

<調査報告>

沖縄大学学生のメンタルヘルス調査報告

名城 健二
山城 さやか
我謝 華英
野村 時子

キーワード：メンタルヘルス、睡眠状態、ストレス

はじめに

社会構造が大きく変化することに伴い、青年期の心理的問題の現れ方にも変化が生じ（下山：1998）、メンタルヘルスの課題を抱えながら、大学生活を送る学生が多くなっていると思われる。元永は、「大学全入学時代をむかえ学生のメンタルヘルス上の問題が多様化している」（元永：2007）と指摘している。本学の学生においても同様の傾向があり、その支援方法の確立が求められている（名城ら：2007）。全国的にはメンタルヘルスの課題を理由に、大学生活が上手く送れなくなり休学、退学、除籍に追い込まれる学生が存在すると報告されている（田原ら：2007）。これまで、メンタルヘルスの課題を抱える学生への早期発見、早期支援の重要性を感じながら、その対応の取れない状況が本学にあったのではないだろうか。そのようなことを踏まえ、今回、本学において初めて全学生に対しメンタルヘルス問診票を用い、学生のメンタルヘルスの実態調査を行った。本調査が、これからの学生支援の充実や、学生が安心して大学生活を送る手立てを見出すことにつながることを期待したい。

1. 調査目的

本調査は、本学学生のメンタルヘルスの状態を全体的に把握し、早急に対応しなければならない学生の早期発見、早期支援を図ることを目的とした。加えて、学生が自らのメンタルヘルスの状態を確認する機会提供の場とした。

2. 調査対象・方法・期間

調査は、本学の全学生を対象とした。1年生は、4月から6月にかけて各学科の「問題発見演習Ⅰ」の合同講義の際に実施した。2年生から4年生は、毎年4月に行われている健康診断の際に実施した。問診票は、立教大学が学生の健康診断時に使用しているものを基に、独自で1項目（21項目目）追加したものを使用した。

3. 調査人数

調査回答を得られた人数を学科別に見ると、法経学科（以下、法経）、747名、国際コミュニケーション学科（以下、国コム）367名、福祉文化学科（以下、福祉）415名、こども文化学科（以下、こども）92名で、合計1,621名（2008年5月1日現在の学生数2,176名）、実施率75%であった。学年別に見ると、1年生381名、2年生413名、3年生418名、4年生409名であった。

男女別に見ると、男性1,089名、女性は532名であった（表－1 参照）。

表－1 2008年度メンタルヘルス調査の実施状況

	法 経		国コム		福 祉		こども		合 計
	男	女	男	女	男	女	男	女	
1 年	119	37	43	33	46	59	17	27	381
2 年	167	21	49	42	48	38	24	24	413
3 年	176	28	51	55	60	48			418
4 年	171	28	49	45	69	47			409
計	633	114	192	175	223	192	41	51	1621
合計	747		367		415		92		1621

4. 調査結果

1) 全学生

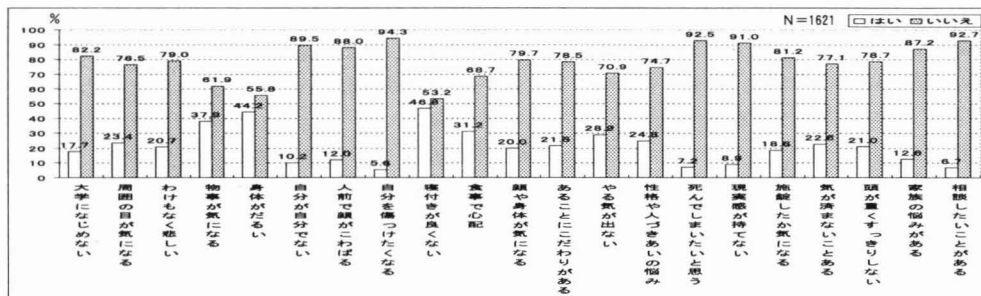
「はい」の回答で最も多かったのが、「寝付きが悪くなく眠りが浅い」の46.8%であった。これは、本学学生の約半数が、日常的に睡眠障害を抱えていることを示す結果となった。その次に「身体がだるく疲労感がとれない」の44.2%であった。寝つきが悪いことで睡眠状態が不安定になり、常に身体のだるさや疲れを訴える学生が多いことを示していると思われる。睡眠状態の悪さは、4番目に多かった「やる気が出ない」(28.9%)にも影響を与えているであろう。

