

神戸大学国際文化学研究所外国語教育論講座
外国語教育コンテンツ論コース 石川慎一郎ゼミ

石川研究室メンタルヘルスガイド ～「つらい」と思ったら～

石川 慎一郎
KOBE UNIVERSITY

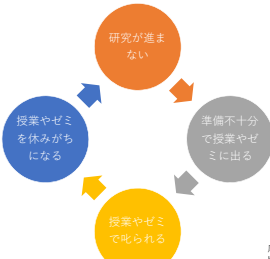


大学院生の陥りやすい気分

・ 出典：Pentaroの日記 (<http://d.hatena.ne.jp/Pentaro/20130127/1359332892>)

- ・ 実験すれども出ないデータ、一向に筆が進まない論文、次々に溜まっていくタスク、優秀な後輩の台頭、同期の輝かしい業績・・・
- ・ そういった物は「このままじゃいけない。もっと頑張らないと」と考える真面目な院生の精神を蝕んでいく。
- ・ 精神を病みだすと、無気力&後ろ向きになり、ささいなことでも凹みややすくなる。
- ・ そして、実験だの執筆だのには腰が重くなり、ますます焦燥感は悪っていく。「このままではダメだ・・・」と思うのに、何故か気が付くとネット上をとりどめもなく徘徊している・・・
- ・ 見かねた教官は叱責するかもしれない。もちろん多くの場合それは激励の意図で行われるが、精神を病み始めた院生にはさらなるプレッシャー以外の何物でもない。
- ・ どうやらあの優秀な後輩はそんな自分を嘲笑しているようだ。(中略)・・・あぁ面倒くさい、億劫だ、もうやめたい・・・
- ・ やがて、ラボに来なくなる日が増え始め、いつしかぱたりとラボ姿を見せなくなる。

授業やゼミに出るのがつらい・・・



- ・ 負の悪循環から・・・
- ・ 「たとえば憂うつな気分や不安感が強くなるため、涙もろくなったり、過剰に心配したり、神経が過敏になったりします。また、無断欠席や無謀な運転、喧嘩、物を壊すなどの行動面の症状がみられることもあります。」

厚生労働省「みんなのメンタルヘルス」
http://www.mhlw.go.jp/kokoro/known/disease_adjustment.html

つらくなったらどう対処すべきか？

1. 「つらい」という気持ちを率直に伝える
 - ・ ざりざりまで我慢するのではなく、少しでも「つらい」と感じたら、遠慮なく指導教員に申し出て下さい。
 - ・ 「先生に悪い」「恥ずかしい」「情けない」などと思えばまったくありません。
 - ・ 教員がそのことであなたへの評価を下したり、指導の手を緩めたりすることはありません。指導、成績、進学、奨学金等の推薦など、すべてその点において、あなたにとって不利になることは決してありません。
 - ・ 逆に、教員や理に感服して「つらい」という気持ちをあまり伝えないまま進んでいると、教員はあなたを心理的な辛さや焦燥で悩んでいるのだ、あるいは仕様に納得していないのかと誤解が起き、適切な対応が取りにくくなります。
2. しばらくストレス要因から離れてみる
 - ・ 指導教員との相談のうえで、もし、授業やゼミが苦痛の原因だと思われる場合は、1週間か2週間程度休学中に休んでみて、気分が第一にどうなるか確認です。指導教員は、必要に応じて、あなたに代わり、他の先生への連絡を行います。
 - ・ これは「さぼり」ではなく、心理的な均衡を取り戻すための必要手段であり、自分を責める必要はまったくありません。
3. 適応力を高める
 - ・ 肉体的・心理的な休息を十分にとりつつ、あわせて、今後の研究の負担を乗り越えられるよう、自身の適応力（レジリエンス）を高めるようにもっていきましょう。
 - ・ 「焦り」や「不安感」・「焦燥感」・「不安感」などなど、自分だけが思っているその気持ちは、隠さずと研究室を進めているように見える先輩や後輩の多くも、同じかそれ以上の教員自身も）異感を感じて苦しんでいることを、自分だけで抱え、悩まなくていいように、感じることが、適応への第一歩となります。
 - ・ それでもどうしてもつらい場合は、メンタルクリニックなどの専門家への助けを借りることも一案です。

石川ゼミでのお願いと約束

1. 気持ちの上で辛くなったら遠慮なくすぐに教員に伝えてください。
2. そのことで皆さんに不利になることはありません。
3. 進捗が遅く進んでいけないと感じているなら、年限を伸ばしてゆっくり研究を進めることもできます。
4. テーマが面白くないと感じているなら、テーマを変えることもできます。
5. 論文を書くのがつらいなら、プログラムやソフトウェアの開発を中心にすることもできますし、後期課程の場合、単位取得満期終了を迫ることもできます。
6. 教員とどうも折り合いが悪いと思えば、指導教員を変えることもできます（現在の指導教員への気遣いは不要です。決してあなたの不利益にならないよう対処することを約束します。）
7. 研究からしばらく離れたい場合は、休学をする事も可能です。また、どうしても耐えられず、退学をする事ももちろん可能です。将来、また、学びたくなくなった時に戻ってくることもできます。

・ 方法はたくさんあります。一人で悩まず、まずは「つらいんです」と一言、声をあげてください。

ゼミML

- ・ 石川ゼミでは、教員との連絡は原則としてゼミMLを使用しています。
- ・ これは誤解の原因になりかねない、教員と学生間での1：1のメールの交換を避けるためです。
- ・ MLのやりとりは記録に残りますので、このことが、学生みなさんの個人の権利を守る装置になります。
- ・ ただし、教員への相談をどうしても個人的に送りたい場合は、この限りではありません。個人メールで連絡くださって結構です。

・ ゼミ生みんな楽しく修了できるよう一緒にがんばりましょう。