

■ 書 評



新版大学生のこころのケア・
ガイドブック
—精神科と学生相談からの
17章—

福田真也 著
金剛出版
2017年12月 304頁
本体価格 3,000円+税

学生相談の業務に長年携わっている精神科医である著者が、大学生によくみられる統合失調症、気分障害、パニック障害、広場恐怖、社交性不安、強迫性障害、ボーダラインからアスペルガーやADHD、さらにはゲーム依存まで幅広い領域のこころの問題と、その対応についてわかりやすく紹介している。2007年の初版にはないLGBT、留学生の相談、障害学生支援などの項目が第二版で新たに追加され、時代の移り変わりに即応している。精神科医療とは異なり、精神科外来を受診するまでには至らない、preclinicalな問題までも取り扱っている点は、学生の相談業務に携わる人々にはありがたい。

この10年で大学生の情緒、認知、情報処理能力が変化したわけではなく、人間誰しもに共通する感情である喜び、楽しみ、悩み、驚き、苦しみは、勉強、恋愛、友情、家族、社会や将来を考えるなかで生じていることには変わらない。取り巻く環境によって表現型が変わったのかもしれない。

本書の構成として、I部は「大学生のこころの病気」、II部は「大学での実際の相談」に分けられ全17章からなる。I部では、精神障害の概略がコンパクトにまとめられ、精神障害に馴染みのない心理カウンセラー、保健室の看護師、職員にも理解しやすいように数多くの事例を交えて紹介している。メンタルヘルスの問題を抱える子どもの家族にも、精神障害の理解とその対応についての知識を深める一助となる。具体的には、アスペルガーが9例、境界性パーソナリティ障害が6例、

薬物・アルコール依存と嗜癖が6例、トラウマが7例、パニック・不安が4例、強迫性障害が1例、不登校が4例、うつが3例、希死念慮が6例、統合失調症が4例提示されている。II部では、障害とは言えないものの学生が抱える問題、友人関係、勉強、実習、部活やサークル活動、奨学金やバイト、留年、ハラスメント、性の問題、進学や就職などの進路、異文化など多義に亘る問題を細かく紹介している。2部を合わせ計60例のビッグネットがこの一冊に収められている。雑談を交えたコラムで疲れた頭を小休止できる工夫も施されている。

大学生は、就労の準備段階で社会に巣立つ前の中途半端な時期である。かつて統合失調症が「出立の病」と呼ばれていたように、好発時期が丁度この時期に重なることから、精神的に不安定になりやすい時期といえる。自我同一性の形成の最終段階であり、異性との出会い、友人との関係をより深め、その中で、社会性を身につけなければいけないプレッシャーがある。高校時代までの管理された環境から、自由と裁量権という切符と交換に、いきなり義務が課せられる大人の社会へ放り込まれる。大人がみな経験したであろう苦労が、後になって忘れられ見過ごされてしまうようなことも取り上げられている。「昼飯難民」という造語を紹介し、学生にとっては昼食を誰と食べるかが関心事であり、1人で食べることを避けたい反面、人と一緒に気を使って食事をするのも負担である。私は職場で毎日1人昼食をとっている。決して苦ではなく、むしろ気ままでもいい。同じ「孤食」でも「難民」と感じるかは本人の感性による。年を取って顧みると大したことではない問題が、その当時は人生を揺るがす一大事と感ずることもある。愛着経験が少なく人間関係が希薄となり、傷つきを恐れ、対面よりもSNSでのつながり求める若者の心情を、大人からも歩み寄って理解に努めることが必要であろう。若いクライアントと接する機会のある人には是非とも一読してほしい一冊である。(忽滑谷和孝)