

令和2年9月2日

各報道機関文教担当記者 殿

メンタル不調に陥りやすい大学生の特性を解明！

金沢大学保健管理センターの吉川弘明教授，足立由美准教授らの研究グループは，**大学生生活でメンタル不調に陥りやすい学生の特性を明らかにしました。**

大学生生活において，メンタル不調を理由として学生相談室などの相談窓口を利用する学生の数は年々増加しており，また，大学に限らず，企業や社会全般においても，このような特性を持つ人が一定の割合で見られます。さらに，ほとんどのメンタル不調は青年期（12歳～24歳）に始まるとされた報告もあり，少子高齢化が進む現代社会においては，このような特性を持つ人がいることも考慮して，環境の整備を行っていくことが大切です。しかし，メンタル不調に陥る学生の特性を科学的に解析する研究は，これまであまりありませんでした。

本研究では，**本学の学生相談室を利用した学生と，学生相談室や外部のメンタルクリニックなどの医療機関の利用経験がない学生との比較研究を行いました。**その結果，学生相談室を利用する学生（全学生の4%ほど）は，**1) 正常範囲ではあるが，ワーキングメモリー（※1）の指標が小さい，2) 特に男性において，自閉スペクトラム障害の特性が高い，3) レジリエンス（※2）が弱い，4) 性格的に不安特性が高い，5) 男女ともに，社会生活におけるクオリティオブライフ（QOL）を感じにくい，6) 男性においては，メンタルヘルスにおけるQOLが低い，7) 自律神経機能における交感神経の緊張が常に高いことが分かりました。**また，男性と女性の特性の差も明らかになりました。

これらの知見は，メンタル不調に陥りやすい学生への教育指導において活用されることが期待されます。

本研究成果は，2020年8月21日午後2時（米国東部標準時間）に米国科学誌『PLOS ONE』に掲載されました。

【研究の背景】

青年期におけるメンタルヘルスは、非常に重要です。メンタル不調に陥ると最悪の場合には、自殺という残念な結果になることもあります。大学ではメンタルヘルスの課題に対応する場所として、学生相談室などの窓口を設置し、公認心理師（※3）が学生の心の問題に対応し、必要があればメンタルクリニックなどの外部医療機関や公的支援機関につなげ、学生の学業の成功を支援しています。

最近では社会のグローバル化に伴い、さらに高度な能力を持った人材の育成が求められるため、大学も組織や取り組みを変革して対応を急いでいます。学生は英語での授業を受け、アクティブラーニング形式の授業に参加し、海外留学の機会も持つようになりました。一方で、そのような変革に適応できない学生も増加しています。

しかし、大学生生活に適応できず、学生相談室などの窓口を訪れる学生の特性を詳細に調査した研究は、これまであまりありませんでした。

【研究成果の概要】

本研究では、大学生生活でメンタル不調を抱える学生の特性を科学的に評価するために、学生相談室や外部のメンタルクリニックなどの医療機関を利用したことがない学生を対照群にして比較研究を行いました。研究は医学倫理審査委員会の審査・承認後、希望した被験者への説明と同意を得て、個人情報漏洩が無いよう十分に配慮して行われました。公認心理師とカウンセリングの機会を持った学生は、37名（女性11名、男性26名）、対照群は68名（女性41名、男性27名）でした。十分な説明と同意のもと、心理検査として、ウェクスラー成人知能検査第3版（WAIS-III）（※4）、自閉症スペクトラム指数（AQ）（※5）、S-H式レジリエンス検査（※6）、新版 STAI 状態-特性不安検査（※7）、健康関連 QOL 尺度（SF-12）（※8）を実施しました。また、自律神経機能評価のため、指尖脈波の心拍変動スペクトル解析を実施して、交感神経機能と副交感神経機能を評価しました。さらに、バイオマーカーとして、血液中の抗グルタミン脱炭酸酵素（GAD）抗体を測定しました。抗 GAD 抗体は、抗神経抗体の一つで、ある種の神経疾患の原因となることが推察されている自己抗体です。以上により、心と体の両面からメンタル不調に陥る特性を科学的に明らかにすることに取り組みました。

その結果、メンタル不調により公認心理師とカウンセリングの機会を持った学生群は、1) WAIS-III の点数は正常範囲ではあるが、対照群の学生よりもワーキングメモリーの指標において、低得点である、2) 特に男性において、自閉スペクトラム障害の傾向が強い、3) レジリエンスが弱い、4) 性格的に不安特性が高い、5) 男女ともに、社会生活におけるクオリティオブライフ（QOL）の満足度が低い、6) 男性においては、メンタルヘルスにおける QOL の得点が低い、7) 自律神経機能では交感神経の緊張が常に高いということに加え、男性と女性では、特性が異なることも分かりました。一方、血液中抗 GAD 抗体は、以前、自閉スペクトラム障害では高値になるという報告がありましたが、高い値を示す者はほとんどいませんでした。

