

第3分科会記録

テーマ	「大学生における健康管理とメンタルヘルス教育」	
司会者	愛知教育大学保健管理センター所長	渡辺久雄
話題提供者	金沢大学保健管理センター講師	木村敦子
	浜松医科大学保健管理センター講師	永田勝太郎
	名古屋大学総合保健体育科学センター教授	高橋俊彦
	日本福祉大学福祉学部教授	水野信義

金沢大学では、一部の学生以外にはメンタルヘルスの講義は開講されておりません。私も精神保健の講義を持っていますが、対象は看護婦の資格をもう持っている、大学で1年間学んで養護教諭の資格を取るコースの学生さんです。1クラス40人ぐらいのうち3分の2の方は大学へ来る前に医療短大や看護学校で既に精神保健を学んできていらっしゃる、大学の精神保健の講義に期待していることは、職業に関連した児童の精神的問題とカウンセリングなのですね。そういう意味で一般の学生とは違う。ただ学生相談に関わっておりますと、これからの保健管理センターの業務の一環としても、教育という面が大事だろうと考えています。知識を得ることで健康の自己管理意識も高まるんじゃないかと思います。

一般学生のメンタルヘルス教育として何を教えたらいいいのかということなのですが、74名の教養学部学生にアンケートを実施しました。

最初に、いくつかの病気・状態を挙げてそれについて質問をしました。どういう状態を挙げたのかといいますと、「精神病」、「ノイローゼ」、「心身症」、「精神分裂病」、「うつ病」、「対人恐怖症」、「登校拒否」、「胃潰瘍」、「気管支ぜんそく」を精神症状に関連した例として挙げ、「エイズ」、「ガン」、「脳卒中」、「糖尿病」、「インフルエンザ」を身体疾患の例として出しました。最初の質問は「どんな状態か知っていますか」で、どんなふう知っているのかは聞いてありません。これを見ますと登校拒否と胃潰瘍を除いて、精神系（というふうに呼ばせて頂きますが）に関連する状態についてはあまり知らない、特に「心身症」にはなじみがない、胃潰瘍は分かるんだけど心身症という言葉は分からない。

2番目は、学習に関する関心で、「この状態について詳しく知りたいという興味や関心はありますか」という質問をしました。インフルエンザ以外の身体疾患のほうにむしろ関心があり、精神系のものにはそれほど大きな興味は持っていないようです。精神系で関心が高いのはノイローゼ、分裂病ですが高いといっても半数程度です。

3番目に「その状態をどれくら怖いと思いますか」と聞きました。怖い人が半数をこえているのはノイローゼだけです。エイズやガンのほうがよっぽど怖いようです。

4番目に「回復可能性はどのくらいだと思いますか」と聞きました。割りと（精神系の状態を）回復するだろうと考えているようです。

5番目に「自分がそうなる可能性はどのくらいありそうですか」と聞きました。精神系の状態は胃潰瘍を除いてあまり自分がそうなるとは思っていないようです。「登校拒否」というのは0%でした。

6番目に「この状態の原因として精神的要素がどのくらい関係していると思いますか」ということで、気管支ぜんそく以外の精神系の状態は、ほとんどの人が「関係している」と考えています。その中で神経症、心身症、うつ病、胃潰瘍は20～30%の人が「関係していない」の方に答えています。

7番目に「回復のためには専門家にかかる必要があると思いますか」。専門家とは精神科医や心理治療家です。「特に必要ない」、「望ましい」、「不可欠」に分けてもらいました。大体やはり精神面が関係している状態は「不可欠」が多いですが、気管支ぜんそくは「特に必要ない」が多く、胃潰瘍は「不可欠」より「望ましい」が多い。神経症、心身症、うつ病も精神科系の状態の中では「特に必要ない」が多い方です。

つぎにノイローゼをどう捉えているかを中心に質問しましたが、やはりノイローゼや精神病について必ずしも良く知らないのではないかと思われまます。ただ、遺伝するとか、直らないともあまり思っていないので、正確な知識を与えれば偏見などに流されない態度が身につくようにも思いました。

次に学生自身の健康に関する質問を少ししました。「心身ともに健康ですか」という質問に「どちらも健康」と答えた人が7割でした。精神的に不健康だと思う人は24%です。「自分の健康への関心」は、身体的健康は91%が「ある」、精神的健康は77%が「ある」と答えています。

悩んだり精神的に不健康なとき、どんな人に相談するかという質問には、複数回答ですが、友人が一番多くて75%、次が親で40%という回答になりました。

「精神的な健康や病気についてのあなたのニュースソースは何ですか」には、「テレビ」が一番多くて71%、次に「雑誌」で47%、「新聞」、「友人、知人」がともに40%でした。

次に直接的な質問をしてみたんですが、「精神的健康に関する講義があればあなたは出席しますか」。「必ず出席する」という人が4%、「多分出席する」が56%、「多分出席しない」が39%。「絶対出席しない」が1%でした。更に「もしそのような講義に出席するとしたらどのようなことを知りたいですか」を複数回答してもらいました。「自分の精神的健康度」、「ストレス解消法」、「自分の性格」の3つが半数以上の学生さんが知りたいという中に入れていました。自分自身の精神健康に役立つ具体的知識に関心のあることが伺えます。こういうことや、相談学生から感じることとして精神医学的なある程度の知識、ライフステージ特に青年期と精神健康との関連を教えたいと思います。アイデンティティの問題で悩んでいる学生、最近増えているアパシー、うつ、対人恐怖なども、こういうことがあるということを知っておくというのも対処の一つだと思います。精神的健康のために利用できる資源や方法を紹介したい、これには自律訓練なども含めたい。加えて欲求とか適応機制とか性格という心理的な知識の伝達、というようなことが学生の側と教える側の接点となるように思います。

資料の最後ですが、Health Locus of Controlの日本語訳から19項目を抜き出して、身体的および精神的な病気や健康を何に帰属させるかを質問しました。身体的健康と精神的健康の間でもっとも目立つ違いは、精神的健康の方が「病気になったときそれがよくなるかどうかは周囲の暖かい援助による」といったような家族や周囲の対応を重視していることと、「よくなるのは自分の努力次第だ」と考えられていることでした。「精神的健康や病気についてどのように思いますか」という質問に対する自由記述でも「その人の気持ち次第である」、「精神的に強ければ病気になんかならない」、「かかるほうが悪い」というような回答が20%ぐらい出ていて、そういう意見を訂正できるように教えたいと思いました。