

医学部医学科の学生さんへ

2020年6月18日

保健管理センター楠分室 篠原正和

医学教育学分野 小林成美

こんにちは。コロナ禍が一旦落ち着いたこの頃ですが、いかがお過ごしでしょうか。先日はメンタルヘルスに関するアンケートにご参加ありがとうございました。個人結果は順次、郵送しているところですが、少々時間がかかっています。申し訳ありませんが少しお待ちください。元気にされている方は良いのですが、もし、ご自身でも様々な不安についてどなたかに相談したいという気持ちがありましたら、この資料の最終ページに掲載している連絡先までご連絡ください。ご希望があれば、保健管理センターこころの健康相談や大学病院の精神神経科の先生への相談、受診も可能です。

悩み事がある時は一人で悩まず、周りの人に相談しましょう。そのような人が周りにいない時には、是非、こちらに連絡して相談してください。どうぞよろしく願いいたします。

次ページから、今回の結果の【送付票サンプル】と【メッセージ】を掲載していますのでお読みください。

学籍番号〇〇〇〇〇〇番 〇〇〇〇さん

今回の調査結果も踏まえ、不安や抑うつ症状が強く、悩んでいる人は、学務課まで連絡をください。ひとりで悩まず、気軽にご相談ください。

学務課メールアドレス：[kyomu1@med.kobe-u.ac.jp](mailto:kyomu1@med.kobe-u.ac.jp)

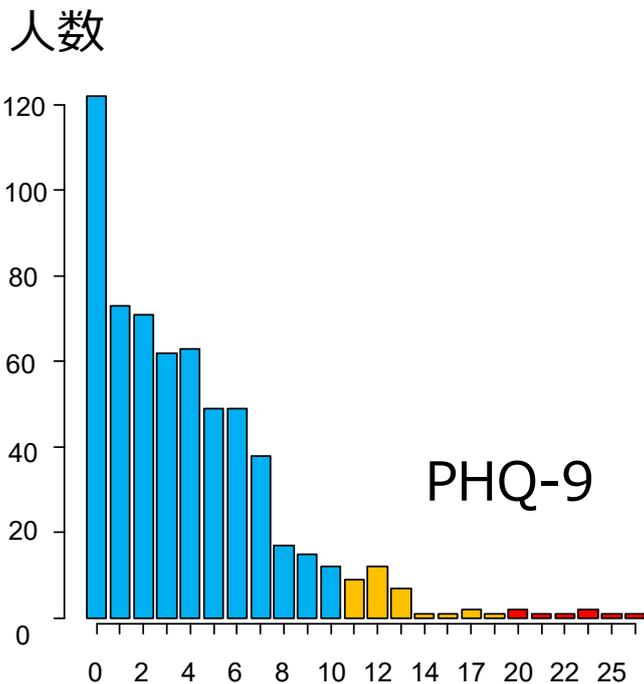
## 新型コロナウイルスに対する メンタルヘルスアンケート調査結果

あなたの点数は、PHQ-9\*<sup>1</sup>（うつ症状）：□点

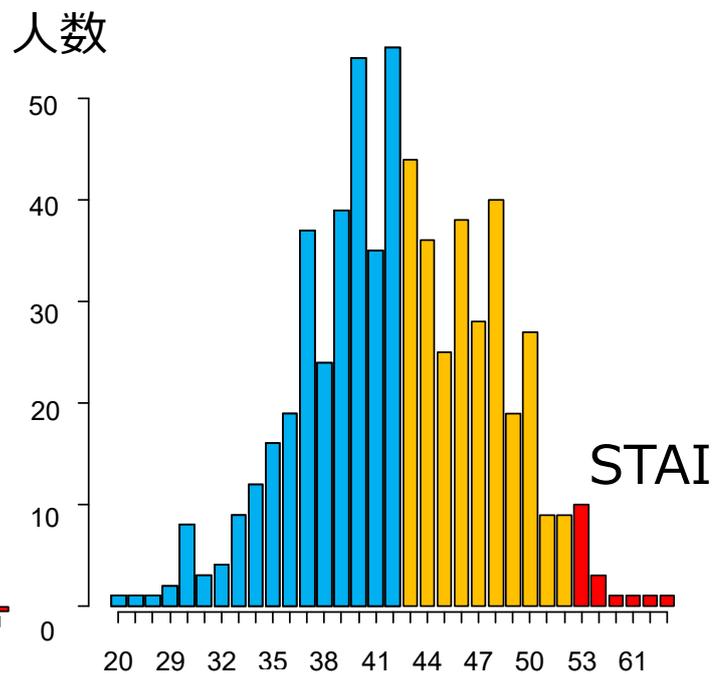
\* 1 PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9) : プライマリケア医が精神疾患を評価するために開発された自己記入式の質問式の質問指標である PHQ から大うつ病性障害に関する 9 つの質問を抽出したものです。

