

第36回全国大学メンタルヘルス研究会を終えて

第36回全国大学メンタルヘルス研究会 大会長 龍谷大学保健管理センター 須賀英道

第36回全国大学メンタルヘルス研究会が、平成26年12月11日(木)・12日(金)の2日間、龍谷大学の宮学舎において開催されました。総参加者数が163人と、大変多くの方にご参加いただきましたことを感謝申し上げます。今回の研究会がみなさまの活力によって大盛況となりましたことを大変光栄に思います。

最近の大学におけるメンタルヘルス事情は多様性を含む非常に多くの問題を抱えているのが実情であり、各大学の保健管理センターではこうした諸問題に誠意ある対応に努めております。これまでの研究会でこうした問題への対応策を模索すべく、多くのテーマについて取り組んできました。こうした問題解決の姿勢が状況を打開する手法としての正当手段であることは誰もが認めることでありましょう。しかし、こうした同じ視点から、大学メンタルヘルスの状況をいつもとらえていても、抱える問題点ばかりが増大し、取り組むモチベーションに疲弊が生じていることも否めません。今回の着眼点はそこにあります。最近ひそかに脚光を浴びつつあるウェルビーイングの視点です。これはメンタル面の脆弱性をも強化しうるものであり、メンタルヘルスの1次予防的コンセプトにも通じるものであります。

そこで今回のテーマは、「キャンパスライフに楽しさと生きがいを！」というウェルビーイング指向のものとししました。

1日目の午前中は、従来と同形式で研究班の発表3題がなされました。いずれも毎年されている調査報告で、大学生のインターネット・携帯電話利用に関するものや大学生や大学院における休学・退学・留年学生に関するものです。

午後からは、特別講演として会長の杉田義郎先生に「メンタルヘルスが向上していく生活習慣とは？」をお願いしました。生活習慣の乱れがメンタルヘルスに悪影響を及ぼすといった従来の見方よりむしろ、何を食べていると好影響を及ぼすのかといった、栄養学的ポジティブ指向でのお話です。

そして今回は、学校メンタルヘルス学会とのコラボレーション企画として、大森美湖先生と藤原忠雄先生に「学生と教職員と共に活力を生み出すキャンパスライフとは？」をお話して頂きました。ここでは、さまざまな状況の打開として単独に取り組むのではなく、同じコンセプトを持ったものが、相互の良さを取り入れて協力し合うことです。そして、その主役が学生本人にあり、彼らを前向き指向にサポートする重要性が再認されたと思います。

また、教育講演では、京都大学こころの未来研究センターで社会心理学的立場から幸福論を研究されている内田由紀子先生を招聘し、「こころの未来で考え

る「キャンパスライフ」についてお話を頂きました。ここでは、幸せでありたいという意識についての科学的根拠を文化論的立場を通してお話され、日本人特性についての再考を得られました。医療視点でなく、経済・文化といったグローバル視点で見ることでさまざまな問題性の再考につなげていけたと思います。

そして特別セッションとして、全国的に飛び回って健康論について講演をされている日本ヘルスサイエンスセンターの石川雄一先生をお招きし、「健康とは何か？」について、従来の医療者とは全く異なった視点からのお話が伺えました。このセッションにみなさんは奇抜性を感じられたかもしれません。このセッションの目的は情報伝達ではありません。火付け役の必要性を感覚的に体験され、みなさんに潜在しているモチベーションに自ら気づいていただくことだったのです。

2日目の午前は、研究班発表として韓国・台湾における保健管理センターの現状視察についての報告があり、一般演題6題においては活発な議論がなされました。特にその半数が発達障害関連の演題だったことは、最近の保健管理センター状況を反映するものでしょう。

午後としては、まずランチョンセミナーにおいて、最近激増している発達障害者の方へのサポートに視点を当て、京都大学精神神経科の船曳康子先生から発達障害者の特性を活かしたサポートポイントについて大変役に立つお話が聞けました。

午後からは、「発達障害の学生をキャンパスライフで伸ばす」というテーマでシンポジウムを行いました。ここでは、就労支援や親の会、SST 臨床心理士、児童精神科医師の方にパネリストとして入って頂き、会場の方とのディスカッションにも発展させることができ、今後の各大学での発達障害者支援対策に何らかの具体策を得て頂けたものと考えております。

こうした研究会が成功できたことは、参加者のみなさまからその活力を引き出すことができたからだと確信しております。その基本は、ひとつのコンセプトです。共通コンセプトを持ってそれぞれが独自の役割を一所懸命に果たす（ポジティブ心理学理論での共有フロー概念）。そこに達成感と自信、今後のモチベーションへと繋がります。我々スタッフもこうした役割分担によって大会を無事成功させることができたのもこれにほかありません。ありがとうございました。

