

こころと学びを繋ぐメンタルヘルス教育の新提案

New Approaches to Mental Health Education : Connecting Minds and Learning

スナルマンジュ^{*1}, 荒平高章^{*1}
Manju SUNAR^{*1}, Takaaki ARAHIRA^{*1}
^{*1}九州情報大学 経営情報学研究科

^{*1} Kyushu Institute of Information Sciences, Graduate School of Management and Information Sciences
Email: arahira@kiis.ac.jp

キーワード：メンタルヘルス, 教育システム, 支援, 学生, うつ病, 不安障害, ストレス

1. はじめに

メンタルヘルスクア教育は、学生の心理的健康に大きな影響を及ぼす重要なテーマである。現代社会においては、身体的健康と同様にメンタルヘルスが重視され、その課題はますます深刻化している。特に大学生は、学業、将来への不安、人間関係の複雑さなど、多種多様な要因により心の健康への負担が大きくなっているのが現状である。実際、国内外で大学生が抱えるメンタルヘルスの問題が顕在化しており、これが学業成績、日常生活、さらには将来的なキャリア形成にも悪影響を及ぼしている状況である。

前述した通り、うつ病、不安障害、ストレスなどの問題は、大学生に広く認識される共通の課題となっており、これらの症状が相互に影響し合うことで、学生生活全般に深刻な影響をもたらす可能性がある。しかし、多くの学生はこうした問題に直面した際、他者に相談することにためらいを感じ、適切な情報および支援へのアクセスが限定されるため、状況がさらに悪化するリスクがはらんでいる。

これまでに九州情報大学の学生を対象に、うつ病、不安障害、ストレスなどのメンタルヘルスに関する現状を調査し、多くの学生が精神的負担を抱えている実態が明らかになった(表1)。そこで、本研究では、これらの調査結果を踏まえ、本学内において包括的なメンタルヘルス支援体制を確立することが、学生が安心して学業および日常生活に取り組むために不可欠であると考え、それらを支援するシステムを開発することを目的とする。

表1 アンケート調査学生の参加者

学年	回答人数	何らかの心理的負担を抱えている割合
1年生	88人	52.1%
2年生	13人	7.7%
3年生	61人	36.1%
4年生	7人	4.1%

2. 方法

2.1 教員や先輩に相談できる環境

学生の声を教員や先輩と効果的に連携させ、自由に意見交換が行える環境の構築を図ることが、当研究における重要な取り組みの一つとなる。具体的には、相談の場の設置とともに、対話を促進する仕組みやフォローアップ体制の確立を通じて、学生が安心してメンタルヘルスに関する相談を行える学内環境の構築を目指す。

2.2 モチベーションを与える仕組みの導入

学生のモチベーションを高めるため、本研究では、先輩や教員が自己の経験を語るストーリー紹介やメッセージ動画の活用を実施する。このアプローチにより、精神的に困難な時期においても、身近な人々の実体験から前向きな気持ちを引き出し、自己肯定感と継続的な学習意欲を向上させることにつなげる。

2.3 自己管理のための実践的情報の共有

本研究では、誰もが実践可能な自己管理手法に関する資料および最新の研究成果を提供する取り組みを進める。これにより、学生が自らの健康状態や生活リズム、ストレス管理の方法を効果的に把握し、実践できる基盤を整えることを目的としている。さらに、こうした情報を学生同士で共有できる環境の構築により、互いに学び合い、支え合うコミュニティの形成を促進する。

2.4 支援機関情報の提供

特に留学生においては、日本国内の医療機関や助成制度に関する情報が得にくい状況が見受けられる。そのため、本研究では、多言語に対応した医療機関、並びに各種支援制度の情報を体系的に整理し、その利用方法も提示する。

2.5 メンタルヘルスカケア支援システムの実装

上記内容を踏まえたメンタルヘルスカケアシステムを構築し、実際に試行的に運用することを目指す。

3. 結果および考察

本研究では、学生および教員を対象に実施した調査を通じて、大学生のメンタルヘルスに関する現状を把握し、今後の支援体制の構築に向けた基盤づくりを目的とした。表1の結果をさらに詳細に分析すると、多くの学生がうつ病、不安障害、ストレスといった心理的問題に直面していることが明らかとなった(図2)。特に、留学生においては、言語や文化の違いが支援へのアクセスを困難にし、適切な支援を受ける上での大きな障壁となっていることが考えられる。

図3に本研究で構築したシステムのホーム画面を示す。訪問した学生の気持ちを和らげるような配色や構成を施している。この画面から様々なページへ遷移できるようになっている。しかし、現状はシステムの構築を進めている段階であり、実際にシステムを使用してもらう段階には到達していない。したがって、実際にシステムを使用してもらい、システムのユーザビリティや有用性などの観点からフィードバックを得ることが今後の課題となる。

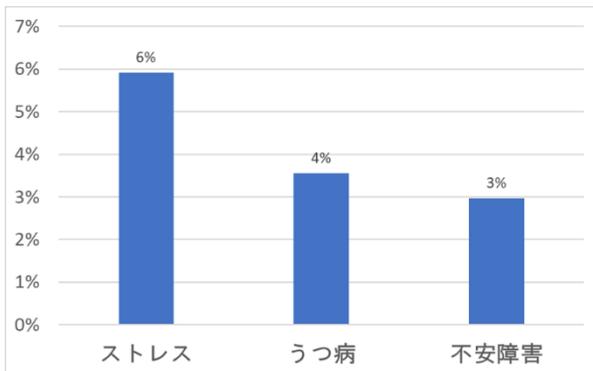


図2 ストレス・不安・うつ病の全学生に占める割合



図3 システムのホーム画面

4. おわりに

本研究により、大学生のメンタルヘルスの現状と課題が明確となり、学生の多くが精神的悩みを抱えながら十分な支援を受けられていないことが示された。また、学生自身がメンタルヘルスカケアへの高い関心を示していることも示唆されました。

これらの知見を踏まえ、今後は、学生が自己の心の状態に気づき、適切な行動を起こすための教育システムの開発が必要であると考えられる。本システムは、メンタルヘルスの知識とセルフチェック機能、安心して相談できる学内環境、先輩や教員との経験共有によるモチベーション支援、および多様な背景を持つ学生への多言語サポートを統合したものとして試行的に運用をしていく必要がある。

参考文献

- (1) Generalized Stanford University. (2024). Patient Health Questionnaire (PHQ-9). Retrieved April 19, 2024, from https://med.stanford.edu/fastlab/research/imapp/msrs/_jcr_content/main/accordion/accordion_content3/download_256324296/file.res/PHQ9%20id%20date%202008.03.pdf
- (2) 大田区. (2024). 簡易ストレス度チェックリスト (日大柱・村上版). Retrieved April 19, 2024, from https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/kenko_souda/kokoro/kokorogenkidesuka.files/r3scl.pdf
- (3) Western Wisconsin Health. (2024). Generalized Anxiety Disorder Assessment (GAD-7). Retrieved April 19, 2024, from <https://www.whealth.org/wp-content/uploads/2016/05/GAD-7-1.pdf>