睡眠状態が不安定になると、物事に集中できなく注意散漫となり（中野：2005）、「物事が気になる」(37.8%)や「頭が重くすっきりしない」(21.0%)、人間関係が上手くいかないことに影響するであろう。それらが恒常的に続くと、自分に自信が持てなくなり、「自分が自分ではない気がする」(10.2%)や「死んでしまいたいと思う」(7.2%)という感情が出てくることも考えられる（図－1 参照）。睡眠状態の不安定さが、学生のメンタルヘルス全体に悪影響を及ぼしていると考えられる。さらに睡眠状態についての詳細な調査を行い、その対応策を講じる必要があるであろう。

睡眠状態が良くないことの背景に、日常生活や人間関係の中でストレスを受け、情緒が不安定になっていることや夜間、深夜のアルバイトの影響も考えられる。ストレスに対する講義や研修を開催し、自己のストレスコントロール（マネジメント）できる対処能力を高めていくことも必要であろう。ストレスが改善し、睡眠状態が安定することにより、本学学生のメンタルヘルスの課題の多くが解決できる可能性がある。加えて、経済的に厳しくより給料の高い夜間のアルバイトに従事していると思われる学生に対し、生活全般の相談を受ける体制の充実化が求められる。

気になることは、「死んでしまいたいと思う」(7.2%)や「自分を傷つけたくなる」(5.6%)と考えている学生の存在である。誰かに自らの不安や悩みを話すことにより、大方のストレスが解消できることを考えると、これらの学生に対する個別面談（カウンセリング）等、具体的な対応の検討が必要である。

図－１ 全学生の調査結果



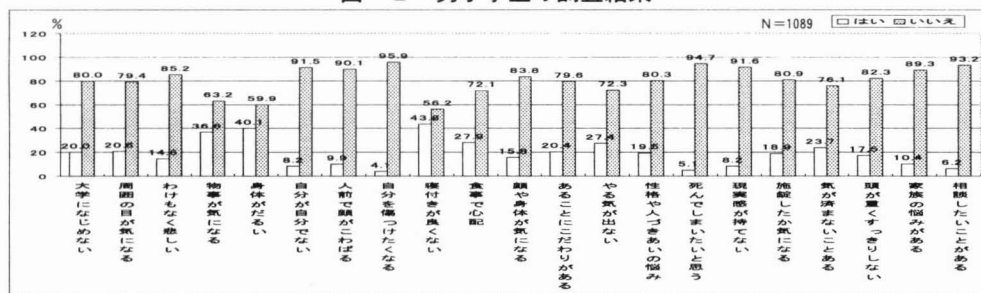
2) 男女別

男女とも最も高い割合を示したのが「寝つき良くなく眠りが浅い」であった。男性42.8%、女性53.0%で、女性は半数を超している。このことは、男性より女性が睡眠状態の良くないことを示している。女性は「身体がだるく疲労感がとれない」も52.6%と半数を超えている。

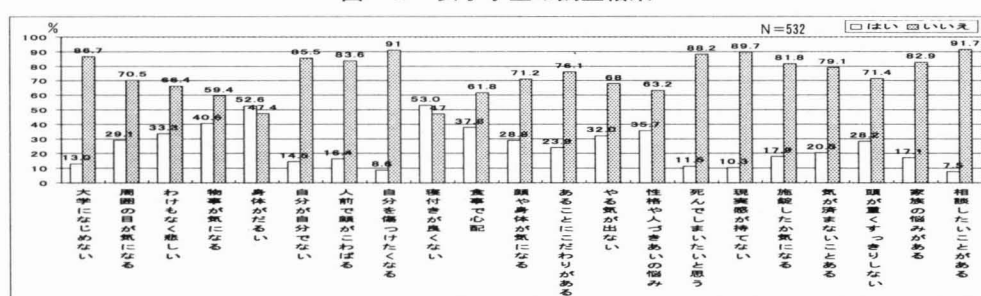
男女の比較で特筆すべきことは、21の調査項目の内、男性より女性が19項目で高い割合を示したことである。特に気になるのは、「わけもなく悲しい気持ちになる」男性14.6%に対し女性33.3%、「死んでしまいたいと思う」男性5.1%に対し女性11.5%、「自分を傷つけたくなる」男性4.1%に対し女性8.6%といずれも女性が男性の倍以上となっている。本学学生は、男性より女性の方がメンタルヘルスの課題を多く抱えていることが分かる（図－2、3参照）。

