

11. 京都華頂大学・華頂短期大学

| | | |
|-------|---|--------|
| テーマ | 大学生・短期大学生のメンタルヘルスおよびストレス対処の現況 —メンタルヘルスリテラシー教育の導入に向けて— | |
| 発表代表者 | 渋谷 郁子:華頂短期大学 幼児教育学科 准教授/ 京都華頂大学・華頂短期大学教育開発センター 主事 | |
| 連名発表者 | 上田 有里奈:京都華頂大学現代生活学部 准教授/ 京都華頂大学・華頂短期大学教育開発センター 研究員 根岸 裕子 :京都華頂大学現代生活学部 教授/ 京都華頂大学・華頂短期大学教育開発センター 研究員 渡邊 雄一 :京都華頂大学現代生活学部 准教授/ 京都華頂大学・華頂短期大学教育開発センター 研究員 | |
| キーワード | メンタルヘルス | ストレス対処 |
| | メンタルヘルスリテラシー教育 | |
| 発表の概要 | メンタルヘルスリテラシー教育の基礎資料を得るため、大学生・短大生 454 名を対象に、メンタルヘルス、ストレス対処、スマホ依存、睡眠時間、相談相手の有無に関するオンライン調査を実施した。その結果、メンタルヘルスは学科による違いが見られ、全体の約 10%の学生に気持ちの落ち込みが顕著であることが判明した。ストレス対処では、メンタルヘルスリスクが高い学生は「逃避と抑制」といったネガティブな対処を用いる傾向がみられた。睡眠に関しては、平日にはリスクが高い学生の睡眠時間が短い が、休日の差はなかった。相談先については、メンタルヘルスリスクが高い学生は相談先が限られる傾向があった。スマホ利用では、学校種や学科による差はなかったが、41.2%がスマホ依存の疑いがあり、メンタルヘルスリスクが高い群はその傾向が強いことが示唆された。これらの結果は、メンタルヘルスリテラシー教育の導入において重要な示唆を与えるものと考えられる。 | |