

学生相談室だより No. 50

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。

より良い大学生活を送るためにーメンタルヘルス不全の予防ー

大学生の心の問題に関しては、1960年代より、意欲減退学生、スチューデント・アパシー（学生無気力症候群）などが取り上げられてきました。茨城大学保健管理センターでは、21年間に渡って、大学生の休学、退学、留年、および死亡学生の調査を行っています。2011年の報告²⁾によると、大学生の休学や退学の理由として、身体的な疾患に続いて精神障害、さらに消極的理由と続いています。精神障害として最も多いのは気分（感情）障害（うつ病）で、神経症及びストレスに関連した障害、統合失調症が続きます。消極的理由としては、スチューデント・アパシー（学生無気力症候群）及び“学業不振”“単位がとれない”などの学業上の問題が多く占めています。2010年の全国56大学を対象とした調査¹⁾では、大学生の死亡原因が1996年度から13年連続で自殺が事故死の4倍と死因の第一位を占める深刻な状態が続いていると報告されています。自殺と精神疾患との関連は周知の事実であり、特にうつ病との関連が指摘されています。専門医による診断や治療も受けずに自殺する学生が多い状況であることも報告されていることから、治療により自殺を防止する可能性が残されています。

より良い大学生活を送るためには、早い段階で自分の適応状態を知ることがメンタルヘルス（心の健康）にはとても大事なことです。メンタルヘルス不全の予防が休学や退学の未然防止につながります。

藤井 2013)は、大学生活場面に焦点を当て、不安傾向を測定できる「大学生活不安尺度」(College Life Anxiety Scale:CLAS)を作成しました。CLASの質問の一部を紹介します。

藤井義久著(2013)大学生活不安尺度(CLAS)マニュアルより抜粋)

CLASの質問	はい	いいえ
1. 大学で人が自分のことをどう思っているのか、気になります。		
2. 4年間で卒業できるかどうか、不安です。		
3. 留年したらどうしようと、気になります。		
4. 必修科目の成績が「不可」だったらどうしようと心配になることがあります。		
5. 成績のことが気になって仕方ありません。		
6. テスト中、緊張して自分の力が発揮できません。		
7. この大学にいて、何か不安な気持ちになります。		
8. 入学した学部が自分に合っていないような気がして不安です。		
9. 大学を退学したいと思うことがあります。		

*実際のテストは、30の質問があります。

結果の見方

- ◆ 1～3「日常生活不安」
 - ◆ 4～6「評価不安」
 - ◆ 7～9「大学不適応」
- チェックが多かついたところに気をつける必要があります！



このテストは、大学生活の不適応を予防するために利用することができます。このテストについて、詳しく知りたい方や30の質問を全て実施したい方は、[学生相談室\(soudan@fuji.ac.jp\)](mailto:soudan@fuji.ac.jp)までご連絡下さい。

(引用文献)

- 1)内田千代子「21年間の調査からみた大学生の自殺の特徴と危険因子ー予防への手がかりを探るー」.精神神経学雑誌,第112巻第6号,2010
- 2)内田千代子「大学における休・退学、留年学生に関する調査 第31報」第32回全国大学メンタルヘルス研究会報告書,2011

* 学生相談室に連絡する際は、PCからのメールを受信できるように設定しておいて下さい。

* 裏面に「学生相談室のご案内」があります。こちらも併せてお読み下さい。

(裏面に続きます)