以上の結果は、メンタル不調を抱える学生の特性を、初めて科学的に明らかにしたものです。

吉川教授と足立准教授は、本学が平成 19 年度文部科学省選定事業として採択されて、4 年間にわたって実施した「新たな社会的ニーズに対応した学生支援プログラム（学生支援 GP）」の推進に関わり、プログラム終了後も本学の正課教育「共通教育科目自由履修科目」や正課外教育「学生支援プログラム」の中に、その実践から生まれた教育パッケージを導入してきました。その経験と研究成果が、ここに結実したことになります。（参考：<http://hsc.w3.kanazawa-u.ac.jp/sgp/>，https://twitter.com/ku_wellness）

【今後の展開】

本研究の結果は、メンタルヘルス不調に陥りやすい学生に、どのような教育指導をすればよいかの参考になります。先に述べた「共通教育科目自由履修科目」や「学生支援プログラム」は、そのような学生の学習意欲を向上させるための教養教育の在り方の一つです。また、学生はいずれ卒業して、社会に出ていきますが、その時点で特性が大きく変わっているわけではありません。前述のとおり、ほとんどのメンタル不調は青年期に始まるとされた報告もあり、企業や社会の中に、この研究が示した特性を持つ人は、一定の割合で存在しています。少子高齢化はわが国だけではなく、世界的な課題ですが、本研究で明らかとなった特性を持つ人も生き生きと過ごせるように、職場環境や社会環境、人間関係に配慮しなければなりません。本研究結果は、一人一人の特性に配慮しつつ、社会の繁栄を図るための重要な手掛かりを与えてくれると思われま

本研究は、日本学術振興会科学研究費助成事業（15H03084）の支援を受けて実施されました。

【掲載論文】

雑誌名：PLOS ONE

論文名：Characteristics of University Students Supported by Counseling Services: Analysis of psychological tests and pulse rate variability

（学生相談によってサポートされる大学生の特性：心理検査と心拍変動の解析）

著者名：Hiroaki Yoshikawa, Yumi Adachi, Shigeru Yokoyama, Kazuo Iwasa

（吉川弘明，足立由美，横山茂，岩佐和夫）

掲載日時：2020 年 8 月 21 日午後 2 時（米国東部標準時間）にオンライン版に掲載

DOI：10.1371/journal.pone.0218357

【用語解説】

※1 ワーキングメモリー

作業をするために必要な記憶を一定期間保持する機能のこと。

※2 レジリエンス

ストレスなどの外的圧力を跳ね返す力と逆境や困難に負けることなく外的環境に順応していく力などを指す言葉。

※3 公認心理師

保健医療，福祉，教育その他の分野において，心理学に関する専門的知識および技術をもって業務を行う国家資格保持者のこと。

(<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116049.html>)

※4 ウェクスラー成人知能検査第3版（WAIS-III）（Wechsler Adult Intelligence Scale）

国際的に利用されている成人用に標準化された知能（Intelligence Quotient, IQ）検査。

※5 自閉症スペクトラム指数（AQ）（Autism-Spectrum Quotient）

国際的に利用されている自閉症スペクトラム障害のスクリーニングテスト。

※6 S-H式レジリエンス検査（Sukemune-Hiew Resilience Test）

現代のストレス社会の中で，精神的健康状態を保ち，生き抜く能力を調べるテスト。

※7 新版 STAI 状態-特性不安検査（State-Trait Anxiety Inventory-JYZ）

人の不安度を測定する検査。「今，どう感じているか」（状態不安），「普段，どう感じているか」（特性不安）を分けて評価できる。

※8 健康関連 QOL 尺度（SF-12）（SF-12[®] Health Survey）

国際的に使用されているクオリティーオブライフ（QOL）を定量的に評価できるスクリーニングテスト。

【本件に関するお問い合わせ先】

■研究に関すること

金沢大学保健管理センター 教授

吉川 弘明（よしかわ ひろあき）

TEL：076-234-6806（直通）

E-mail：hiroaki@staff.kanazawa-u.ac.jp

■広報担当

金沢大学総務部広報室

上沼 孝平（かみぬま たかひら）

TEL：076-264-5024

E-mail：koho@adm.kanazawa-u.ac.jp