



学生相談室だより NO. 16

「学生相談室だより」では、現代の若者に多い問題や悩みをテーマとして取り上げ、わかりやすくお伝えしています。ぜひ、自分の問題解決やこころの発達に役立ててください。

あなたの無気力は五月病？

それともスチューデント・アパシー？

4月に入学や進級をして新たな気持ちでスタートしたにも関わらず、5月のゴールデンウィークが終わったところから、授業に出て来られなくなる学生がいます。5月は入学や進級などの新しい環境でがんばった疲れが出てくる時期です。何となく気持ちが落ち込んだり無気力になったり、勉強に集中できなくなることがあります。このような状態のことを“五月病”と呼んだりします。それでも、しだいに新しい環境に慣れると、また頑張れるようになっていきます。しかし、欠席が続く学生の中には、単なる“五月病”ではなく、「スチューデント・アパシー（学生無気力症候群）」のために無気力になっている人がいます。

スチューデント・アパシーとは学生でありながら、本業であるはずの学業等への意欲のなさ、無気力な状態を特徴とする学生特有の障害です。アパシー(Apathy)の語源はギリシャ語にあり、一般的には「感情や興味の欠如」と定義されます。学業への意欲や関心が乏しくなってしまうため、大学を続けることが困難となります。必然的に留年や退学の問題に発展します。一見すると、うつ病に似ていますが、学業以外のこと、例えば、サークルや趣味の活動、アルバイトなどには比較的熱心で引きこもりは見られません。友だちと遊んだりできます。昼夜逆転が見られても、睡眠はきちんと取れています。これが、うつ病や統合失調症にみられる無気力とは異なる点です。この障害のもっとも難しい点は、本人からの訴えは少なく、周囲からは何も悩んでないように見える点です。そのため、気がついたら進級や卒業が危うくなっているケースもめずらしくありません。

下山(1997)は、スチューデント・アパシーの障害を「悩まない」あるいは「悩めない」問題と見ています。学生自身が「悩まない」ことによって欠席が増え続け、その結果、学生本人よりも両親やゼミ教官が単位取得や卒業について「悩まされる」障害と言えます。学生に悩みが生じにくいと、自発的に医療やカウンセリングにかかるケースが少ないのも特徴です。

早めに、学生相談室に来てください！

スチューデント・アパシーの問題は、「気がついたら、単位取得がかなりヤバイ！」状態になってしまっていることです。ヤバイ状態にもかかわらず、「悩み感」が少ないため、問題解決に向けて行動ができません。「何となく大学に足が向かない」、「大学に行っても授業に出席する気がない」などで欠席が続きそうな場合は、早めに学生相談室に来て下さい。

引用文献：下山晴彦(1997)「臨床心理学研究の理論と実際：スチューデント・アパシー研究を例として」.東京大学出版会