

# 大学生のメンタルヘルス

小島秀吾

社会医学系助手

大学生のメンタルヘルスと時代の変化

大学生のメンタルヘルスというテーマを与えられた。実のところ、このテーマは、メンタルヘルス領域の中でもとくに重要なもののひとつである。それは、ひとつには、大学生が年齢的にある種の精神障害の好発時期にあたるからであり、もうひとつには、大学生という社会的地位が、一方では親元を離れ年齢的にも成人とみなされて相応の自立性を求められながら、一方ではいまだ社会の産業構造の中に組み込まれていない半人前とみなされる、なんとも不安定なものであるため、学生が自分の社会的アイデンティティに悩み、そこからさまざまな精神症状や行動上の問題が生じてくることによる。一昔前によく言われた「モラトリアム」は、そのような立場の中途半端さを逆手にとってそこに大学生ならではの特権的な自由を浮かび上がらせる見方であったと言うこともできるが、このあた

りの事情は今ではずいぶんと変わった。

1989年に「現代のエスプリ」誌が、「大学生のメンタルヘルス」という特集を組んだ。その目次には、スチューデント・アパシー、五月病、摂食障害、就職恐怖、青い鳥症候群、などの言葉が並んでいる。今みると言葉そのものの古めかしさにちょっと居心地の悪さを感じないでもないが、現象として、また大学生の心理特性としては、今もなお当てはまるところが多い（たとえば、「スチューデント・アパシー」は「ひきこもり」に名前を変えて、以前にもまして大きな社会問題であり続けている）。このうち現況に照らして実情から変わったのは「就職恐怖」だろうか。かつて就職恐怖の背景心理として指摘された、おとなとして社会に出ていくことへの恐怖、おとなになることを怖れる成熟不安は、いまの学生にもみとめられる。にもかかわらず、バブル経済期の最後にあたり学生に職業

(社会的アイデンティティ)の選択の中  
があった1989年当時に比べ、就職に関す  
る状況が厳しくなった現在の方が、明ら  
かな恐怖症の形をとることは少なくなっ  
ているという印象をうける。

大学生のメンタルヘルスを総じて論じ  
るのは私の手に余るし、枚数から言っ  
ても不可能事である。以下、筑波大学の  
特色にそってトピック的に数点に絞って書  
いていくことにする。私自身は保健管理  
センターで診療に当たっていないので、  
筑波大学生の精神健康の実際をよく知っ  
ている訳ではない。したがって、ここで  
私が書く内容は、大学生の精神健康に関  
する成書や論文から知った一般論と、私  
自身の個人的経験に基づいていることを  
断っておきたい。

### 体育学生のメンタルヘルス

筑波大学はスポーツを専門とする学部  
をもつ点、ユニークである。

体育学生のメンタルヘルスに関する総  
説 (Pinkerton, RS et al.) では、体育学生  
は一般学生に比べカウンセリングや精神  
保健サービスの利用率が低いことが示さ  
れ、これに影響する要因として1) 情緒  
面の問題を否認する傾向が強いこと、2)  
体育学生同士に独特の相互連帯と相互依  
存の関係があること、3) チームがソー

シャル・サポート・システムとして作用  
し、一方で、そのことが専門家による心  
理的ケアへの接近を妨げていること、  
の三点が挙げられている。体育学生は心  
理的な援助を求めることを「弱さ」と捉  
え自分の「強さ」に固執し、また体育学  
生同士でつるむために専門家への相談が  
遅れる、というのである。乱暴にまとめ  
れば、「根性」と「友情」で解決しよう  
としがちであるとも言えるだろうか。こ  
の論文は極端なものかもしれないが、私  
はこれを読んでちょっと驚いた。アメリ  
カでは科学的理論に基づいた心身両面に  
有効なアスリート養成プログラムが行わ  
れていると伝えられているのに。この  
点、筑波大学では、どうであろうか。

また、体育学生の皆が皆、スター選手  
になれる訳ではない。能力の限界を自覚  
し苦悩する学生や負傷などにより選手と  
しての活躍を断念しなければならない学  
生への心理的サポートも重要な課題にな  
る。この場合、認知療法、すなわち障害  
や症状の原因となっているものの見方や  
考え方を少しずらすような精神療法技法  
が有効だろう。認知療法は、スポーツ・  
メンタルヘルスの領域では運動能力を高  
めるために用いられることが多いが、む  
しろスポーツで勝つことや記録を残すこ  
とを至上とする価値観の膠着、それによ

り身動きがとれなくなった選手の心理的負担を軽減することにその有効性を発揮すると思われる。

### 留学生のメンタルヘルス

筑波大学と言えば、海外からの留学生の多さも忘れてはいけぬ。留学生センターによれば、平成14年3月1日現在、その数は1080人、出身国は84ヶ国にもなるという。その分布はアジア19ヶ国、中南米15ヶ国、ヨーロッパ17ヶ国、アフリカ14ヶ国、中近東8ヶ国、北米2ヶ国、等、世界各国万遍ない。

留学生が慣れない国での生活の困難から不適応を生じることがあり、また、発展途上国からの国費留学生の場合は、故国に最新の知識と技術を持ち帰らなければならないという強い義務感を持ち、その心理的負担から心身の不調を生じることもあるようである。とくに近年は留学生数の増加に伴い、全国的に留学生の精神健康管理が問題になってきているという。

留学生が不適応を起こさずに日本にスムーズに馴染むためのサポート・システムもいろいろあるようだが、とりわけ私が感心したのはタイ人留学生の互助組織(?)だった。昨年秋、私はたまたまタイからの留学生と知り合う機会を得たの

だが、彼女が日本に到着したときは数名の先輩のタイ人留学生たちが成田空港まで迎えに来ていたのだという。その後も、先輩の留学生たちが日常生活、大学生活のさまざまな面にいたるまでアドバイスし援助してくれた。彼女は来日して間もなく、大学祭でタイ料理屋の出店に参加し、そこでタイの伝統的な踊りを踊った。タイにいたときは踊ったこともなかったのに、日本に来て初めて覚えたのだと笑う。同郷の仲間と伝統の踊りを練習することを通して、新たな仲間を獲得したと同時に、他国に来てあらためて自分の民族と自国の文化を再確認する契機にもなっただろう。このような同郷人の組織が、彼女の精神健康維持におおいに力になったことは間違いない。他の国の留学生の場合はどうなのだろうか。国民性のちがいや個人の性格のちがいもあるから単純に比べるわけにもいかないだろうが、やはりこのような組織があれば心強い。

また、チューター制度(留学生ひとりに対して一人の日本人学生がチューターとしてついて、日常生活から入学試験、学業全般などにいたるまで援助する)も留学生の精神健康維持に効果をあげていると聞く。

(おばたしゅうご 精神保健学)