男性が高かった項目は、「思い通りにいかないと気がすまない」23.7%、「大学の雰囲気になじめない」20.0%、「施錠や忘れ物がないか不安である」18.9%であった。同項目で女性は順に、20.5%、13.0%、17.9%であった。

図－2 男子学生の調査結果



図－3 女子学生の調査結果



3) 学科別

法経で最も高い割合を示したのが、「寝つきが良くなく眠りが浅い」44.0%で、その次に「身体がだるく疲労感がとれない」41.4%、「物事が気になる」35.6%の順であった（図－4 参照）。法経は、他学科と比べ全体的にメンタルヘルスの状態は良いが、「大学になじめない」と回答する学生が21.2%と最も高かった。

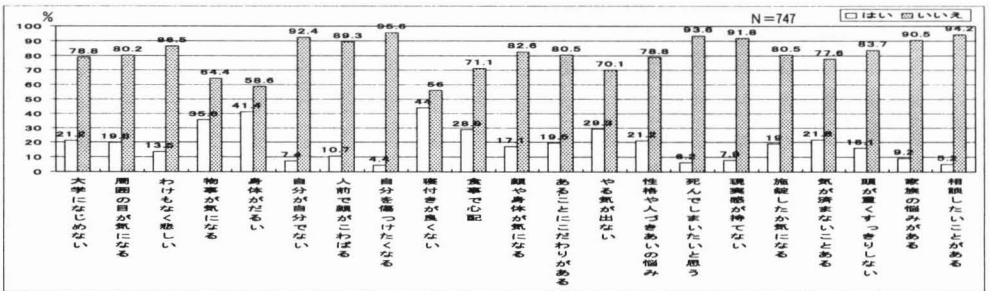
国コムで最も高い割合を示したのが、「寝つきが良くなく眠りが浅い」50.4%で、その次に「物事をきちんとできていないと気になる」42.0%、「身体がだるい」41.1%の順であった（図－5 参照）。国コムは、「自分を傷つけたくなる」が7.1%（平均5.6%）でこども（8.7%）に次いで2番目に高かった。

福祉で最も高い割合を示したのが、「身体がだるく疲労感がとれない」48.4%で、その次に「寝つきが良くなく眠りが浅い」47.7%、「物事が気になる」37.5%の順であった（図－6 参照）。福祉は、「人前で顔がこわばる」14.9%、「やる気がない」30.4%。「性格や人づきあいの悩み」29.6%、「現実感が持てない」10.5%、「家族の悩みがある」16.4%が他学科と比べ最も多かった。

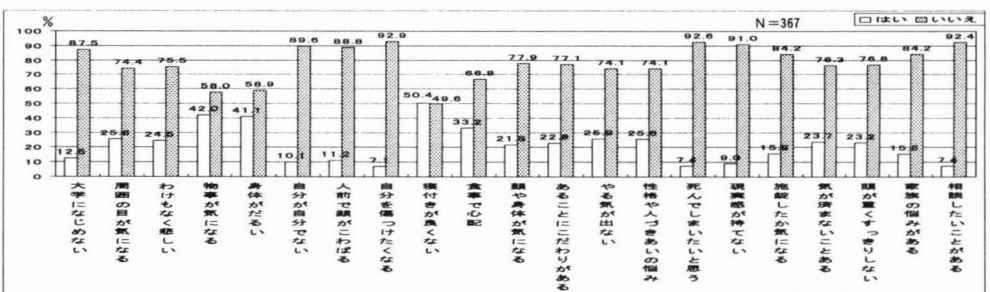
こどもで最も高かったのが、「身体がだるく疲労感がとれない」60.9%であった。その次に「寝つきが良くなく眠りが浅い」51.1%、「物事が気になる」41.3%であった（図－7 参照）。こどもは、「わけもなく悲しい」32.6%、「自分が自分でない」18.5%、「自分を傷つけたくなる」8.7%、「死んでしまいたいと思う」10.9%、「頭が重くすっきりしない」33.7%が他学科と比べ最も高かった。

