

Q9

ゼミの学生が、最近元気がありません。几帳面にノートを取り、真面目に授業に取り組む姿に好感を持っていたのですが、この1ヶ月くらい、欠席することが多くなりました。久しぶりに出てきたときに聞くと、身体がだるくて重く、何もやる気が出ない、特に朝起き上がるのが億劫になって大学に出てこれられないと言います。元気がないなりに受け答えはきちんとしているので、非常に深刻、という印象ではないのですが、しばらく様子を見てもいいのでしょうか。

A9

このような状態からは、「うつ」という言葉が思い浮かぶのではないのでしょうか。失恋や学業上の失敗などで一時的に落ち込み、やる気が出ないことがあります。これは自然な反応です。このような場合でも「うつ(状態)」という言葉を使うことがあり、(多くの場合一過性の)気分の状態を指しています。これに対し、落ち込みや憂うつな気分の程度が激しい、喜怒哀楽の感情が湧かない、不眠や食欲低下が続き、否定的な考え(ときに希死念慮)に取りつかれる、長期間回復しない、などにより日常生活に大きな支障が出ている場合は、背後に病的な過程(脳の機能の失調)が想定され、これをうつ病と呼んでいます。

この例の場合は、意欲の減退や身体の重さなど、うつ病の人によく見られる症状があり、大学に出て来られない期間が1ヶ月間はありそうだという点で心配です。受け答えがきちんとしているということですが、うつ病の人の中には、人と話す場にやっとの思いで現れたという場合でも、相当頑張って相手に合わせようとする人もいて、深刻さが見えにくいことがあるのです。ゆっくりしたテンポでやり取りすることを心がけながら、一度病院を受診するように勧めるか、難しければ学生相談室の利用を勧めるのもよいと思います。学生相談室でも精神科医の相談日がありますし、カウンセラーが医療につながりもあります。

最近ではうつ病についての啓発が進んでいることから、自分の判断や家族の勧めですでに病院を受診していることの方が多いかもしれません。しかし「自分で何とかしたい」「どうせ治らない」など、援助を求めることに積極的でないこともあります。その場合はだるさや不眠など、主に身体のしんどさについての話を聞き、いつもとは違うことが起きていることを自覚してもらい、こちらの心配を伝えて受診や相談を促すと比較的效果があるようです。ゼミ担当の先生が、学生相談室まで同伴していただくのもよいかもしれません。

次に治療ですが、薬物療法が中心になります。そして休養すること(=負担を減らすこと)がとても大事です。講義への出席を減らしたり、発表やゼミ課題を先延ばしにする必要が出てくるかもしれません。このような時、ゼミ教員として可能な範囲で配慮をしていただければと思いますが、受講するすべての授業への配慮が必要になってくると、一教員での対応は困難です。その際、カウンセラーの意見書や主治医の診断書があれば、学部と教務部が連携して、授業担当教員への支援依頼を行うことも可能です。このような制度を知らない学生も多く、うつ病の症状で動けない中で、出席や提出期限のプレッシャーに苦しんでいる場合があります。その時は、負担を減らす配慮が可能であることを伝え、修学支援コーディネーターのいる相談窓口(YOUステーション)につないでいただければと思います。

最後に、うつ病と関連する病気として、**双極性障害**に触れておきます。うつ病は、うつ状態の期間のみがある病気ですが、うつ状態と躁状態(非常に高揚して気持ちが大きくなった状態)を繰り返す病気を双極性障害と呼びます。特に近年、うつ状態と軽い躁状態を繰り返すタイプ(**双極Ⅱ型障害**)が注目されています。軽い躁状態とは、気分が高揚して仕事が進み、いろいろなアイデアが湧いて調子がよいという状態で、本人は単に調子がいい状態と感ずるため、見過ごされることが多いのです。うつ状態だけを取り上げるとうつ病も双極性障害も同じような病気に見えますが、実際には別の病気と考えた方がよく、医学的な治療も異なってきますので注意が必要です。