

## メンタルヘルスに対する取組みについて

社会変動による緊張状態の高まり、産業構造の変化や労働環境の変化、個性の多様化などからくる対人関係の困難さ、など、我々の周りのストレス環境は年々悪化しています。これらを背景に、メンタルに障害を受ける方が増加しており、厚生労働白書においてもその対策が重要項目として挙げられています。

本学学生においても、メンタル不調例が年々増加しています。不安感が強い、よく眠れない、食欲がない、気分が落ち込む、意欲や集中力がわからない、性格や人間関係、進路問題や勉学・研究生生活に悩む、などの症状を訴えてこられます。また、学生仲間や教員から「不登校」の情報がもたらされることも増えています。これらの不調を未然に防止する計画を策定し、心のケアを実施することが大学として求められおり、保健管理センターとして次のような対策を行っています。

### 1. 医師及び看護師による相談体制

心の悩みは、うつ病やパニック障害など精神症状に起因するものや心身症など体の症状として表れるもの、暴力や引きこもりなど行動上の問題として表れるものなど表れ方は様々です。心の悩みがある方がこられたときは、まず常勤の医師・看護師が随時相談に応じています。

### 2. 臨床心理士のカウンセリング

センターの医師・看護師による相談等の結果により、特に服薬が必要と判断した例においては心療内科等専門医への紹介を行います。また、必要に応じて臨床心理士が対応します。(事前予約制/予約受付先：保健管理センター)

### 3. 教員を対象とした講義の実施

学生のメンタル不調のシグナル(悩み不安げな様子、不登校など)に最も早く気付けるのは学生仲間や担当教員です。どのような兆候がメンタル不調と直結するか、気づいた後どのようにマネジメントすればよいかなど実践的な話を中心に、保健管理センター所長による講義を各領域構成員に対し毎年1回行っています。

### 4. メンタルヘルス・フィジカルヘルス講習会の実施

全ての構成員が健康の保持増進を図り、個々の優れた特性及び機能が最大限に発揮できる環境作りを目的に、健康計画の一助になればと、年に1度講習会を実施しています。

## 5. ストレスチェックの実施

労働安全衛生法の改訂に基づき、労働者自身のストレスへの気づきを促す等を目的に、本学では平成 28 年度から毎年 1 回ストレスチェックを実施しています。ストレスチェックの結果、高ストレス者と判定された労働者に対しては、本人の意思を尊重しながら産業医による面談を行う等のアフターケアを行い、ストレスの原因となる職場環境の改善に取り組んでいます。