



- ✿ コロナ禍の学生のメンタルヘルスとその対策
- ✿ 自分の生活習慣は世の中の常識？ 非常識？
- ✿ よくあるご相談を、症状別にアドバイスとともにご紹介します！

相談受付窓口

伊都キャンパス センターゾーン

健康相談 (ビッグさんど2階)

☎ 092-802-5881

学生相談 (ビッグさんど2階)

☎ 092-802-5881

インクルージョン支援推進室

(センター1号館1階)

☎ 092-802-5859

コーディネート室 (ビッグさんど2階)

☎ 092-802-5881

伊都キャンパス ウェストゾーン

健康・学生相談共通 (ウエスト3号館3階)

☎ 092-802-3297

病院キャンパス

健康・学生相談共通 (医系管理棟1階)

☎ 092-642-6889

大橋キャンパス

健康・学生相談共通 (デザインコモン2階)

☎ 092-553-4581

筑紫キャンパス

健康・学生相談共通 (先導物質化学研究所1階)

☎ 092-583-8431



コロナ禍の学生のメンタルヘルスとその対策

健康相談室 梶谷 康介

【コロナ禍と九大生のメンタルヘルス】

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は、2019年に中国武漢ではじめて検出されると急速に世界に広まり、我々の生活を一変させました。特に一昨年は『疫病による大学の閉鎖』という未曾有の事態に、学生も教職員も途方に暮れたのではないのでしょうか。今ではワクチン摂取も普及し、治療法の開発も進み、2年前に比べれば状況は随分と改善してきました。長いトンネルの先に、ようやく光が見えたようです。

しかし、このコロナ禍という不条理により、大学生生活に失望し、傷つき、メンタルヘルスを悪化させた学生が少なからずおります。我々は学生のメンタルヘルスの実態を把握すべく、2021年度に九州大学に所属する大学生を対象に学生生活・健康・心理に関するWEBアンケート調査を行いました。このWEBアンケートの中で簡易抑うつ症状尺度(QIDS-J)を実施したところ、全体の約20%の学生が軽度以上の抑うつ症状にあることが分かりました。さらに我々は、QIDS-Jの重症度に応じて電話面談を行いました。その結果、「学生生活に問題がある」と答えた学生76名のうち、53.9%が「コロナの影響あり」と回答しました。



【コロナストレスに打ち勝つ7つの方法】

コロナ禍が大学生のメンタルヘルスに影響することは明らかです。では、コロナ禍でもメンタルヘルスを維持するにはどうしたらよいのでしょうか？最後に、コロナストレスに打ち勝つ7つの方法を紹介합니다。

- 1. 生活リズムを維持しよう:** 睡眠時間を維持するために、入眠時間よりも起床時間を一定にすることが重要です。
- 2. 日々の目標を持とう:** 目標がないと人は不活発になります。目標を達成することで、自己肯定感を育むことができます。
- 3. 情報に振り回されない:** いたずらに不安を煽るTVやネット情報は鵜呑みにしない。自分で情報源を確認しよう。
- 4. 運動をしよう:** 定期的な運動には、うつ病や不安障害を予防する効果があります。
- 5. 食事内容を見直そう:** 魚、豆類、野菜、果物はメンタルヘルス維持に効果的です。逆にジャンクフードは鬱症状を悪化させるとの報告があります。
- 6. 絆(きずな)を大切にす:** 困ったときは誰かに相談しましょう。誰かが困っていたら、助けてあげましょう。
- 7. 楽観・ユーモア・感謝:** 辛い世の中だからこそ、物事の良い面に注目し、不安を笑飛ばし、日々の「当たり前」に感謝しましょう。





自分の生活習慣は世の中の常識？非常識？

コーディネート室 松尾 寿栄

コーディネート室では「いくつものことを同時に処理できない」「人間関係に悩んでいる」など様々な相談をお寄せいただきますが、ご相談される方の多くに夜に眠れない、食事がのどを通らないなどの訴えがみられます。でも、ある意味その現象は「ヒト」という生き物からすると当然の反応でもあります。楽しみにしていた旅行、大学では卒業・大学院の研究発表など興奮や緊張を伴うことでは交感神経が優位となりドキドキして眠れなくなります。眠れない、うまくやれるかどうか不安、大事な人と別れたなどで食欲が湧かないというのは一過性であれば問題ないのですが、継続する場合には根本的な原因にもう少しきちんと向きあう必要があります。もちろん医師の診察を受けて対処療法としての薬の使用も時と場合に応じて必要です。

OECDの「Gender Data Portal 2019」によると、先進7カ国で日本は最も睡眠時間が短く、アメリカやヨーロッパの国よりも1時間以上短いと公表されています。また、「OECD時間あたり労働生産性の国際比較」では、主要先進7カ国の中で最下位であり、睡眠時間と労働生産性が大きく関連していることが覗えます。

