



「自分事」として ユースメンタルヘルス

先端研究学際講演会

実施日:2022年12月7日

実施方法:Zoom オンライン

リーダー:理工学部物質・環境類2年 鞆野 夏鈴

講演者:群馬大学大学院医学系研究科神経精神医学 福田 正人教授



Gunma University

1. 概要

実施経緯

コロナ禍での学生生活に不安を抱える若者が多い中、メンタルヘルスについて学び、今後に活かしていきたいと考えた。そこで、今回の講演では、群馬大学大学院医学系研究科神経精神医学の福田正人教授をお招きし、ユース世代に最も大切な健康であるメンタルヘルスについてご講演いただいた。本講演会は、GFL生以外の一般生徒も参加可能として開催し、ポスター(図1)を作成して広報活動を行った。

講演概要

身体疾患が高齢者に多いのに対して、精神疾患は若い人に多く、症状の始まりの75%は24歳以前である。メンタルヘルスは、「学び」として知るだけでなく、「自分事」として体験し身に着けてほしい、自分自身の問題である。メンタルヘルスには、「自分で気付かないことがある」「助けを求められないことがある」「どう健康増進すれば良いかわかりにくい」という難しさがある。

本講演会では、「コロナ禍とメンタルヘルス」「こころの病—統合失調症」「ユース世代と自殺」「虐待・いじめ・発達障害」「こころの健康を育む社会」の5つの話題についてご講演いただいた。



図1: 広報ポスター

2. 内容

① コロナ禍とメンタルヘルス

【2020~21年入学生に特有の状況】
大学生におけるコロナ禍の影響で友達ができない、
キャンパスに馴染む機会がない



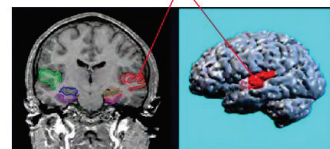
学生の心身面の健康を保つために、
①からだを動かすこと
②相談できる人やコミュニティの存在
が有用である。

② こころの病—統合失調症

統合失調症に関する本や動画の紹介や、統合失調症の
脳の構造の変化についてご説明いただいた。

統合失調症の脳構造の変化
(上側頭回についての例)

聴覚や言語を処理(幻聴と関連が深い)



(講演スライドより)

③ ユース世代と自殺

・自殺は交通事故の7倍もあり、
10~20代に増加傾向にある。

TALKの法則

Tell:「あなたのことを心配している」と伝える
Ask:死にたいと思っているか、率直に尋ねる
Listen:絶望的な気持ちを傾聴し、受け止める
Keep safe:安全確保と、適切な対処

④ 虐待・いじめ・発達障害

・虐待は脳構造・機能に影響する。
・こどものいじめは大人になってから
メンタルヘルスに影響する。
・ADHDやASDなどの発達障害を
強い個性と捉える。



⑤ こころの健康を育む社会

・規則正しい睡眠と食事
・ひとりで悩まない
・自分を知り、ストレスをためない
・身近な人を助ける

ユース世代にとって最も大切な健康
はメンタルヘルスであり、自分自身の
問題でもある。

3. 総括

本講演会では、「ユースメンタルヘルス」をテーマとし、統合失調症などのこころの病などについて学ぶ良い機会となった。本講演会の内容は誰にとっても身近な内容であるため、今後の生活に活かしていきたい。他分野の学問を学ぶことで、新たな知見を得ることができた。

4. 謝辞

本講演会の実施にあたり、お忙しい中ご講演いただいた群馬大学大学院 医学系研究科 神経精神医学 福田正人教授に厚く御礼申し上げます。また、講演会の実施準備から当日の監督指導までご担当いただいた群馬大学 大学院理工学府 分子科学部門の黒沢綾先生、講演開催にご協力くださった関係者の皆様に厚く御礼申し上げます。