

あなたのメンタルヘルスは 大丈夫？

1. はじめに

保 健管理センター（以下、センター）は、本学の学生と教職員のための、健康診断、健康相談、健康教育などを行っています。今回は、誌面の関係から、学生のメンタルヘルスに対する取り組みをご紹介します。

2. メンタルヘルスに対する取り組み

セ ンターのメンタルヘルスに対する取り組みは、大きく分けると次の3つからなっています。



メンタルヘルス相談
(センター内カウンセリングルーム)

1) メンタルヘルス相談

心の悩みや精神面の不調を感じて困っている学生と職員に対して、精神保健担当の教員が相談を行っています。予約制となっていますので、初めての人はセンターを直接訪ねるか電話で問い合わせて下さい。

よくある相談内容は、例えば、「友人、親、あるいは教員などとうまくいかない」、「初めての一人暮らしに慣れてなくて落ち着かない」といった対人関係や環境変化のストレスからくる問題、「気分が沈んで元気が出ない、他人と会うのがつらくて学校へ行けない」といった気分の障害に関する問題、「過食が止められない」、「太るのがこわくて食事ができない」といった食習慣に関する問題、「寝つきが悪い、眠りが浅い、朝早く目覚める」といった睡眠に関する問題など様々ですが、肝心なのはこうした悩みを一人で抱え込まずに早めに相談することです。「こんなことを相談してもいいのだろうか」と迷うようなことでも、気軽にセンターを訪ねるか電話で問い合わせて、相談の予約をして下さい。個人の秘密は厳守します。なお、電話やメールでの相談は一切していません。

2) メンタルヘルス検診

センターでは、これまで入学時に健康調査を実施し、必要に応じてセンターに来てもらってメンタルヘルスを含めた助言や指導を行ってきました。一方入学後の学生に対してはこうした機会を特に設けていませんでしたが、昨今メンタルヘルスの問題で悩む学生が増えていることを考えると、新しい対策を講じる必要があると考えています。そこで、学生健康診断の一環として精神面の検診（メンタルヘルス検診）を希望者に実施し、心の健康状態を正しく知る機会を提供すると共に、必要に応じて適切な助言や指導を行いたいと考えています。具体的な内容やスケジュールが決定したら、掲示板やセンターのホームページで通知します。メンタルヘルスに関する問題は友人や親などにすぐには相談しにくい場合があります。また自分ではよくわからない場合もあります。学生のメンタルヘルスの問題は少しの助言や指導で良くなることも少なくないので、こうした機会を利用して心の健康の保持・増進に役立てて下さい。

また、最近では、ウェブによるメンタルヘルスの自己チェックのページを開設しました（http://www.niigata-u.jp/aoki/mental1/intro_j.html）。ページ上の質問文に回答するとすぐにコメントが返されますので、自分の心の健康状態をただちに知ることができます。是非このページも利用してみてください。



http://www.niigata-u.jp/aoki/mental1/intro_j.html
ウェブにあるメンタルヘルス自己チェック

3) メンタルヘルス教育

センターでは、学士課程教育の中で全学部の学生を対象に「健康と医学」という講義を開講しています。これはセンターの教員全員が担当し、身体・精神両面の健康に関する内容からなっています。関連する講義として「健康スポーツ科学講義」、「心理診断学的臨床心理学」も開講しています。キャンパスライフを健康に過ごすための、メンタルヘルスを含めた医学的知識を得ることができます。また「心の健康セミナー」というセミナーを学生と職員を対象に年4回行っています。各回メンタルヘルスに関係したテーマを取り上げ、センターの精神保健担当の教員が講師をつとめます。少人数制なので質疑応答にも十分な時間がとれますので興味や関心のある人はふるって参加して下さい。必ず役に立つ専門的知識や情報が得られることと思います。開催日時と取り上げるテーマについては、掲示板やセンターのホームページで通知しますので随時参照してみてください。加えて「健康セミナー」という学生、教職員、および一般市民を対象とした公開講座も年に1回開催しています。内容はメンタルヘルスのテーマも含み多岐にわたっています。

なおセンターでは「健康教室」という参加・体験型の教室をセンターの看護師が中心となって年3回開催していますが、ここではメンタルヘルスと大きくかかっている、タバコ、アルコール、肥満、生活習慣病などについての指導を行っていますので、こちらも参加してみてください。



健康診断（大学会館）

3. おわりに

以上、保健管理センターにおけるメンタルヘルスに対する取り組みを簡単に述べてみました。この記事は、平成17年3月4日学生の代表がセンターの取材に訪れた際に話した内容をまとめたものです。当日は「メンタルヘルス検診などは是非やってほしい」、「もっとセンターの活動を知らせてほしい」といった声もあり、学生のメンタルヘルスに対する関心の高さをうかがい知ることができました。今後とも役に立つプログラムを工夫したいと思いますので、気軽にセンターを利用して下さい。



春の保健管理センター

保健管理センター

電話	025-262-6244（五十嵐センター） 025-227-2040（旭町分室）
ホームページ	http://www2.cc.niigata-u.ac.jp/Hoken