先日、ある講演会で「徹夜することを自慢するのは世界中で日本人くらい」という言葉を耳にしました。確かに日本では「徹夜でテスト勉強した」「朝方まで飲んでたけど出勤した」と寝る間を惜しんで努力することや頑張る姿を美德とする文化があります。しかしながら、本当にそれは効率的で効果的なのか時々、俯瞰して考える必要があります。



生き物の睡眠時間は「食」に大きく関わっているとされています。肉食動物はカロリーの高いタンパク質を取っている上に、ほかの動物から襲われる危険が少なく、長時間の睡眠が可能です。逆に草食動物は栄養価の低い草を大量に食べることやほかの動物から襲われる危険性があるため、睡眠時間は短くなり、ウマやヒツジで3、4時間、キリンにいたっては2時間ほどしか寝ていません。「ヒト」という生き物は生態系のトップに立ち、しかも戦争や食べ物にほぼ困ることのない日本人はなぜか夜に眠らない生活を選択している不思議な国民といえます。ニワトリが先か卵が先か…悩めば眠れなくなりますが、睡眠が減少すれば判断力の低下や思考の狭窄が起こり、いつもはしない失敗をします。それを繰り返すことで自信を喪失したりすると一層傷つき、心身の不調として表れ、負のスパイラルに陥ってしまいます。時には今までの習慣から距離を置いてしっかり休養や睡眠をとることが、逆に頭もスッキリしてきちんとした判断が出来るようになります。



これを機会に自分の生活習慣を一度見直してみませんか？

充実した生活を送ることが出来るよう、我々がワンストップとなって適切な学内外の支援を調整します。何か気になることがありましたら、コーディネート室へご相談ください。

ご相談はこちらのHPの「Web
相談受付フォーム」からどうぞ





九州大学では、各キャンパスに健康相談室があり、医師や保健師が皆さんの健康相談に応じ
ています。

よくあるご相談を、症状別にアドバイスとともにご紹介します！

風邪

風邪は、ウイルスの感染によって起こります。
のどの痛みや咳、鼻水などの症状は、侵入した
ウイルスを攻撃し、排除しようとする身体の防御
反応です。

残念ながら風邪には特効薬はありません。安静
に過ごすことが一番です。症状がひどく眠れない
時などは、症状を和らげる薬を使用することあり
ます。

予防は…手洗い・うがい・休養・栄養！



ちゃんと食べて、じゅうぶん眠る！
これが大事です！

熱が出たら…

発熱は、身体の中で炎症反応が起きているサイ
ンです。徐々に上がる熱はピークを越えた時点で、
自然に下がってきます。安静にして体力の消耗を
防ぎましょう。水分をじゅうぶんに補給しながら
休んでください。

もし、急に高熱（38.5℃以上）が出る場合は、
インフルエンザの可能性もあります。高熱が続く
場合は受診しましょう。

※インフルエンザなどの
感染症の場合は登校しては
いけません。欠席につい
ては、電話で所属の学生係に
連絡相談をしてください。



下痢

下痢は、ウイルスや細菌によって大腸の粘膜が
炎症を起こした時に見られる症状で、食べたもの
が腸でじゅうぶん吸収されずに出てしまう状態
です。1日に何回も下痢をする、熱や嘔吐を伴う場
合はすぐ受診しましょう。

水分をじゅうぶんに補給していれば、少々食べ
られなくても心配はいりません。症状が軽くなっ
てきたら、消化のよいものを食べましょう。

まずは水分補給をしっかりと!!

○消化のよい食品

- おかゆ、雑炊
- うどん
- スポーツ飲料
(冷たくないもの)



×消化の悪い食品

- サラダ(生野菜)
- 揚げ物(油っこいもの)
- カレーライス(香辛料)
- コーヒー(刺激物)



救急箱を準備しましょう！

いざ具合が悪くなってから準備を始めるのはつ
らいものです。

次のようなものでじゅうぶんですので、手元に
準備しておきましょう。

- ◎体温計
- 解熱鎮痛剤
- かぜ薬
- 胃腸薬
- 応急ばんそうこう
- マスク



編集
後記

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。在校生のみなさんも、また新しい1年が始
まりますね。キャンパスライフ健康支援センターでは、みなさんの心身の健康を守るお手伝い
をしています。大学生はからだや心の不調を来しやすい時期でもありますが、今回は日頃の
ちょっとした工夫をや考え方紹介しました。また、心配なことがあれば、早めにご相談下さい
ね。皆さんのキャンパスライフが爽りあるものになることをお祈りしています！

