

京都府立大学 学生相談室

～臨床心理士からのおたより～

このコラムでは、学生相談室に勤務する臨床心理士が日々の中で感じたことや思ったこと、考えていることを発信していきます。少し立ち止まって、休憩がてらお読みいただくと嬉しいです。

No.18

Counselor's Column

「つながりのたいせつさ」

臨床心理士 岡桂子

師走に入り、今年もあとわずかになりましたね。今年はコロナウイルスに翻弄され、自分の描いていた大学生活を思うように過ごせていないかもしれません。また、感染者が増え続け、気の抜けない毎日が続いていますね。皆さんのメンタル・ヘルスが心配されます。

大学生のメンタルの不調を訴える声が増大しているようです。大学生のメンタル不調についてマスメディアでもすでに取り上げられ、大きな社会問題になっています。「メンタルヘルス・チェック検査」を受けた学生の、軽度から重度のうつ病における可能性の割合は6割を超え、中でも軽度うつ病が極めて高いといった結果がでました。※(集計期間 2020/5/28～2020/8/31 日)

軽度うつ病は、日常生活は何とか支障なく行えますが、頭痛、全身の倦怠感等の身体症状が現れることが多いです。うつ病の自覚がないので発見が難しいですが、意識的な生活改善で治癒は可能です。対応方法は、意識して休憩を取ることや、気晴らしに運動等の発散が有効です。

私としては、今までの人とのつながりが希薄になり、孤独に感じて心身の状態が悪化するのではと考えています。人とのつながりが心の健康や幸せを保つ一助になっていると感じられるからです。三密を避け、手指の消毒や換気をすること、マスクを着用することといった予防対策を怠らないようにしながら、人と交流したり、人に会うのが難しくても、SNS や電話などで自分の思いを吐露したりするのは大事であると思います。それでも気分が沈んだら、いつでも相談に来てください。学生相談室は、いつでもあなたとつながっている存在でありたいです。

参考資料：※公立大学協会主催「学生のメンタルヘルスケアに関する懇談会 2020年9月30日(株) ジャパンイノベーション作成資料」

令和2年12月22日