



COVID-19 パンデミックから数年が経ち、大学キャンパスも日常を取り戻しつつあります。しかし、学生の心の声に耳を傾けると、孤立感や将来への不安、そして自己肯定感の揺らぎがなお残っていることを実感します。友人と会って談笑する姿が戻った一方で、「人とどうかかわればよいのかわからなくなつた」「以前よりも自分に自信がもてなくなった」といった言葉を耳にすることも少なくありません。

筆者はこれまで、災害や感染症といった外的ストレス環境下における人々の心理状態を縦断的に調べてきました。東日本大震災や豪雨災害後の調査では、心的外傷後ストレス反応とともに、仲間や地域とのつながりを再確認し、価値観を見直す姿がみられました。困難は大きなリスクとなり得る一方で、成長や再生の契機ともなることを学びました。COVID-19 パンデミック下でも同様に、孤立や不安が若者の心を揺らす一方で、互いを支え合う関係や小さな成功体験が、自己肯定感を支える大切な要素となっていることが明らかになりました。

こうした経験から、若者が自分自身の状態を客観的に把握し、支援につながる仕組みの必要性を感じています。その一つとして取り組んでいるのが、スマートフォンを用いたデジタルモニタリングです。日々の気分や出来事を記録することで、自らの変化に気づきやすくなります。最近では、顔の表情や音声といった非言語情報を AI が解析する試みも進んでおり、従来は捉えにくかった微細な変化を補助的にとらえる可能性が開けてきました。2025 年には『Scientific Reports』に成果を報告することができ¹⁾、こうした方法が若者支援の一助となることを示唆しました。

もちろん、デジタル技術が人の心をすべて理解することはできません。倫理やプライバシーへの配慮は不可欠ですし、最終的には対面での支援が中心であるべきです。ただ、デジタルツールをきっかけにして「今の自分」に気づき、相談や支援へつながることには大きな意味があると考えています。大学保健管理や学生相談の現場では、時に「もっと早く声をかけていれば」と悔やむ場面があります。だからこそ、早期に小さなサインをとらえられる仕組みを整えることは、学生の人生を支えるうえで大切だと思います。

精神医療は臨床現場にとどまらず、教育や地域社会での役割も大きいと感じています。大学という場は、学びの空間であると同時に、若者が人間関係を築き、社会に踏み出す準備をする場でもあります。そこで安心して自分を表現できるかどうかは、自己肯定感やメンタルヘルスに直結します。未来を担う若者が、自分の可能性を信じて学び暮らせる環境を整えることは、われわれに課された責任の一つでしょう。

筆者自身は、学会活動のなかではまだ学ぶことが多い、経験豊かな先生方のご研究やご実践から刺激をいただ日々です。先輩方からのご助言をいただきながら、若者支援に向けた研究と実践を少しづつ深めていきたいと願っています。こうして編集後記を書く機会をいただけたこともまた、自分にとって大切な学びの一歩となりました。

- 1) Okuyama, J., Seto, S., Motokawa, T., et al. : Digital support for female students in physical education universities in Japan. Sci Rep, 15 (1) ; 16777, 2025

奥山純子