

## 学生の悩みや訴え（その2）－相談室での調査経験から－

皆さんこんにちは。新入生の皆さんにはあらためておめでとうございます。私は月曜日に非常勤として大学にお邪魔している精神科医です。1年半前にも同じテーマで書きました（「ホケカンだより」バックナンバー令和3年10月号）。今回は同じテーマですが内容を少し膨らませてあります。

相談室を訪れた大学受験生や大学生、大学院生によく見られた悩みや訴えは大体次のようなものでした。ただしこのデータは学芸大ではなく、以前勤務していた予備校や大学で開発、使用してきた心身健康アンケート（JSQ東京農工大版）によります。初回相談前に相談内容と共に該当項目にチェック（✓）してもらっていました。

### I. 身体面

よく眠れない、朝起きるのがつらい、あまり食欲がない、腹部の調子が悪い、体がだるい、よく吐くことがある、痛みやしびれがある、時々めまいがする、動悸や息切れがある、発作が起きることがある、体臭が気になる、その他身体面の問題がある

### II. 勉学面

学業・論文がはかどらない、成績が急に落ちた、就職・進路で悩んでいる、学習の仕方が分からない、授業に出られない、研究室に行けない、その他勉学面の問題がある

### III. 対人面

人と会いたくない、人と会うと緊張する、人の視線が気になる、人から嫌がらせを受けている、異性の問題で悩んでいる、家族の問題で悩んでいる、友人との問題で悩んでいる、教員との問題で悩んでいる、その他対人面の問題がある

### IV. 情緒面

集中力がない、勉強をする気が起こらない、何をするのも億劫だ、いらいらする、気分が落ち込んでいる、カッとなって興奮してしまう、不安感が強い、何事にも自信がない、些細なことが気になる、恐怖感がある、死にたくなることがある、その他情緒面の問題がある

### V. 医療面

病気かどうか知りたい、医療機関を紹介してほしい、その他医療面の問題がある

次の表は、ある年度の初回相談時に心身アンケートに記入があった学生82名を集計しチェック率の高かった項目上位16です。

第1位は「気分が落ち込んでいる」59%、2位「学業・論文がはかどらない」55%、以下「不安感が強い」、「就職・進路で悩んでいる」と続き、16位に「死にたくなることがある」18%でした。

20年前の、しかも理系大学のデータなので本学のメンタルヘルス状況を正確に表してはいませんが何かの参考になればと思います。この時代は就職氷河期にあたり当然ながら就

職関係で悩む学生が大変多かったわけです。また、「研究室に行けない」と理系ならではの訴えが上位にきてますが、まだ有効なハラスメント防止、相談体制が構築される以前のものです。日本学生支援機構主催の研修講演ではチェック割合を男女別に示しそれなりに興味深い性差も認められましたが省略します。16位に登場する「死にたくなることがある」はメンタルヘルスの把握と支援にとっても重要なので一言述べておきたいと思います。

1位	気分が落ち込んでいる (59%)	9位	よく眠れない (30%)
2位	学業・論文がはかどらない (55%)	10位	人に会いたくない
3位	不安感が強い	11位	研究室に行けない
4位	就職・進路で悩んでいる	11位	いらいらする
5位	集中力がない	11位	恐怖感がある
6位	何事にも自信がない	14位	腹部の調子が悪い
7位	何をするのも億劫だ	15位	人に会うと緊張する (21%)
8位	病気かどうか知りたい	16位	死にたくなることがある (18%)

(平成20年度厚生補導事務研修会報告書より早川作成)

私の調査経験では、このチェック項目(有名な心身健康調査票であるUPは「過去一年」を問いますが、これは「現在」を問います)の出現率は予備校、大学の入学当初の3月4月時点で0.6~1.1%ですが、相談室に訪れる学生では2割近いということが分かります。

保健管理センターや学生相談室での診療・相談は、基本的に予約制で夜間や休日・祝日には対応できませんが、こころの相談やこころの健康相談窓口をLINEや東京都、厚生労働省がコロナ禍以来たくさん開設しています。ほかの大学での話ですが、辛い状況を脱したころ、ここをどうやって知ったのですかと尋ねたところ、LINE相談で学生相談室があると思うから行ってみよう勧められたけど予約が一杯で保健管理センターを紹介されたということでした。

よかったら思い切って相談にいらしてください。

保健管理センター 早川東作