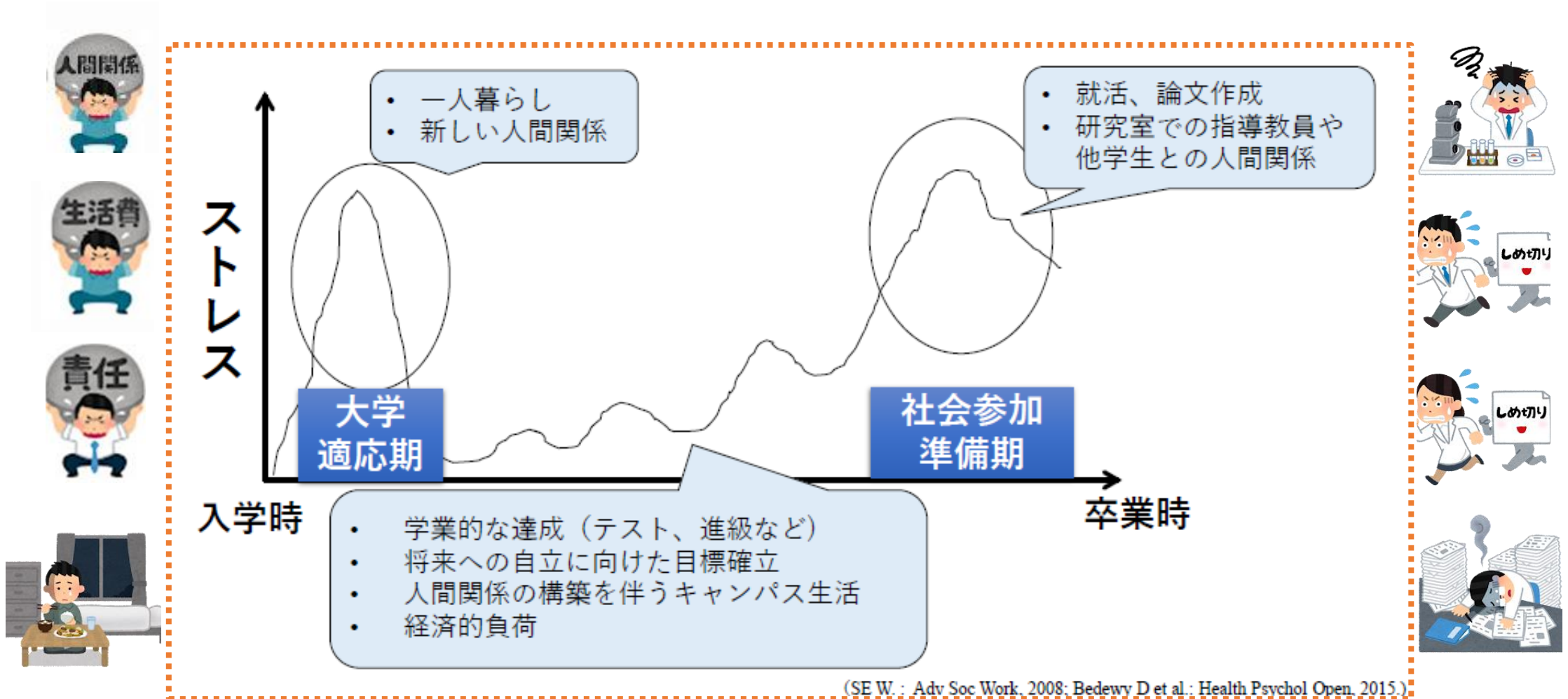


大学生のメンタルヘルスについて

全国大学メンタルヘルス学会 「大学生の自殺予防プログラム全国開発」 研究班 を抜粋し作成



大学生・大学院生にかかるストレスは、**アカデミックストレス**とされています



体調面

- 不眠
- 睡眠過多
- 食思不振
- 過食
- 胃痛・胃もたれ
- 下痢・便秘
- 頭痛・頭重感
- 高血圧・動悸・不整脈
- 肩こり・腰痛・背中痛み
- 息苦しさ・過呼吸



代表的な心身のストレス反応について



精神面

- イライラ・怒りっぽい
- 無気力・投げやりになる
- 不安感・緊張感
- 落ち込む
- やる気が出ない
- 集中出来ない
- 悲観的思考・否定的思考
- 自分や他人を責める
- 楽しめない・面白くない
- 寂しい・人恋しい
- 誰にも会いたくない



周囲が気づくメンタル不調のサインは何でしょうか？

- | | |
|----------------|--------------------|
| ① 服装が乱れてきた | ⑦ 不満，トラブルが増えた |
| ② 急にやせた，太った | ⑧ 独り言が増えた |
| ③ 表情が暗くなった | ⑨ 他人の視線を気にするようになった |
| ④ 体に不自然な傷がある | ⑩ 遅刻や休みが増えた |
| ⑤ 感情の変化が激しくなった | ⑪ ぼんやりしていることが多い |
| ⑥ 一人になりたがる | ⑫ ミスや物忘れが多い |



大学での学業低下に表れてきます
(授業の欠席，成績低下，留年など)



(こころの病気の初期サインに気づく，厚生労働省HPより)



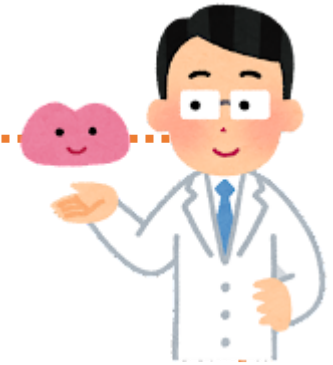
メンタル不調は、 「怠け」や「さぼり」と どう違うのでしょうか？

- 苦手なことや気が乗らないことを後回しにすることは誰しもあり、怠けやさぼりと言われますが、それ以外の生活に問題はありません。
- それに対し、メンタル不調は、ストレスに対して脳が疲れ切ってしまった反応です。
- メンタル不調に基づく精神疾患は、明らかな脳の病気であり、生活全般に支障が出てきます。



生活に支障をきたすようであれば、保健管理センターに相談する、または専門機関(心療内科・精神科)を受診する等をお勧めします。

**参考:厚生労働省HP「こころの耳」 <https://kokoro.mhlw.go.jp/>
SNS・メール相談可, 他, 色々な知識や情報等も載っています。**



保健管理センター
メールアドレス: hokekan@kenroku.Kanazawa-u.ac.jp
電話番号: 076-264-5255

