

## 教職員のための学生生活支援のヒント ～ メンタルヘルス編 ～

名寄市立大学・市立名寄短期大学保健福祉センター

一人ひとりの学生が個人として尊重され、心身の健康を保持増進し、自らの意思決定に基づいて学び生活することができる大学を目指して、一人ひとりの教職員が学生のサポーターであるという自覚を持ち、適切な対応をするためのヒントをまとめてみました。メンタルヘルスについての共通理解を深め、教室や研究室、事務窓口など学内のあらゆる場で学生生活支援を行う手助けになればと思います。

### 1. 変化を早く確実にを見つけるために

1) 日常の「アレっ？」を大切に、小さな発見をそのままにしておかないください。

学生の行動・態度や表情・話し方、考え方や判断の仕方がいつもとほんの少し違うことが、心の変調のサインであることが少なくありません。

2) 「アレっ？」と思った時は

① 気にかけて見てみる

気にかけてみるだけでも、行動や態度、表情や話し方の変化、友人関係など、多くのことがわかります。

② 本人に声をかけてみる

自分の状態に自ら気づいてない場合や周囲に気づかれることを気にしている場合もありますので、自然な声かけを試みてください。まずは、あいさつを試みるだけでもよいでしょう。

③ 情報を集める

講義等への出席や単位取得の状況など、無理のない範囲で調べてみるだけでもよいでしょう。家族や友人からの情報収集は、ときに本人にとって不利益となる場合もあります。慎重に対応してください。

④ 保健福祉センターに相談する

まずは、気づいたあなたが相談してみてください。思い過ごしなら何よりですが、あなたの「アレっ？」が学生を支援する第一歩かもしれません。

### 2. 相談されたら

1) それぞれの立場で、可能な限り誠実に話を聴いてください。

相談に来た人自身が混乱していたり、周囲に対して不安を抱いていたたり、十分に気持ちを表現できないことがよくあります。リラックスした雰囲気できちんと話を聴いてください。現実にはあり得ない話であっても、まずは相談に来た人の言い分を聴いてみましょう。

安易な肯定否定、性急な結論付け、安直な説得忠告は功を奏しないことが多いです。

相談に来る人は困っている本人とは限りません。本人以外が相談に来たときは、相談に来た人がどのような立場で何を求めて来たかを確認する必要があります。

2) そして、相談に来た人と一緒に次のようなことに取り組みます。

① 何が問題かを一緒に明らかにする。

② どんな対処方法が可能かを一緒に考えてみる。

③ 誰の力を借りる必要があるかを一緒に考えてみる。

④ 解決のための作戦を立ててみる。

3) 持ち込まれた相談が難しいと感じたら、受けない勇気が必要です。

責任を持って保健福祉センター等へ紹介してください。

### 3. どう対応するか

1) 基本的には、それぞれの立場で、ごく普通に対応してください。

2) 普通の対応がうまくいかない場合は、専門職による対応も必要と考えて、保健福祉センターに相談してください。

3) 家族への連絡、学内外の連携が必要な場合は、そのことについて本人の了解を得ることが大原則です。プライバシーが尊重されると信じることができて、はじめて安心感や信頼感が生まれ、解決への一歩を一緒に踏み出すことができます。



#### 4. 学内外の資源の活用が必要なときには

- 1) 連携協働にあたっては、必ず本人の了解を得たうえで、正確な情報を共有することが大切です。
- 2) 学内外の他機関と連携協働する場合、特に医療を必要とする学生に対応する場合は、ぜひ保健福祉センターにご連絡ください。保健福祉センターや医療機関等に相談することをためらう学生も少なくありません。どのように対応したらよいか、紹介前にご相談いただくこともできます。
- 3) 学生に対して学内外の他機関を紹介するときは、自分で相談に行けるか、予約を手伝えに行けるか、一緒に行った方がよいか判断してください。また、紹介後は期待した結果が得られたか必ず確認しましょう。

#### 5. 危機的な状況では

1) もしも現状を放置したら、自分や周囲の人を傷つけたり、本人の社会的名誉等を著しく傷つける恐れがある場合には、本人の了解が得られなくても介入しなければなりません。ただし、了解がとれるように丁寧に説明・説得することが大前提です。例え本人が理解していないと感じても、伝える努力は惜しまないでください。

2) 危機的な状況での対応の仕方は

- ① その場を離れず、危険を回避する。  
思いがけないことが起こります。本人から目を離さないでください。
- ② 必要に応じて人を呼び、一人に対応しない。  
本人に対応する人と連絡・応援要請等を行う人が少なくても必要です。
- ③ ただちに保健福祉センターへ連絡する。  
内線、携帯電話、伝言等のような方法でもかまいません。まずはご連絡ください。
- ④ 救急隊、警察等の出動を依頼したときも、保健福祉センターへ速やかに連絡する。  
救急隊・警察等の到着までの対応や到着後の連絡調整が必要であると同時に、家族への連絡や学内の連絡調整が必要になります。

#### 6. 休学・復学にあたって

理由が何であっても、休学・復学は学生の生活を大きく変化させるものです。学生が自ら意思決定していけるように支援していく必要があります。また、休学中や復学後の学習や生活に支援が必要な場合も少なくありません。休学・復学の意思が認められたら、必ず声をかけてみてください。そして、保健福祉センターでの相談をお勧めください。

#### 7. 治療や生活の調整が必要な学生に対して

メンタルな問題で治療や生活の調整が必要な場合には、回復までに少なからず時間を要します。また、回復後も再発予防のための服薬や生活の調整が必要となる場合が少なくありません。保健福祉センターでも継続的に相談できる体制をとっていますが、教職員や家族・友人など、みんなで見守っていくことが必要となります。

- 1) 普段の様子を気かけながら、いつでも相談できるような関係作りを心がけましょう。
- 2) 講義を休みがちになる、友人との交流が少なくなる、服薬をやめてしまうなどの日常生活の変化に気づいたら、声をかけてみましょう。そして、早めに保健福祉センターにご相談ください。

平成22年度から長期休暇をのぞく平日 9:00～16:00 には保健福祉センターに看護師が常駐します。  
また、平日 15:00～18:30 には保健福祉センターに相談員が常駐します。  
いずれも内線 2109 まで。

上記以外の時間の相談は事務局学生課、保健福祉センター長（内線 1312）まで。