

# 保健環境センターの学生へのメンタルヘルス支援を ニーズから考える

－2013、2014年度大学生健康診断時アンケート調査結果より－

田中 生雅<sup>1)</sup>、田口 多恵<sup>1)2)</sup>、杉野 裕子<sup>1)2)</sup>、荒武 幸代<sup>1)2)</sup>、間瀬 由紀<sup>1)2)</sup>、  
増田 康子<sup>1)</sup>、小林 則子<sup>1)2)</sup>、田中 優司<sup>1)</sup>

【要旨】保健環境センターでは、メンタルヘルスを担当する教員として精神科医が、学生相談を担当するカウンセラーとして非常勤臨床心理士が、日々来所する学生の相談対応にあたっている。現状の相談活動の中で本学の学生はこれからの保健環境センターにどのような支援を期待しているのか。保健環境センターでは2013、2014年度の健康診断にて学生のメンタルヘルスの状況についてアンケート調査を行った。今回はこのうち「今後のメンタルヘルス支援に関する設問への自由回答欄」の回答101件分について検討し、医療対応、疾病予防、健康支援、支援環境の改善の観点でどのようなニーズがあるか、今後の課題について考察した。

キーワード：大学生、メンタルヘルス、保健管理

## はじめに

本学は学部学生、大学院生在籍人数約4300人を抱え、教職員を含めると5000人程度の多人数のコミュニティを形成している。そして保健環境センターでは、メンタルヘルスを担当する教員として精神科医が、学生相談を担当するカウンセラーとして非常勤臨床心理士が、日々来所する学生の相談対応にあたっている。在学生の日々の悩み事は種々で、その悩みに学内の複数の担当窓口が連携の上、対応している。このような状況は中規模以上の大学ではほぼ同様な状況である。相談学生の悩み事の対応先を大きく分類すると、「成績や進路」は担任や教務を担当する教職員、「健康全般、怪我や病気の応急処置、メンタルヘルス相談、心理相談」は保健環境センター、「ハラスメント相談」はハラスメント相談窓口、「経済面、課外活動、生活トラブルの悩み」は学生支援課、「就職活動」はキャリア支援窓口、法整備が進む「障害者修学支援」は現在構築中の障害者支援窓口等となる。

日々の実践の中で本学の活動を考えれば、日々の苦勞と経験の蓄積からか、うまく問題を交通整理し無事に運用されていると実感している。現状の相談活動の中で本学の学生はこれからの保健環境センターにどのような支援を期待しているのだろうか。保健環境センターでは2013、2014年度の健康診断にて学生のメンタルヘルスの状況についてアンケート調査を行った。今回はこのうち「今後のメンタルヘルス支援に関する設問への自由回答欄」の回答について検討し、今後の課題について考察した。

## 方法

2013年度に定期健康診断を受診した本学学部生2870名、2014年度に受診した2914名（各年度とも新入生を除く）を対象にメンタルヘルス状況（抑うつ、健康への取組等）と保健環境センターのメンタルヘルス支援に期待することに関するアンケート調査を行った。

このうち設問「大学保健環境センターのメンタルヘルス支援としてどのようなケアを期待しますか？（自由記載）」の回答101件（2013年度52件、2014年度49件）について検討し、今後の活動の課題を検討した。

2014年12月19日受理

<sup>1)</sup> 愛知教育大学 保健環境センター

<sup>2)</sup> 愛知教育大学 教育・学生支援部 学生支援課

## 結果

回答の結果を表1に示す。自由記載では「カウンセリングに関する要望」が31件（30.7%）と最も多く、「相談に乗ってほしい」「専任の人を置いてほしい」などのカウンセリングのニーズがあった。二番目に「行き易い雰囲気、部屋」等サービスや施設改善の意見19件（18.8%）が多かった。また、「スポーツする機会を増やす」「大勢で集まって気晴らしする会を開く」「お茶会、ご飯が食べたい」等通常の健康講座以外の多彩な企画への期待がみられた。「もっと宣伝すべき」「保健だよりがほしい」等情報発信に関するニーズも少なくなかった。

