

教室通信

困ったときの保健室：ストレス・コミュ障・体調不良

電気工学専攻 和田 修 己

学科長を2年勤めている間に、学習や就職でいろいろと問題や悩みを抱えている学生諸君と話す機会がありました。また、かなり以前ですが工学部の学生生活委員を務めた際にも、他専攻の学生の不登校の対応などで、メンタルヘルスとコミュ障（コミュニケーション障害、対人関係障害）の問題に遭遇しました。大学にも企業にも、メンタルや体調などに問題を抱える人がたくさんいます。本稿では、最近、工学部・工学研究科で進んでいる「困ったときの保健室活用」について、書かせていただきます。

新型コロナウイルスの流行で、2020年度は大学でもインターネット授業の在宅受講や在宅勤務など、例年とは全く異なる始まり方をしました。本稿執筆時点で、京都大学は活動制限レベル3（対面授業の停止、会議は原則オンライン）となっています。近々、活動制限が緩和されることを期待していますが、実はそのあと、普通の暮らしに戻る際には、健康な人でもストレスや体調不良の問題が気になります。さらには、以前から大学に行きにくい、昼夜逆転で暮らしのリズムが崩れている人、ストレスや体調不良を抱えている人など、いろいろ大変だと思いますが、一人で解決しようとせず、是非、保健室を使ってみませんか？

以前は、朝きちんと起床できない、授業に出席しない、研究室に来ないという人は、「サボっている、やる気がない」と叱られ、「真面目に頑張れ」と言われるだけでした。しかし、実は人によっては「サボっている訳ではなく、頑張ろうとしてもうまくゆかない」人がいるようです。これには、いわゆる「コミュ障」も含まれます。（筆者は専門家ではないので、医学的・心理学的に誤ったことを書くかもしれませんが）、不登校の原因が自律神経調節不良（起立性調節障害）だったり、ストレスだったり、発達障害だったりすることがあるようです。そういう人たちは、本当に悩んでいて、自分一人で解決することは大変です。でも実は、本人と周囲の人がその理由をきちんと理解すれば、問題を解決する方法はあります。自律神経の問題を循環器内科や心療内科できちんと治療して、普通の暮らしに戻った人を知っています。発達障害（最近は「大人の発達障害」がかなり話題になっています）の人は、本人と周囲の人がきちんと理解すれば、実は非常に素晴らしい能力を発揮して活躍できることもあるようです。

困ったとき、誰に相談するか、どこへ行けばよいかが、問題です。いきなり専門医やカウンセリングルームに行くのも、敷居が高いと思います。実は、そんなときに役に立つのが「保健室」です。皆さんの中には、中学生時代に（病気でもないのに）保健室の優しい先生に会いに行って悩みの相談をしていた人がいるのではないのでしょうか。工学部で平成29年にできた「吉田保健室」は、物理工学科がメンタルケアを必要とする学生に対する早期相談のために作ったもので、高等学校養護教諭の資格を持つ看護師さんが相談対応をしてくださいます。「吉田保健室」が非常に良いとのことで、平成31年には「桂保健室」が桂Bクラスターに開室され、ずいぶん通ってお世話になって卒論を書いた人がいます。「吉田保健室」は物理工学科が独自に作ったものなので、これを工学部全体の学生対象に広げるため、本年度の夏には電気電子工学科事務室のある9号館北棟1F（東端）に「吉田第2保健室」の開室が予定されています。学部生も大学院生も「保健室」を利用することができます。基本的に予約は不要で、とりあえず「保健室に行って相談してみたら？」と気楽に行けて、もちろん、相談内容の秘密は守ってもらえます。本人が希望すれば、必要なら研究室とも連携できて、専門家やカウンセリングルーム、学生支援ルームなどにもつないでもらえます。

実は学生だけではなく、私も含めて先生方も相談できる「保健室」があると良いかもしれませんね。ストレスは、一人で抱えるのは良くありません。

少し話は変わりますが、なかなか授業に出ることのできない学生には、今回のコロナによる「オンライン授業」は、講義室に行く必要が無く後で見ることもできるので、チャンスかもしれませんね。いろいろ活用して見ませんか？