



適応障害とは？

適応障害とはストレスフルな出来事の発生や生活上の変化に対する反応により引き起こされる情緒面（落ち込み、不安、怒り、焦りや緊張など）や行動面（いすぎた飲酒や暴食、無断欠席、無謀な運転やけんかなど）の症状です。その人にとって、とてもつらく耐えがたく感じられ、そのために気分や行動面に症状が現れ、その結果、仕事、学業や家庭内の生活などが著しく障害された状態のことです。適応障害は、社会生活において、誰でも遭遇し得るストレスによって、予想以上に精神的ダメージを受けた状態と言えます。精神的ダメージを受けてしまう背景には、周囲のサポート不足や本人の精神的な弱点などが関与していることがあると考えられています。

治療としては、ストレスを早期に除去するための環境調整、ストレスに対しての本人の適応力を高めるためのカウンセリングや薬物療法などが行われます。



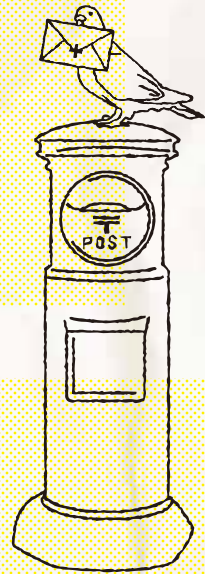
大学生の適応障害

大学生活では、学校での勉強や行事、友人関係などにおいてさまざまな生活上の変化やストレスフルなライフイベントなどが生じることがあります。それらのストレスの為に適応障害を生じて、憂うつな気分や不安感が強くなったり、涙もろくなったり、過剰に心配したり、神経が過敏になったりすることがあります。また、イライラが募り、物にあたってしまうなど行動面の症状がみられることもあります。その結果として欠席が増えたり、大学に行けなくなることもあります。このような時には健康教育や治療の必要が出てきます。

だ
よ
り

ほ
け
か
ん

適
応
障
害



相談窓口のご案内

ここまで適応障害について話をしましたが、その他にも学生生活の中で困難に遭遇したり、窮地に立たされるような時には一人で抱え込まずに友人や家族、誰かに相談することをお勧めします。

大分大学では、キャンパス内に相談窓口として「びあROOM」や「キャンパスライフなんでも相談」などを設置しています。

また、保健管理センターには私や心理カウンセラー、保健師がいますので相談したい時には是非立ち寄ってみてください。



保健管理センター
堤 先生