

新入生のためのメンタルヘルス

◎はじめに

新しくキャンパスライフが始まります。大学生活の中では、人間関係、研究活動、就職活動などを始め、様々な局面に遭遇することが、今後予想されます。青年期・成人初期に相当する皆様の年代では、自我同一性を獲得して、人間関係の形成が重要な課題となります。そこで、自分の大学生活でこころの健康を保つためにいくつか留意することを述べてみたいと思います。

◎メンタルヘルスとこころの病気

メンタルヘルスは、精神保健、精神健康と日本語に翻訳されています。WHO（世界保健機構）の定義では「生物学的、医学的、教育的および社会的側面から精神健康を促進して、よりよい人間関係を作ること」とされています。狭い意味でのメンタルヘルスとは、こころの病気を予防・治療することですが、そのために精神的不健康状態を自分で認識して、こころの病気に対処できる力を身につけることが重要です。

近年の様々な社会情勢を反映して、心の病気が増加しています。過去20年間外来の受療率をみても、気分障害（うつ病など）、神経症が約3倍に増えています。しかしながら、心の病気で医療機関に到る人は限られています。

最近の我が国での調査によると、過去1年間にうつ病に罹った患者のうち、精神科の専門的治療を受けた人は三分の一程度に過ぎないといわれ、うつ病が発病してから実際に医療機関を受診するまでにかなりの期間を要することも問題となっています。一方で早く治療を受けた方がその後の経過が良くなることも分かっています。

こうした昨今の精神保健対策として、心の病気に対する社会や職場の誤解や偏見（スティグマ）を解消して、心の病気に対する適切な理解の浸透を目的とした「バリアフリー」という概念、また心の病気になった人も学校や職場で共に社会生活ができるようになることを目指した「ノーマライゼーション」という概念の普及が活発におこなわれています。

◎キャンパスにおける 保健管理センターの役割

保健管理センターでは、こころの病気についても早期発見と早期治療につなげることで、皆さんがより良い学生生活を送ることができるよう援助を行います。具体的には、心理的カウセリングによる支援（臨床心理士・公認心理師）、メンタルヘルスの相談や治療への導入に関する日常診療（精神科医）を実施しています。教職員、保護者に対する精神保健の助言・相談も同時に行い、学生が修学しやすい環境、休学・復学支援に関しても「学校保健安全法」の立場からも積極的に配慮します。その他、卒業時の保健指導、こころの病気に対する啓蒙運動や研修会も行っています。

◎ストレスへの対処

ストレスは生きていく上に常に存在して、適度のレベルでは効用があることは御存知でしょう。ただ大きく、不可避なストレスは病気を誘発します。その場合、最近の知見では、ストレスと上手に付き合うことが健康維持のポイントであると指摘されています。ストレスに気づき、休息とリラクゼーションを実施して、ストレス耐性を強化することも学びましょう。

◎最後に

心の病気は一見、自覚（あるいは周囲から他覚）できるように思えますが、実は自分を客観視することは困難であり、対処行動がとりにくいものです。気楽に、ご相談ください。

電話予約：059-231-9068

（三重大学保健管理センター）

