がおっくうになったりすれば精神的に弱っている可能性があります。頭が空っぽで、考える力がなくなることもあります。

積極型は本質的にはナルシズム、甘えん坊、攻撃性の強い人で、自己主張や不平、不満が多く、他者への攻撃が自責や自己破壊へと方向転換します。嫌な仕事や都合の悪いことを忘れ易い。自殺を自己主張、アピールの最後の手段として用いるといわれます。自殺の直接の動機としては学業不振、研究・仕事の行き詰まり、対人葛藤、失恋、借金、同僚・上司への不満などがあげられます。

このほかにギャンブルにのめりこんだり、飲酒にふけったり、ふらっと何時間も行方がわからなくなって、知らない場所をさまよったりして、その人本来のあり方からそれている場合は、自殺代理と



いわれ、ほんとうに自殺することもあるので注意が必要です。

死を冷静に考えたり、死を何とも思わない人の自殺を思いとどまらせ、阻止することは困難ですが、一方的な思いこみ、もののはずみ、ちょっとした心の隙から行われる自殺は防止しなければなりません。

そのためにはふだんから『生への畏敬の念』をもつことが重要です。自己実現の目標には近道はなく、その過程が人生であると考えべきかと思います。学業、研究、仕事における競争や成果だけが人間の営みの価値を決めるわけではなく、自分と他人の差異を認めたとでの自己の生き方を考えるべきでしょう。そのためには張りつめた生活ではあっても、一本調子にならないよう、心に少し遊びをもたせ、気持ちにゆとりのある生活態度が重要です。

自殺の具体的手段を考え始めた場合には、危険です。ちょっと待て！ 家族のことを思い、自らに死刑を宣告する必要があるかを問い直して下さい。必ずしも専門家でなくてもよいから、誰かと相談する勇気をもって下さい。

3 生活のリズムがない人

ヴァイタル・サインというのは脈拍、呼吸、血圧、体温のことで、生命の維持に必要な基本的な生体リズムです。このほかに生活徴候（ライフ・サイン）ともいうべき幾つかの基本的な生活リズムがあります。食行動、排泄、睡眠、移動、活動等です。これらの徴候は動物にも共通するもので、人間が動物と異なるのは活動の内容と次元です。どのライフ・サインも当然のことながら日常生活に影響を与えます。

(1) 食行動の変化

食欲不振と過食があります。食欲不振は元来やせ願望の若い女性に多かったのですが、最近では男性にも見られます。どうしても1日1～2食、あるいは1日3食でも、1食でほんの茶わん半分位しか食べられないという具合です。次第にエネルギーを失い、手足が冷え、顔色も青白く、体力がなく、やがて気力も失われます。

過食は1回にどんぶり3杯以上食べ（やけ食い）、吐いて、また食べます。自分でも止めようにも止められません。食行動にかたよりがあるのは、親の一方的で過剰な期待と現実の自己とのあいたのギャップが根底にある場合もあります。自分で耐え難くなる前にカウンセリングを受けて下さい。

(2) 排泄障害

最近の若い人の中には緊張してすぐトイレに行きたくなる人、共同トイレを使用できない人等がいます。そのためにグループ旅行や合宿訓練に参加できません。暮らしの変化が新しい行動傾向をもたらしたと思われる。

(3) 睡眠時間のずれ

若い人が不眠に悩むことは少なくありません。就寝、起床時間が一般の人々と数時間ずれるために、就職を間近にした時期に深刻に悩むことがあります。午前中起床できない人は授業に出られず、単位不足から留年、退学に追いこまれることも少なくありません。

(4) 移動のない人

移動の空間は活動やコミュニケーションの空間でもあります。若い人の中には何日間も部屋にとじこもり、長時間横になって、ぼんやりラジオを聞き、テレビを見て暮らしている人がいます。アパートと学校を往復するだけの人もみうけられます。

移動が少なければ人にも物にも自然にも出会わないので、刺激がなくなって、心や思考の自由な広がりを持ってなくなる危険があります。

極端に消極的な人は部屋に閉じこもり、自分に閉じこもり、生活のリズムが失われ、次第に無気力状態（アパシー）やうつ状態に陥らざるをえません。

(5) 活動の貧困化

活動には習慣的、日常的な活動の外に、いつもと異なる緊急の活動もあげられます。基本的活動は衣服の着脱、清潔の保持、安全性の点検などです。さらに人との会話、コミュニケーションなどがあります。活動が単調で、貧困化すると、自己の意識が不明瞭となり、生活の実感が失われる危険があります。