\* 2 STAI (Static-Trait Anxiety Inventory) : Spielberger らにより提唱され、中里克治らによって日本語版が作成された不安の測定を定量的かつ 2 つの尺度 (状態不安、特性不安) から評価できる心理検査方法です。状態不安とは測定した時点での強さ、特性不安とは不安になりやすい性格傾向を示します。今回は状態不安の点数でリスクの層別化を行っています。

※下図は今回の神戸大学医学部医学科の学生さんの結果のヒストグラムです



低リスク群: 軽微 1~4 点、軽度 5~9 点  
中リスク群: 中等度 10~14 点、中等度~重度 15~19 点  
高リスク群: 重度 20 点以上



低リスク群(非常に低い~普通): 男性 40 点、女性 41 点以下  
中リスク群(高い): 男性 41~49 点、女性 42~50 点  
高リスク群(非常に高い): 男性 50 点、女性 51 点以上

## 学生の皆さんへ ～心の健康を守るために～

新型コロナウイルス感染症によって、私たちの日常生活も大きな変化を余儀なくされています。学生の皆さんも、学校やクラブ活動、アルバイト、友人や家族とのつながり、買い物や趣味、当たり前にあった日常が否応なく制限された中で、様々な心理的なストレスを受けていることと思います。

私たちは、事故や災害など自分の身が危険にさらされた時、それを恐れ、不安を感じます。これは、自分たちの身の安全を守るための当然の気持ちの変化です。人によっては、今ある状況をあえて小さく見積もろうとすることで、不安を隠して身を守ろうとするかもしれません。

しかしこのような恐れや不安は、気持ちのゆとりや冷静さを奪うだけでなく、不信感や怒りなどネガティブな感情を増幅させてしまうことがあります。また、多くの方は、前向きに頑張ろうとすることで、困難を乗り越えようともします。今回の新型コロナウイルス感染症による非常事態においても、たくさんの方が、それぞれの持ち場で、この困難を乗り越えるために頑張っておられます。



皆さんのほとんどは、阪神淡路大震災の時のことは覚えておられないでしょう。当時、復興に向けたキャッチフレーズの一つは「頑張ろう！神戸」でした。しかし人はいつまでも頑張りを続けることはできません。次第に疲労し、被災した街や社会が復興してゆくのに、消耗し傷ついた心は癒えず、わけもなく涙が出てきたり、無気力が続いたり、些細なことでイライラしたりするような心理的な変調に苦しむ方がたくさんいらっしゃいました。以前は好きだったことや楽しく感じたことに、興味や彩りを感じられなくなるような変化もありました。



この度の新型コロナウイルス感染症による社会の変化も、震災の時と同じような心理的なダメージを私たちに及ぼす可能性があります。緊急事態宣言が解除され、少しずつ生活が日常に近づいていく中でも、心の変調からなかなか回復できないことも少なくないのです。

皆さんに知っておいて欲しいのは、私たち誰もが、先の見えない中で心身とも消耗し、こころが少しずつ悪循環に飲み込まれてしまう可能性がある、ということです。

そしてそれは、その人が強いとか弱いとか、若いとか若くないということに無関係に起こり、事態が収束してもなお持続する可能性があるということです。

こんな時こそ、普段の生活リズムや自分のペースを保ち、いつも以上に人とのつながりを大切にしてください。あるいは普段できなかったような会話や電話、手紙。ささやかでも楽しむための日々の工夫。どれも悪循環を防ぐために大切なことです。

そして、どうしても悪循環から抜け出せないときは、誰かに相談することも必要です。

今回のアンケートで、ご自身の心身の変調に気づいた方は、どうか無理せず SOS のサインを届けてください。

#### <<相談先>>

##### ② 教務学生係

##### ② 悩みの相談窓口（うりぼーネット内アンケートより）

：医学教育学分野教員が対応

##### ③ チューター／教務学生委員会・学年担当教員

※ご希望や必要に応じて、保健管理センター、精神科の教員も対応します。

保健管理センター楠分室 篠原正和

医学教育学分野 小林成美

精神神経科 谷藤貴紀、新光穰、青山慎介

