

## はじめに

大学時代には多くのストレスを経験します。自分で工夫して対処していても、時に自分一人で対処できず、「もうどうすればいいかわからない」「自分は精神的に問題があるのかな?」と悩む学生の方は少なくありません。

そんな時、キャンパスライフ・健康支援センターでは、医師やカウンセラーとの面接を行ったり、精神的な不調に関する相談先を紹介しています。

しかし、相談に行くとなんを聞かれるのかわからない、自分の問題をどう話したらよいかかわからないと思ってしまう、相談になかなか行けないこともあります。

そこで心身の不調に関する説明を、ここにいくつかまとめました。自分や友達の相談に当てはまる項目があれば、気軽にキャンパスライフ・健康支援センターへご相談ください。現在は当てはまらなくても、知っておくと今後役立つかもしれません。ぜひ一度読んでみてください。



## あなたの悩み 何でもお待ちしております

### [キャンパスライフ・健康支援センター 連絡先]

○月～金 9:00-17:00 開室

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

#### キャンパスライフ・健康支援センター

(ビッグさんど2階) 092-802-5881

#### キャンパスライフ・健康支援センター インクルージョン支援推進室

伊都センターゾーン分室(センター1号館1階) 092-802-5859

#### キャンパスライフ・健康支援センター 伊都キャンパスウエストゾーン

伊都ウエストゾーン分室(ウエスト3号館3階) 092-802-3297

#### キャンパスライフ・健康支援センター 病院キャンパス

病院分室(医系管理棟1階) 092-642-6889

#### キャンパスライフ・健康支援センター 筑紫キャンパス

筑紫分室(先端物質科学研究所本館1階) 092-583-8431

#### キャンパスライフ・健康支援センター 大橋キャンパス

大橋分室(デザイン・コモン2階) 092-553-4581



### 学生のためのセルフケアシリーズ

[学生生活編]

1. 学生相談・カウンセリングQ&A
2. 雑談のヒント
3. 試験や発表の心得
4. 先延ばしをやめるには
5. 失敗から立ち直る
6. 青年期と親子関係
7. 怒りのコントロール
8. 他大学からの入学者の方へ
9. スケジュール管理の上手なやり方
10. 大学生の友人関係
11. 大学をやめる?
12. これから海外留学へ行く人たちへ

[こころとからだの健康編]

1. 睡眠障害
2. 頭痛
3. 貧血
4. 腸の話
5. 適応障害
6. 不安障害・パニック障害
7. うつ病の原因
8. うつ病の症状
9. 自律神経と自律訓練法
10. リラクゼーション
11. 喫煙の健康被害
12. 感染症について

発行元:九州大学キャンパスライフ・健康支援センター イラスト:井上智世  
※このリーフレットの著作権は、九州大学キャンパスライフ・健康支援センターにあります。

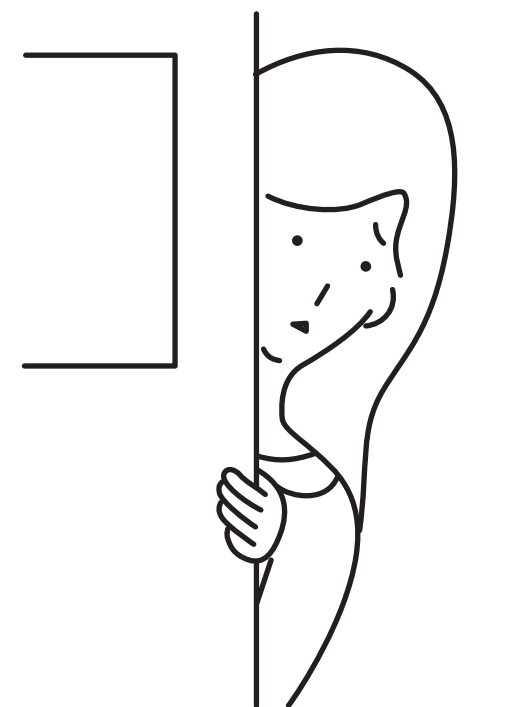
学生のための



セルフケア

こころとからだの健康編 5

# 適応障害



本リーフレットは、学生のみなさんが自身の不調に対して、自分でも何らかの対処ができるように必要な知識をテーマ別にまとめたものです。困った時の手引きとして役立ててください。

九州大学

キャンパスライフ・健康支援センター

# 適応障害

適応障害とは、生活状況や環境の大きな変化の際に起る心理的な反応が強すぎるために、精神症状などを生じて不適応状態を来すものです。症状として現れるのは、不安や憂鬱などの激しい感情の動き、また何らかの行動異常です。

