



ほけせんだより 17号

【ほけせんだより No.17】

大学生活とストレス（1）【大学生活のストレスを点検しよう】

平成13年10月1日

保健管理センター所長 井上 哲文

加配ラー 塚越 昌幸

ストレスとストレス反応

現代社会は、そこに生きる人々に様々なストレスを与えます。大学生も例外ではありません。

ストレスを考える時、3つの要素をおさえる必要があります。第1はストレス、第2はストレス抵抗力、第3はストレス反応です。

ストレスは心に加わる外的な刺激で、この要素の大きさは心が受ける歪みの大きさを左右します。ストレス抵抗力はストレスが加わった際の心の歪みやすさの程度で、個人差の大きい内的要素です。そして、ストレス反応は、心の歪みによって生ずる心身の反応で、心の反応として表現される場合には、「元気がない」、「しょんぼりしている」、「眠れない」といった程度のものから、薬物療法を必要とする「うつ状態・うつ病」や「神経症（ノイゼ）」まで、様々な形を取ります。また、身体の反応として表現される場合には、「心身症」の形を取り、頭痛、胃腸障害、高血圧症、虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）等の症状が出現します。

ストレスマネジメントの基本要件

ストレスに由来する心身の健康障害に関しては、その未然防止と早期発見・早期介入が重要です。そして、本学におけるストレスマネジメントの具体的な活動は、① 勉学、② 教職員によるケア、③ 保健管理センタースタッフによるケア、④ 外部保健機関によるケア という4つの局面で行われるのが理想的です。

その活動内容としては、① 全学生・教職員の「メンタルヘルスに関する理解の促進」、② 正確な理解を基礎とした「就学の場におけるストレス要因の除去・軽減」、③ 正確な理解を基礎とした「自己および教職員レベルでのメンタルヘルス異常に対する早期の気付き」、④ 気付きを契機とした「早期の保健管理センター受診」、⑤ 保健管理センターにおけるカウンセリングと専門的判断に基づく外部医療機関への紹介・連携等が中心になります。

裏面に続く



就学とストレス

悠々自適の日々を送るのとは異なり、大学で勉学することにストレスが伴うのは当然です。一方、大学生の時期は自我の確立という点で重要です。つまり、未完成な自我がより高いレベルへの到達を求めて模索する時期ですから、他人の自我との間に、あるいは自分を取り巻く様々な環境（特に就学環境）との間に摩擦を生じます。これは大きなストレスになり得ます。社会環境の変化が、青年層に自我確立時期の遅延をもたらしているという背景を考慮すると、この点は以前にもまして深刻です。また、就職環境が不良である点も不利な条件です。

調査によると、大学生活に対する強い不安、悩み、ストレスがある学生の割合は、年を追うごとに上昇しています。内容的には、「友人の人間関係」、「教官との人間関係」、「勉学の質」、「勉学の量」、「勉学への適性」、「進路・就職」が多数を占めています。

ストレスを感じながら就学している人が多いにもかかわらず、ストレス反応が病的なレベルに達するケースは、その一部に限られます。ストレスを定量化することは困難ですが、仮に同じレベルのストレスが存在しても、病的なストレス反応を呈する人とそうでない人が存在するのは事実でしょう。それでは、病的なストレス反応を呈する人を、いわゆる「弱い人間」として切り捨ててもいいのでしょうか。答えはもちろん「NO」です。集団の中には、ストレス感受性の高い人が必ず存在します。このような人でさえも、就学性ストレスに対して病的な反応を生ずることなく、就学可能である環境こそが、健康に配慮した快適な大学環境と言えます。弱者に優しい大学環境は、全ての学生にとって快適な大学環境です。

就学性ストレスに対する点検と改善の必要性

まずは、あなたの周りのストレスを点検して見てください。「就学環境に不必要なストレス要因はありませんか?」、「勉学の量と質は適正ですか?」、「適性に配慮した分野選択をしていますか?」、「勉学の到達度に関して教官から了解可能な評価を受けていますか?」、そして最も重要な点として、「友人との人間関係は円滑ですか?」、「教官との人間関係は良好ですか?」、「良好な人間関係の構築を心がけると教官はそれに応えてくれますか?」、「勉学・大学生活一般における悩みに関して教官は相談にのってくれますか?」、「総括的に考えて、明るい就学環境と言えますか?」。問題があれば、速やかな改善が必要です。

