



堀田亮さん

メンタルヘルス(心の健康)研究と実践は、両輪だと思っています。研究で得た知見を現場で生かし、現場で生まれた疑問をまた研究につなげる。大学生のメンタルヘルス研究と、精神・発達障害のある人の移行支援に取り組んでいます。

大学生のメンタルヘルスでは、米国で開発された「CCAPS」という指標の日本語版を作りました。抑うつや不安、学業ストレス、家族ストレスなど八つの領域を測る55項目の質問です。岐阜大で2019年から調査に使い、学生の状態を継続的に見ています。

大切にしているのは、研究データを集めるだけにしないことです。当初は紙で回答してもらい、集計して結果が出るまで1カ月ほどかかりました。その間、学生本人は自分がどんな状態なのか知ることができませ

心の健康 研究と実践は両輪

以下の項目は、誰もが持ちうる考えや気持ち、体験について書いています。それぞれの項目がどのくらい過去2週間のあなたに当てはまるか、全く当てはまらない(0)から「かなり当てはまる(4)」の中から選び、番号にマークしてください。それぞれの文章をよく読み、1つの項目につき回答を1つだけ選び、すべての設問に答えください。

全く当てはまらない 0 - 1 - 2 - 3 - 4 かなり当てはまる					
41. 知らない人といると居心地が悪い	0	1	2	3	4
42. イライラする	0	1	2	3	4
43. 死にたいと考えることがある	0	1	2	3	4
44. 人目を気にしすぎる	0	1	2	3	4
45. 適量以上に酒(アルコール)を飲んでしまう	0	1	2	3	4
46. 酔っぱらうことが好きである	0	1	2	3	4
47. 自制心を失い、暴力を振るうのではないかと心配である	0	1	2	3	4
48. 授業へのやる気を維持するのが難しい	0	1	2	3	4
49. 飲酒が原因で後悔したことがある	0	1	2	3	4
50. しばしば口論になる	0	1	2	3	4

全く当てはまらない 0 - 1 - 2 - 3 - 4 かなり当てはまる					
問-10	問-20	問-30	問-40	問-50	問-55

所属： 学歴番号： 1111
調査実施： サンプル大学-counseling-0001
調査ID： 72 回答： 50/55

提出する

ん。

そこで、インターネットで回答し、その場で結果を確認できるシステムを開発しました。結果とともに保健管理センターの相談窓口も表示し、必要な助けを求める行動につなげられるようにしています。

紙で回答してもらっていたころは、特にリスクの高い約2%の学生にだけ、結果を伝え、支援につなげていました。今は回答した全ての学生がすぐに自分の状態を客観的に知ることができま

す。「自分は大丈夫」と思っています。数値を見ることで何かに気づくことがあります。そんなときに相談できる場所を

用意し、つなげる仕組みをつくりたい。そこまで含めて、メンタルヘルスの研究だと考えています。

蓄積したデータからは、時代による学生の変化も見えてきました。例えばコロナ禍では、直後に全員のメンタルヘルスが一気に悪化したというより、半年から1年ほどたってから不調が表れる学生が増えました。一方

で、人とのコミュニケーションが苦手な学生の中には、授業がオンライン授業中心になったことで、元気になった人もいました。同じ出来事でも、受け止め方は一人一人違う。そこを捉えられるのが継続した調査の面白さです。

もう一つ力を入れている精神・発達障害のある学生の移行支援を、私は「のりしろのある支

援」と呼んでいます。大学を卒業してから支援機関につながるのではなく、在学中から地域の支援機関や企業とつながり、自己理解や就労に必要なスキルを身につけ、経験を積めるようにします。

岐阜大と地域の支援機関や企業の協力を得てスタートさせた取り組みは、学生の県内企業への就職という形で少しずつ実を結び始めてきました。学生が大学を卒業、または退学した後に接ぎ目なく地域の支援機関へと移行するのではなく、在学中から支援機関と協働して学生の就労環境を整える取り組みをする。「柔軟さのある」という意味の「のりしろ」を大切にしています。

心の問題を抱えた人が自分の状態を知り、必要な時に人を頼って、社会の中で自分らしく力を発揮できるようにすることが、研究や支援の目指すところです。大学だけで完結せず、地域と一緒に人を支える仕組みをつくっていききたいです。

(構成・平子宗太郎)

ほりた・りょう 岐阜大保健管理センター・医学教育開発研究センター准教授。専門は臨床心理学。筑波大大学院修了。博士(心理学)。1986年生まれ。



出口意識した臨床心理学