全体的に、メンタルヘルスの課題を多く抱えている学生は、こどもに多く、その次に福祉、国コム、法経と続く。特に、こどもの学生のメンタルヘルスの状態が良くないことが分かる。

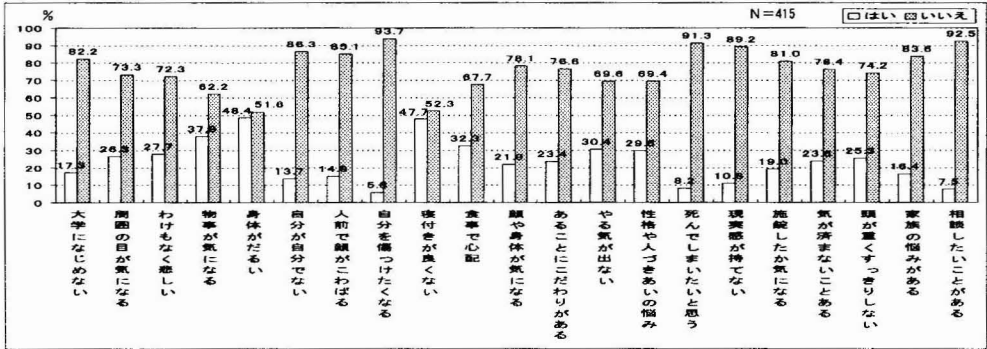
図－4 法経の調査結果



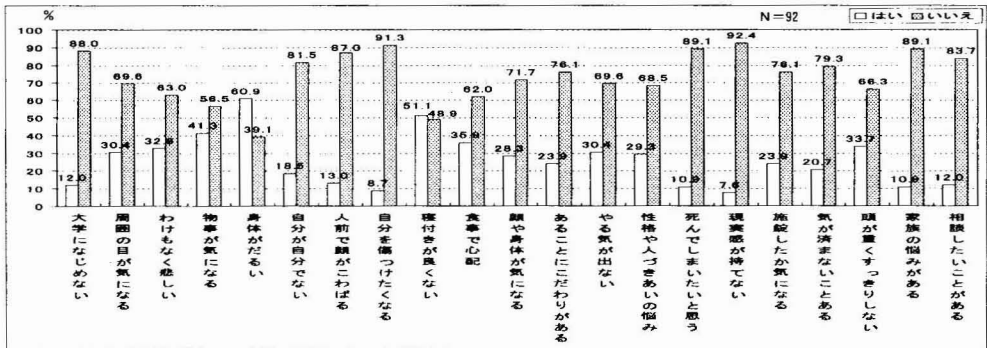
図－5 国コムの調査結果



図－6 福祉の調査結果



図－7 こどもの調査結果



4) 学年別

学年別で見ると、1年生のメンタルヘルスの状態が良くないと分かる。21の調査項目の内、20項目で1年生の割合が高い。他学年と比べ、特に1年生で高い割合を示したのが「身体がだるい」58.5%、「物事が気になる」49.1%、「やる気がでない」40.2%、「頭が重くてすっきりしない」32.8%であった。「身体がだるい」と感じている1年生は、約60%存在する（図－8参照）。

