

学生相談室だより No. 45

東京富士大学／東京富士大学大学院
学生相談室カウンセラー 松田美登子

「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。

五月病とスチューデント・アパシー（学生無気力症候群）

五月病は医学用語ではありませんが、日本では5月になるとよく聞かれる言葉です。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ころから、授業に出て来られなくなる学生がいます。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。このような状態を「五月病」と呼んだりします。

「五月病かな？」と思ったら、日中できるだけ太陽の光を浴びたり、規則正しい生活を心がけて**生体リズム（体内時計）**を整えることが大切です。そうすることで、心を安定させる働きがある**セロトニン**という神経伝達物質が増えるとされています。また、軽い運動も効果的です。食事のバランスも見直しましょう。ご飯やパンなどの炭水化物は、**セロトニン**を出しやすくします。ぬるめのお風呂にゆっくり入るのもお勧めです。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（学生無気力症候群）とは？

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症候群です。アパシー(Apathy)とは「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多くあります。

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いため、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、学生相談室に来て下さい！

スチューデント・アパシーの問題は、「気がついたら、単位取得や卒業がかなりヤバイ！」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になれない」などで欠席が続くような場合は、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

(裏面に続きます)

学生生活意識調査 2018

ご協力ありがとうございました。

自分の調査結果を知りたい方へ

- 結果のフィードバックを行います。
- 月・水・金のいずれかに、学生相談室が「**開室中**」の時に来て、**学籍番号**を伝えて下さい。
- 事前に、メールにて連絡をいただくと助かります。
- 一人で、お友だちといっしょでもかまいません。
- 不明な点は、メール (soudan@fujii.ac.jp) で確認して下さい。

★ 結果を聞きに来ない人に、こちらから呼び出すことは致しません。

★ ただし、次の 1. と 2. の両方にチェックがある方には、学生相談室より連絡する場合があります。

1. 「学生相談室で相談したいか？」に対して、「はい」もしくは「迷っている」にチェックがある。
2. 「学生相談室からの連絡」に対して、「同意する」にチェックがある。

学生相談室のご案内

困ったとき、
一人で悩まずに学生相談室
に来て下さい！

★ 学業や進路について

休学・退学について迷っている。単位取得がうまく進まないことで悩んでいる。

勉強の意欲がわからない。就職活動が思うように進まずに苦しい。職業に関する心理テストを受けたい。

★ メンタルヘルスの問題

ストレスが強い。不安が強くなり、落ち着かない。人前での緊張が強い。

気持ちが落ち込む。過食や拒食で悩んでいる。よく眠れない。

★ 人間関係や自分の性格について

気軽に話せる友だちがいない。家族・友だち・教員との関係で悩んでいる。

心理テスト・性格テストを受けたい。

★ 学生生活のさまざまなこと

サークルやアルバイトのことで迷っている。ハラスメント（嫌がらせ）の問題で困っている。

悪質な勧誘などのトラブルについて相談したい。

★ **曜日と時間**：月 (14:00～19:00) 水 (11:00～19:00) 金 (12:00～19:00)
(火・木は事前予約者のみ)

★ **場 所**：本館1階 (メディアホール前)

★ **申込み方法**：①メールでの予約 ⇒ soudan@fujii.ac.jp

②「申込用紙」での予約 ⇒ 「申込用紙」を相談室ポストに投函

(「申込用紙」は学生相談室の掲示板にあります)