学業、研究生活、仕事、余暇活動の基本にあるライフ・サインは実は文化の基礎にあり、無意識に受けついで来たものであり、意識的に変更を加えた時には健康に有害となり易いので注意を要します。

4 悩みを打ち明けられない人

悩みを相手かまわず話すことはまずありえません。家族、友人、知人、上司あるいは専門家に話すことになります。学校の先生はどういうわけか悩みを打ち開ける対象にされないようです。誰か第三者に話せば案外簡単に、気楽になれるはずなのに、いつまでも悩みを反芻し、肥大させ、やがては何を悩んでいたかを忘れ、症状に気をと



られてしまいます。何かショックがあると神経症（ノイローゼ）に転化します。誰かに相談して悩みが解消することも多いのですが、葛藤（悩み）が幾層にも重なっていたりすると専門家のカウンセリングが役立ちます。

悩みを打ち開けられないのは悩む人の性格、悩みの性質に原因があることが多いのですが、打ち開ける相手がいないか、本来は打ち開けるべき相手が実は悩みの原因を作っている場合もあります。すなわち、上司の性格、研究室や職場の人間関係、あるいは配偶者などに問題があることも少なくありません。カウンセリングを受けようと決心した時に、50%は悩みから開放されるといっても過言ではありません。

5 顔、からだが気になる人

顔、からだを異常に気にする人は、心理的悩みがからだの悩みにすりかえられているかもしれません。周囲がむやみに本人に同情するのは適当ではなく、むしろカウンセリングをすすめた方がよいでしょう。



6 自分がわからない人

自分は何のために大学に入って来たのかわからない人もいます。そういう人は試験で不合格点をとったり、失恋したり、ちょっとした挫折がきっかけで、自分がわからないまま悩まざるをえません。一番多く表れるのは進路選択の時です。他人をよくみて自分との異

同を点検するとよいでしょう。苦勞知らずに育って来た人ほど自分がわかりにくくなります。自分がわからないと自分のことを他者に伝えることが難しいのです。従って何かを悩んでいても、それを明確に伝えるまでに大変な時間がかかります。親や友人などをモデルにして形成された自分を見直すことは重要です。常に現実の問題とかわかり、処理する努力を続けるときに自信がわき、自分が見えてきます。あるいは独力で何かを成していく時も自分の可能性と限界がわかって来ます。

7 いじめ・いじめられについて

教育、研究、仕事（地域社会的役割）の現場にもろもろの軋轢あつれきが引き起こされることがあります。その結果いろいろな方向から『いじめ・いじめられ』が起こります。通常はあいさつをしない、会話をしない、情報を流さない等がいじめの『手口』となります。いじめられて不幸にも自殺したと思われる例、不登校、留年の例はあります。小心、無抵抗、孤立する人がいじめられ易いようです。

8 孤独について

家族や友人など親しい人々の中においてさえ深い孤独を味わうとしたら心が弱っている証拠です。専門家に相談するしかありません。若い人はある時期孤独に耐える訓練が必要です。

孤独は自己の内部に新しい発見をする契機

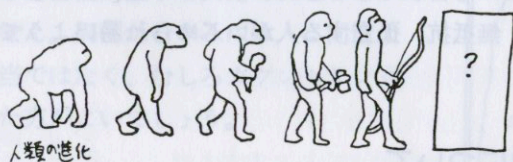


を生みます。これからの人生の中で自分が正しいと思う価値観、学問的立場、思想、信条を社会の中で保持し、貫こうとすれば、さまざまな抵抗に会い、友人に離れられ、容易に味方を得られずに孤立することが少なくありません。社会や自然に対して冒険的行動を試みる時、主義、主張のために親しかった人々と対立する時、指導的立場に立つ時、孤立や孤独に追いこまれることがあります。

孤独を体験できない人は、常に自分の同調者、賛美者に囲まれていないと不安になりがちです。

以上メンタル・ヘルスについて述べてきましたが、健康についての悩みをおもちの方や相談を求めている方がおりましたら、専門家に御相談下さい。学生相談所、保健管理センターなどで対応します。

このほかにも色々問題と思われる点について言及すべきですが、学内の皆様からの御意見をききながら補足してゆきたいと思いません。



人類の進化

平成9年3月

保健のしおり

27「大学キャンパスにおける
メンタル・ヘルス」

仙台市青葉区川内
東北大学保健管理センター
TEL 022 (217) 7835