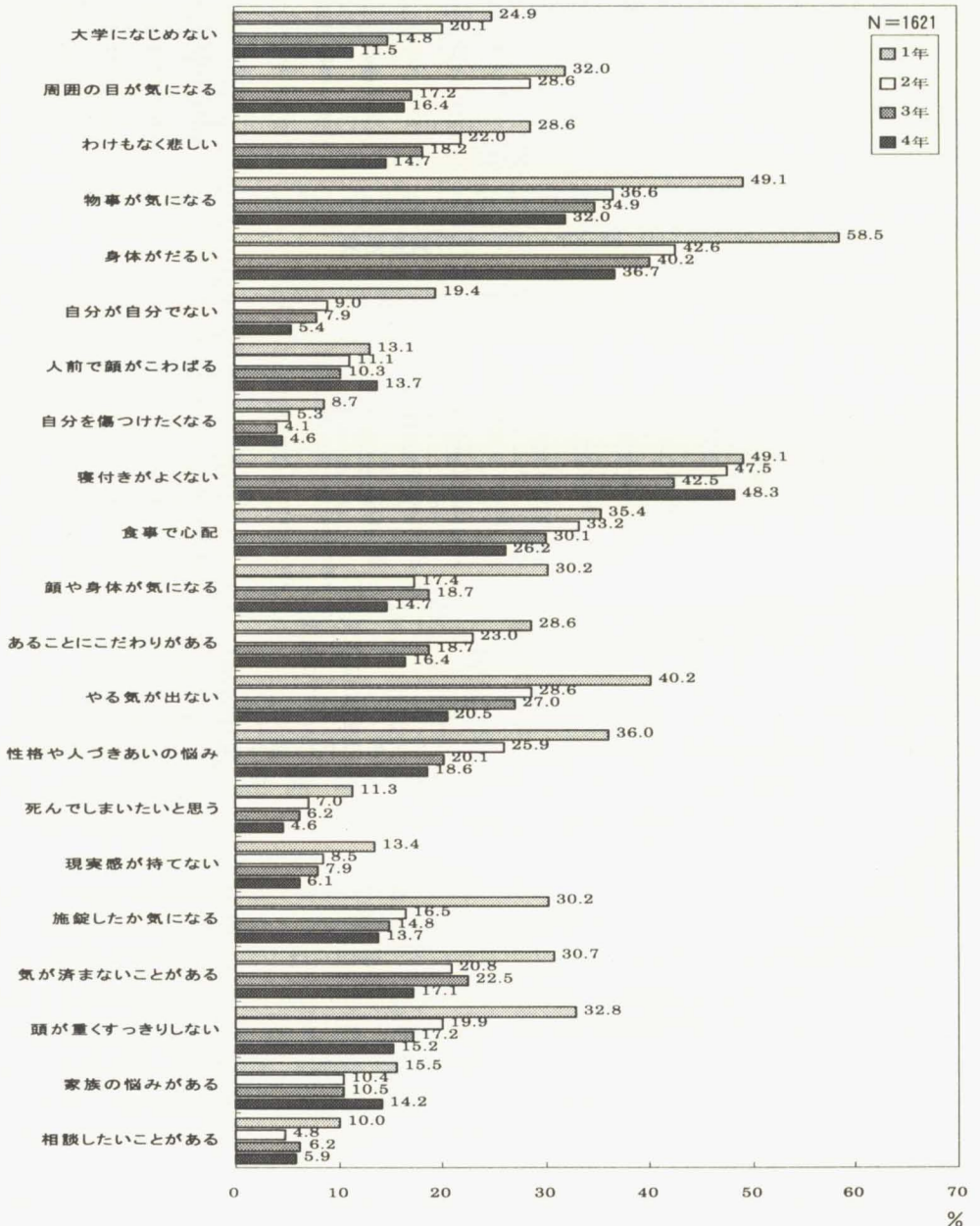
1年生は、これまでの環境と異なる「大学」という場での生活を始めたばかりであり、4月から6月はよりストレスを受けやすい時期であろう。それらのことが重なり、1年生のメンタルヘルスの状態が良くない結果が出たものと思われる。藤田らはこの状況を、「入学時はストレスがかかる時期である」と指摘し、続けて「殆どの場合は7月になると問題がないことが多い」（藤田ら：2007）と、大学生活に慣れることにより、メンタルヘルスの状態も安定するとしている。しかし、気になるのは「やる気がでない」学生の多いことである。新入生は、これからの大学生活に期待をかけ「やる気が起こる」と推測される中、意外な調査結果であったと言えよう。「やる気がでない」のは、身体的な疲れか、それとも別の理由があるのか本調査では明らかにされていない。

