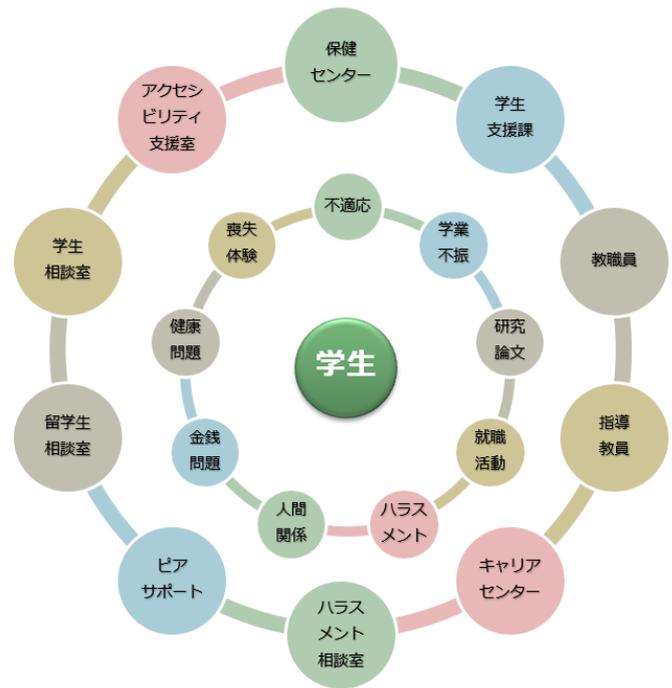


北大生が抱える困難と学生を支える学内資源

北大生が在学している間に抱える可能性のある困難には様々なものがあります。修学上のことから人間関係や生活一般まで多岐にわたっています。

北大では、学生が抱える困難に対処する時に必要とされる支援を提供する学内資源を用意しています(右図参照)。現実的な解決策を取っていくことは大切なことです。ただ、直ぐに解決策が見つけられず、それがストレスターとなって心身に影響を及ぼす場合があります。それが原因となって必要な対処行動をとることが一時的に難しくなる場合もあります。

精神的に不調となった場合、精神衛生相談では、以下の事をおこなっています。



- **精神疾患についての診療を行っています。**
- **その結果必要に応じて外部医療機関のご紹介、カウンセリング、心理検査を行っています。**
- **療養のために休学する際、休養した方が復学・復帰される際の支援も行っています。**

お気軽にご相談ください。

以下では、それぞれの困難に直面するとどのように心身に影響を及ぼすのか説明します。

大学不応

病気や経済的な理由以外で講義に出席できない、又は研究室に出てこれられない等大学での修学生活が営めない状態になっていることを言います。きっかけや原因は様々ですが、新入生や編入生、学部移行後や研究室配属後など新たな環境に馴染めないこと、修学上のつまづきや対人関係が円滑でないことで起きてきたりすることがあります。その背後に、神経発達障害(ASD[自閉症スペクトラム障害]、ADHD[注意欠如多動性障害]等)などが潜んでいる場合もあります。また、大学不応を契機に精神疾患を発症する場合もあります。

学業不振

高校で履修していない科目が大学では必修だったり、学部移行後必要となったりすることで単位の取得に支障が出る事があります。また、大学の講義や演習の形式にうまく馴染めずに学業が滞る事もあります。それらは、進級や卒業にも大きく影響します。その事が、精神的な不調にまで発展することもありますし、逆に、精神的な不調のために修学が困難になっている場合もあります。

それ以外にも、新たな環境に馴染むことに時間がかかったり、完璧を求めてすぎてやるべきことが滞ったり投げ出してしまったり、スケジュールを立てることが難しいため講義の出席、期限を守ったレポートなどの提出、試験や発表に間に合えないという場合があります。これらも直接単位取得に影響するため留年、休学に至り進路変更を余儀なくされてしまうこともあります。これらも精神的な不調にまで発展する可能性があります。

研究/論文

講義や演習等やるべき内容やテーマが与えられて範囲もある程度決まっていたり、解答や到達点がみえている場合には的確にそして上手に達成できる人でも、探索的にゴールを見出したり、創造性を持って新規的な発想を求められるとつまずいてしまうということがあります。

論文作成のために必要な実験、調査・研究のために長時間作業が続く場合があります。又、締切に追われるなど緊張状態のまま長期間過ごす場合があります。体力等は個人差が大きいもので、同じ状況に耐えられる人とそうではない人がいます。その人に合ったペースで進められない状況になると、心身ともに疲弊して不調になることがあります。自分には耐えられても相手には耐えられないかもしれないという事を常に念頭に置くことが必要です。