「ネガティブな人をポジティブにしてほしい」「いきいきと過ごせるための手助け」等、日々の過ごし方の心構え、ストレス対策など健康維持に関する関心も高いと思われた。

表1 2013、2014年度定期健康診断時アンケート、メンタルヘルス支援への期待に関する自由記載

項目	2013年度 人	2014年度 人	計 人(%)
1) カウンセリングに関する要望	15	16	31(30.7%)
2) 健康相談、診療力向上	5	4	9(8.9%)
3) 情報発信、宣伝	5	4	9(8.9%)
4) 企画	4	5	9(8.9%)
5) サービス、施設	9	10	19(18.8%)
6) 健康な人へのケア、予防	7	2	9(8.9%)
7) 現状維持、必要時利用したい	7	8	15(14.9%)
計 人	52	49	101(100%)

## 考察

### (1) カウンセリング

機能拡充に関する期待は31件（30.7%）と最も多かった。「相談にのってください」「カウンセリング」とシンプルな回答が多く、メンタルヘルス支援のイメージとして時間をとって話をじっくりと聴いてもらうというイメージを学生が持っているものと考えられる。保健環境センターには現在2名の非常勤臨床心理士が週3日（水、木、金の午後）在職して、学生や職員のハラスメント相談や学生相談としてのカウンセリングを行っており、1回45から50分程の時間枠で対応している。相談内容については、2013年の報告では「心理性格」「対人関係」の相談が計60%を占めるという<sup>1)</sup>。相談件数は年約200件程であり、一件の相談に時間がかかることからマンパワー確保が必須であり、今

後のニーズが増えるようであれば、さらなる人員配置や専門職の常勤化が大切となろう。

### (2) 健康相談、診療力の向上

保健環境センターの前身である保健管理センターは1971年に開設された<sup>2), 3)</sup>。当時は精神科医が1人教員（保健管理医）枠で在職し、心身の健康管理、学生相談を担当していた。その後増員し臨床心理士、後に精神科医2名による体制が続いた。2004年大学の国立大学法人への独立法人化により、労働環境について国家公務員法、人事院規則から労働基準法、労働安全衛生法の適応へという大きな変化への対応が必要となり、保健管理医は産業医を兼任することとなった。2005年に産業医学を専門とする産業医が着任し、以後それぞれ精神医学と産業医を専門とする保健管理医（産業医）二人体制で協働した。その後、精神科保健管理医（産業医）、内科保健管理医（産業医）の二人体制となった。保健対応については、内科・精神科体制となり新しい局面を迎えた。現在保健環境センターは学生および教職員対象の診療所の機能を持ち、保健所に登録もしている。しかし、一般市民が利用する保険診療施設ではなく健康保険を用いた保険診療はしていない。よって投薬や処置について、学内の予算配分内で行っている為、自ずとその診療範囲には限界がある。学内構成員については無償でサービス提供が行われる。精神的不調についても実際には初期対応や最小限の処方、処置が行われる程度である。継続した診療については外部医療機関に紹介を行っている。大学構成員の利便性や福祉に予算をどのように使用するかこれから検討すべき課題となろう。

学生の記載では「認知行動療法を紹介してほしい」「身体、精神両面の相談をしてほしい」「病院を紹介してほしい」など具体的な要望があり、実現可能な要望が殆どであり、今後の活動に活かせよう。



図1 相談呼びかけポスター

### (3) 情報発信、宣伝

H25年度にHPを刷新した（URL:http://www.hokekan.aichi-edu.ac.jp）。禁煙、メンタルヘルス、ごみ処理に関する新規ポスター作製にも力を入れている。（図1）インターネットによる情報化社会でありHP利用率を高めることが宣伝につながると思われる。健診案内、各種手続き案内等学生が必ずアクセスする機会を増やすことも有効だろう。

### (4) 企画

学生の要望には「お茶会」「ご飯を食べたい」「健康食やサプリメントを配る」「スポーツ企画」など必ずしも直接健康と関連しないものもあるが、「ふれあい」「授業外のコミュニケーション」としての接触の場としての前向きな要望と考える。保健環境センターでは「アロマセラピー講座」「犬（職員の個人犬）とのふれあい」等健康やストレス対策に関心を持たせる為の企画に取り組んできた。特にアロマセラピー講座では参加者が自身で作成したルームスプレーを持ち帰り、生活の中で使用できる形式とし最近の言葉でいえば「お得感」から毎回ほぼ満席であり大変好評である。今回調査にて寄せられた学生の要望は「健康食の紹介」や「肥満対策のためのウォーキング企画」「講座、座談会での飲み物提供」等これからの新規企画内での取り込みは可能であろう。