2年生、3年生、4年生は、「寝つきが良くなく眠りが浅い」が最も多かった。「人前で顔がこわばる」は、4年生の13.7%が最も高い割合を示した。4年生は、就職に向けての面接等の

活動を意識した結果かも知れない。

いずれの学年においても最も多かったのが「寝つきが良くなく眠りが浅い」であった。学科別で見た時も同じ傾向であることを考えると、本学学生の睡眠状態は、全体的に良くないということが分かる。学生の睡眠状態を、改善する方法の検討が必要である。

図-8 学年別の調査結果



5) その他

調査結果の中から、特に気になった項目を学科、学年別で挙げその詳細をいくつか見る。

全体的に全項目を見ると、最も割合の高かった項目が、こども1年生の「身体がだるい」であった。身体のだるさを訴えている学生が約80%存在し（図-9参照）、同項目の全学生の44.2%と比較すると、倍近い割合になっている。

各学科1年生の「死んでしまいたいと思う」は、法経、国コム、福祉が10%弱であるのに対し、こどもは18.5%となっ

ている（図-10参照）。「自分で自分を傷つけたくなる」を同様に見ると、国コム13.2%、こども13.6%が、他学科より高い割合を示している（図-10参照）。これらの理由は、本調査では明らかにできていないため、さらに詳細な確認が必要であろう。

ちなみに、全体的に全項目で最も低い割合を示したのが、法経2年生の「自分で自分を傷つけたくなる」の2.0%であった。同項目の全学生の平均は、5.6%であった。

図-9 こども1年生の「身体がだるい」の内訳

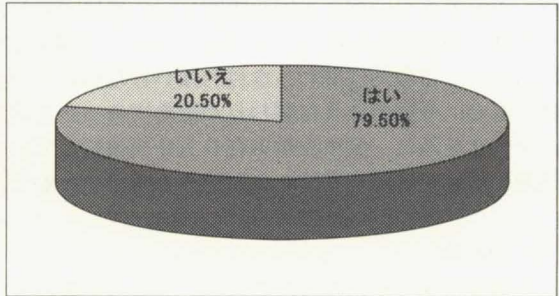
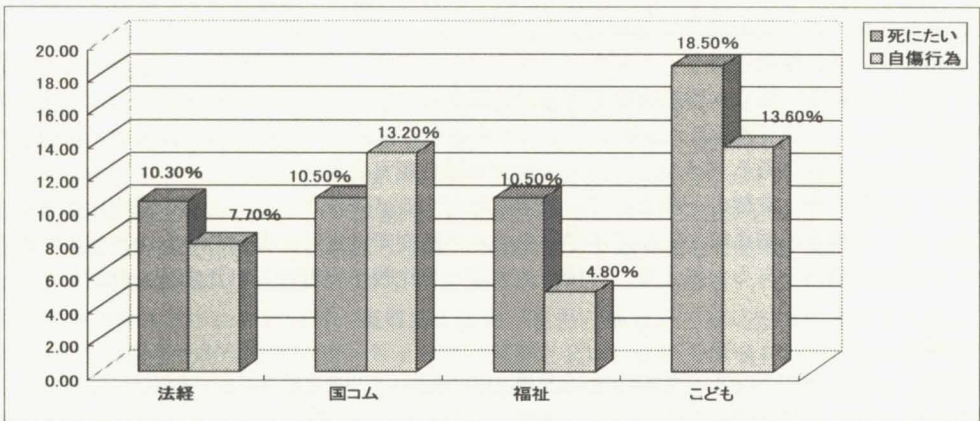


図-10 各学科1年生「死にたいと思っている」「自分で自分を傷つけたくなる」の比較



6) 調査後の対応

学生生活支援室（以下、支援室）は、今回の調査結果を受け21項目目の「困っていることがあり相談したい」と希望している学生105名（全体の6.5%）に対し優先順位をつけ、電話にて状況確認を行った。対象は、相談を希望している学生の内、大学が毎年9月に開いている父母懇談会に保護者が出席する学生とした。理由は、直接保護者に会う機会を活用し、学生の自宅での生活状況等の情報交換を行うことで、以後の学生支援をより充実できると判断したからである。対象の学生は12名で、内5名は連絡取れず、連絡の取れた学生は5名であった。連絡の取れた学生の内、1名が連絡後に支援室を訪れ、現在も継続的に支援を受けている。他2名は、

