

# 学生相談室だより No.33

東京富士大学・大学院／東京富士大学短期大学部  
学生相談室カウンセラー 松田美登子

「学生相談室だより」では、現代の若者に多い問題や悩みをテーマとして取り上げ、わかりやすくお伝えしています。ぜひ、自分の問題解決やこころの発達に役立てて下さい。

## あなたのやる気のなさは五月病、 それともスチューデント・アパシー（学生無気力症候群）？

4月に入学や進級をして新たな気持ちでスタートしたにも関わらず、5月のゴールデンウィークが終わったところから、授業の欠席が増える学生がいます。5月は入学や進級などの新しい環境でがんばった疲れが出てくる時期です。何となく気持ちが落ち込んだりやる気がなくなったり、勉強に集中できなくなることがあります。このような状態のことを“五月病”と呼んだりします。それでも、新しい環境に慣れると、また頑張れるようになっていきます。しかし、中には、気持ちの落ち込みややる気のなさが続く場合があります。脳の中にある**セロトニン**という神経伝達物質が少なくなり、ゆううつな気分が強まっていることがあるのです。軽いうちなら、日中できるだけ太陽の光をあびたり、規則正しい生活を心がけて生体リズム(体内時計)を整えるようにしましょう。また、軽い運動も効果的です。食事のバランスも見直しましょう。ご飯やパンなどの炭水化物は、**セロトニン**を出しやすくして心を安定させます。お風呂にゆっくり入るのもいいですね。

しかし、欠席が続く学生の中には、単なる“五月病”ではなく、「**スチューデント・アパシー(学生無気力症候群)**」となっている場合があります。スチューデント・アパシーとは学生でありながら、本業であるはずの学業等への意欲のなさ、無気力な状態を特徴とする学生特有の障害です。学業への意欲や関心が乏しくなってしまうため、大学を続けることが困難となります。必然的に留年や退学の問題に発展します。一見すると、うつ病に似ていますが、学業以外のこと、例えば、サークルや趣味の活動、アルバイトなどには比較的熱心で引きこもりは見られません。昼夜逆転が見られても、睡眠はきちんと取れています。これが、うつ病や統合失調症にみられる無気力とは異なる点です。下山(1997)は、スチューデント・アパシーの障害を「悩まない」あるいは「悩めない」問題と見ています。学生自身が「悩まない」ことによって欠席が増え続け、その結果、学生本人よりも両親やゼミ教官が単位取得や卒業について「悩まされる」障害と言えます。学生に悩みが生じにくい、自発的に医療やカウンセリングにかかるケースが少ないのも特徴です。そのため、気がついたら進級や卒業が危うくなっているケースもめずらしくありません。

### スチューデント・アパシーかな？と思ったら

スチューデント・アパシーの問題は、「気がついたら、単位取得がかなりヤバい！」状態になってしまっていることです。ヤバい状態にもかかわらず、「悩み感」が少ないため、問題解決に向けて行動ができません。「何となく大学に足が向かない」、「大学に行っても授業に出席する気がない」などで欠席が続くような場合は、早めに学生相談室に来て下さい。

引用文献: 下山晴彦(1997)「臨床心理学研究の理論と実際:スチューデント・アパシー研究を例として」.東京大学出版会