## 1. 適応とは

適応とは、生活環境や人間関係、生活リズムなどの変化によって生じる新たな状況に合うように、生活習慣や心の状態などを変化させて、それ以前と同じように普通に過ごせるようになることです。

何か出来事があった場合には適切な対応をしなければならないでしょうし、その結果として状況に変化が生じれば適応していかなければなりません。

新しい状況において、“周囲・環境からの要請”と“個人の内からの要求”が対立すると、心に葛藤が生まれます。

環境からの要請とは、制度や規則であったり、生活の仕方やリズム、そして風習や文化、さらには気候などの自然条件などで、新たな環境に入った場合や状況に変化が生じると必然的に生まれます。「郷に入っては郷に従え」と言われるように、周囲からの要請が避けがたいものであればそれを受け入れて考えたり行動するしかありません。しかし、私たちには主義・信念もあれば無意識的な習慣もあるので、それらを変化させるには努力を要します。

一方、個人の心の方に目を移すと、周囲の出来事や変化に敏感な人もいますし影響を受けにくい人もいます。周囲に合わせて割と簡単に考えや行動が変わる人もあれば、なかなか変えられない人もいます。また外部の秩序よりも自分の感性を優先する人もいます。このような内からの要求に基づく個人の特異性は、新たな環境への適応や出来事への対応に影響します。

葛藤を解決するには、自分の要求それ自体を変化させるか、環境に働きかけて自分の要求に合うように変えるかの2つの方策をとって努力することになります。心の安定をはかるためには、この二つの努力をバランス良く行って妥協点を見いださなければなりません。

しかし、この過程で葛藤が引き起こす感情の動きが激しいと、あるいは問題となる行動が出現すると、日常活動に支障を来すことになり、病気として治療の対象となることがあります。

## 2. 適応障害の症状

適応障害の症状としては、主として感情の変化と行動の異常があげられます。

### 焦燥感

新しい環境に早く馴染まないといけな、発生した問題を早く解決しなければならないと思うと、誰でも焦ります。焦りの気持ちが強すぎるとすべき事ができなくなって焦りはさらに募り、悪循環となってますます適応が遅れます。イライラから何かに当たったりすることになります。自分自身に向かって自分を傷つける(自傷行為)人もいます。

### 不安感

状況を必要以上に心配したり、色々なことに神経質になったりして、不安が強まります。不安感それ自体は、将来の予想が立たない時などに生じる自然な感情ですが、程度が強いと落ち着けなくなり、おろおろとするばかりで有効な行為を取れなくて適応が妨げられます。不安が極まると死ぬような恐怖を感じることもあります。

### 抑鬱気分

自分の身の上で起っていることや境遇に失望したり、歯車が狂ってしまったことを悔やむと憂鬱の感情が生まれてきます。どうしようもないという無力感にとらわれると意欲が減退することにもなります。

### 行動の異常

周囲への働きかけが、自分本位で周囲の人々に迷惑や負担を強いるものであったり、威圧的であったり暴力的であるなどの行動、また無断欠勤など周囲の規則や秩序を乱すものであれば問題にされるでしょう。そうした問題行動ではないにせよ、困難からの撤退で他のことに逃げ込んだり、意欲減退のために引きこもってしまうこともあります。

### その他

不眠や身体の不調などが生じる人もいます。

## 3. 適応障害の経過と治療

### 症状の出現(発症)

原因となった生活上の変化が生じてから、通常1~2ヶ月位で症状が出現します。急激な変化では症状の発現は比較的迅速で、直後から或いは数日以内にみられます。

### 症状の消褪

発症の原因が消失すると、症状は軽減したり消褪します。しかし、本人の考え方や価値観によっては改善が遅れることもあります。もし、原因が継続すれば、改善が見られないことは容易に想像できるでしょう。多くの人は何らかの妥協を図り、どうにか心のバランスをとります。そうした改善がみられず症状が悪化した場合、うつ病や不安障害と診断される重い病状にいたることもあります。

### 治療

適応障害の症状が重い場合には治療を行います。治療とはカウンセリングや薬剤による治療です。カウンセリングにはさまざまなアプローチがありますが、状況の分析を行って、なすべき事を考えるという葛藤に対する直接的な対策を検討したり、あるいは自身の特性に関する認識を検討して変化を促す場合もあります。薬物療法は、強すぎる不安や憂鬱を軽減するために薬剤を服用して、置かれている状況に適応する行動をとりやすくするのを目的として行われます。