調査以前から支援室が関わっていた学生であり、現在も継続的に支援を受けている。電話連絡の取れた学生の意見は、「4月初めの時期だったので、不安だった」「後期が始まって、何かあれば来室します」「単位取得の件で心配事があったが、今は大丈夫です」「自分の中で相談したいことがまとまったら来室します」と、さほど急を要す状況ではなかった。

今回、調査実施人数(1,621名)に対し、支援室が関わることでできた学生は非常に少なかった。もっと積極的に関わらなければいけないだろうが、現在の支援室の職員体制や業務量を考慮すると、今回のような関わりが限界であったと言えるかも知れない。今後は、調査で得られたデータを基に、学生支援の在り方を再検討していく必要がある。加えて、職員体制の強化や迅速に対応できる全学的な体制作りも求められるであろう。

7) まとめ

本調査で明らかになったことは、学生の半数近く(46.8%)が睡眠障害を抱えていることであった。睡眠状態の不安定は、精神機能を低下させ(清水:2007)、学生のメンタルヘルス全体に悪影響を与えていると考えられる。睡眠状態を安定させる取り組みが、学生のメンタルヘルスの課題解決につながり、大学生活の安定や学習意欲の向上につながるであろう。各部署や各学科の教員と連携を取りながら、大学全体として具体的な対応策を検討しなければいけないであろう。

男女別は女子学生、学科別はこどもの学生、学年別は1年生の学生がメンタルヘルスの課題を多く抱えていることが分かった。1年生が、よりメンタルヘルスの課題を抱えている状況の推測はできたが、女子学生やこどもの学生の状況は十分把握できていない。さらなる、実態調査が求められる。

国立大学法人法の第22条第2項には、「学生に対し、修学、進路選択及び心身の健康等に関する相談その他の援助を行う」と記され、学生のメンタルヘルス支援が国立大学法人の業務として示されている。国立大学等保健管理施設協議会のメンタルヘルス運営委員会は、1999年に「中間提言」として、学生のメンタルヘルスの重要性を報告し、学生の成長は教育、研究とならぶ大学の三大柱である(メンタルヘルス運営協議会運営委員会:2005)としている。本学においても学生教育、支援の一環として、全学生に対するメンタルヘルス支援の充実化が求められる。尚、本調査の結果は、決して本学学生のための傾向ではなく、県内外を含めた他大学においても同様の傾向であると思える。今後、他大学との比較を視野に入れた調査を検討したい。

<文献>

- 下山晴彦(1998)『学生相談と心理臨床』河合隼雄、山中康祐、小川捷之監修、金子書房、p139
 清水徹男(2007)「睡眠障害が及ぼす心身への影響」『治療』vol.89. 臨時増刊号、pp17-21
 田原博人他(2007)『学生支援相談必携』学生文化創造、p168
 中野敬子(2005)『ストレス・マネジメント入門 自己診断と対処法を学ぶ』、金剛出版、p30
 名城健二、野村時子(2007)「沖縄大学『学生生活支援室』一年半の活動状況報告ー多様な課題を抱える学生への支援の取り組みー」沖縄大学人文学部紀要第10号、pp139-155
 メンタルヘルス研究協議会運営委員会(2005)「メンタルヘルスからの高等教育への提言ー大学法人化時代のキャンパス・メンタルヘルス」国立大学法人保健管理施設協議会
 藤田長太郎、油布文枝、甲斐道子、小池恵、寺尾英夫(2007)「入学時精神健康調査の結果とその後の経過について」『平成19年度第37回九州地区大学保健管理研究協議会報告書』、pp75-78
 元永拓郎(2007)「大学におけるメンタルヘルスと支援体制」『精神科臨床サービス』、vol.7.No1.pp19-23