困難に直面するまでは明確で分かりやすい形で肯定的な評価を受けていた人は、自分自身がうまく対処できないと思いやすかったり、肯定的な評価が得られないという状況を自責的にとらえたり、受け入れがたいことと感じてしまうこともあります。そのようなあり方に周囲も戸惑ったり、過度の期待をかけ続けたりしてしまうことがあります。その場合、指導教員、学生双方ともに疲弊してしまいますし、精神的に追い込まれて不調となることがあります。過大な期待は、時に、ハラスメント状況となってしまうこともあります。

就職困難

就職は、社会・経済情勢の影響が大きく作用するため本人の努力だけでは決まりません。しかしながら、将来に大きく関わる問題であるため深刻な事態に向かうこともあります。修学と就活の両立がうまくできなかったり、研究室での人間関係や親子関係にも軋みがでたり、就活そのものや疲労がストレスとなり精神的に不調をきたすことがあります。将来に希望が持てなくなる等深刻な危機的狀態に陥ることもあります。

ハラスメント

相互の行き違いや理解不足が契機となって起こることがよくあります。また、心理的な余裕を持ってない環境に置かれることで他者への配慮が難しくなっておこることもあります。セクシャルハラスメントであれば、自分は気にならないから相手も不快ではないだろうとか、スキンシップは大切でその範囲だとか、コミュニケーションは密にすることが必要だから積極的に何度でも関わりを持つなど、独りよがりになってしまうことから拡大していくこともあります。パワーハラスメント/アカデミックハラスメントであれば、上の立場を利用して長時間作業や過重な作業量を課していくことから起きてくるといえます。これらの振る舞いは、人間関係や労働環境・修学環境を破壊します。環境改善や指示命令の在り方の変更・改善、問題行動の差し止め等がなされることは当然ですが、それによって心身に不調をきたしてしまうこともあります。

家族/友人

親との長年の確執を抱えたまま大学に進学してきている場合があります。また、大学進学後に進路や価値観の相違等から関係がこじれてしまう事があります。順調に学生生活が送れている場合には大きな問題に発展しないかもしれませんが、学生生活や人間関係、進学・就活等の将来にかかわることにつまずいた時、支えがない状態に陥りやすく深刻な事態に発展してしまう可能性があります。

対人関係を築くことが不得手であったり、友人と思わぬことで関係が不良になったりしてしまうと社会生活に対して自信が持てなくなったり、自分自身に対しても自信が持てなくなって心身に不調をきたすこともあります。トラブルや将来の方針を決めていこうとする等課題解決や自己決定を迫られた時に不調となることもあります。

金銭問題

家庭の経済的な事情の変化により修学の継続が困難になる場合があります。また、思わぬ借金を背負うことになったりする場合もあります。なかなか人には相談しにくい事でもあり、一人抱え込んで悩むことになりやすいと言えます。実際的な問題解決が優先されますが、心身に不調をきたす場合もあります。

健康問題

心身一如といいますように身体的に不調となると精神的にも不調となることがありますし、又、その逆も同様です。いずれにしても、まず身体的な不調を取り除くことが大切です。ただ、身体的不調の所見が見当たらないにもかかわらず不調が続く場合は、精神的・心理的不調がその背後に隠れている場合があります。その時は、適切に精神的・心理的不調に対処することが必要です。

健康問題を放置しておくとう修学にも影響が出るので対処を先送りにしないことが必要です。さらに、健康問題が生じる前に日常生活を見直すことで健康が回復されることもあります。

喪失体験

大切な人との死別や離別ばかりではなく、大切なものを失うということも喪失体験となります。特に、その体験を自ら受け入れていくという作業が滞ると精神的・心理的、身体的に不調となっていくことがあります。それ以外に、自然災害や事件・事故に遭遇したり、身近なところで自殺が発生したりすることも喪失体験につながります。特に、自殺が発生すると残された人に大きな影響を及ぼすので事後の対応が重要となります。精神衛生相談では、自殺発生後の事後対応についてもお手伝いしています。

お問い合わせ連絡先:

保健センター事務又は精神衛生相談

N16W7、体育館南隣り

事)011-706-5345(平日 8:30~17:00)

精)011-706-5418(平日 8:30~17:00)