### (5) サービス、施設

「行き辛いので行き易い雰囲気を」「行き易い部屋」「環境改善」等のサービス、設備への指摘も18件と少なくなかった。スタッフの接遇研修、待合や各相談、診療室の鋭意改善を利用者のリクゼーションの観点で改善していくことが求められていよう。

### (6) 健康な人へのケア、予防

学生からは「元気、気分爽快、予防になるためのケア」「精神的にダウンしそうな人への支援」など病気になる前の、もしくは健康維持のためのケア、予防に関する要望が9件（8.9%）あった。

昨今、将来の発病を予防するための「ポピュレーション・アプローチ」という言葉が浸透しつつある。ポピュレーション・アプローチは対象をハイリスク者等に限定せず、集団全体にアプローチし、全体としての疾病発病リスクを下げていこうとする考え方である。例えば糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防的観点から、若い世代の内からの食生活（塩分や摂取カロリーの見直し）、運動習慣、生活リズムへの注意喚起や啓発を保健活動として行うようになってきた。メンタルヘルス対策としては、定期健康診断時の全員への調査やメンタルヘルス研修会の実施等が考えられる。また内容に

についてはメンタルヘルス疾患の予防の観点から、ストレスコントロール、休憩の必要性、睡眠リズム、タイムスケジュール管理、アサーション等が健康な人への指導項目として挙げられよう。昨年の本学での調査では、健康な学生ではメンタル面の健康維持への取組として「家族や友人との対話」「睡眠」「おいしい食事」をあげ効果を感じている結果がでた<sup>4)</sup>。まず日常の生活環境や人間関係を振り返り、生活を健全化することに健康維持のためのポイントがあると考えられよう。

### (7) 現状維持、必要時利用したい

「現状で良い」「特にない」「怪我の処置ありがとう」「必要時利用したい」等のこれまでのあり方でも良いと回答する学生も15名（14.9%）いた。良い面は残していくという選択肢があることも忘れてはいけない。

学生と保健環境センターの程良い関係、バランスを意識しつつ活動することも、学内で保健環境センターの存在が定着してくるために重要であろう。

## おわりに

2013、2014年度の学生定期健康診断時アンケート調査について、「保健環境センターメンタルヘルス支援に今後何を期待するか」に寄せられた回答を検討した。医療対応、疾病予防、健康支援、支援環境改善の観点で考察した。学生の調査参加にまずは感謝を述べ、本論を調査への学生への回答の一つとしたい。メンタルヘルスを含む保健管理業務について、学生ニーズの変化に沿って提供するサービスを改善していくことが重要であると報告した<sup>5)</sup>が、現在それから10年が経ち、学生のニーズを再調査検討できたことは意義があったと考えている。

本研究は、平成26年度文部科学省科学研究費（基盤研究C）（課題番号：25350929）「セルフケア及び支援環境が大学生の抑うつへの「予防」と「回復」に果たす役割と寄与」の助成を受け進めています。

## 参考文献

- 1) 杉野裕子. 愛知教育大学こころの健康相談活動報告－平成19年4月から平成25年12月まで－. IRIS HEALTH 2013；vol.12：25-28.
- 2) 愛知教育大学保健管理センター 20年のあゆみ. 愛知教育大学. 1992

- 3) 愛知教育大学保健管理センター 30年のあゆみ. 愛知教育大学. 2002
- 4) 田中生雅. 大学生の抑うつ傾向とセルフケアに関する検討. CAMPUS HEALTH 2014 ; 51巻 (2) : 199-204
- 5) 田中生雅、山本眞由美. これからの大学におけるメンタルヘルスサポート－2004年岐阜大学保健管理センター学生評価アンケート調査より考察－. ぎふ精神保健福祉 2005 ; 41巻 (1) : 51-56