



インターネット活用による メンタルヘルス・マネジメントのススメ ～手軽に試せる・学べるセルフマネジメント～

4月は、多くの人にとって新しい生活の始まりです。大学生・院生の皆さんも、入学や進学によって、これまでの生活が大きく変わった、という方が多いのではないのでしょうか。こうした新しい生活のスタートは、わくわくする一方で、新しく出会う場面や人々に戸惑ってしまったり、急な変化の中で、知らず知らずのうちにストレスを抱えてしまう時期でもあります。そうしたストレスをそのまま放っておくと、**疲れがたまり、いわゆる「5月病」といわれる状態になってしまう**ことも考えられます。

そうならないためにも、自分自身のメンタルの状態について知っておくこと、また、ストレスにどのように対処したらよいの
かを知ることは重要だといえます。あるいは、不調を防ぐ、ということだけではなく、今の生活を楽しみ、自分自身をより成長
させるためにも、**自身のメンタルヘルスやストレスとの付き合い方についての正しい知識を学ぶことは大切です。**

そこで今回は、インターネットを活用して気軽にできる、メンタルヘルス・マネジメント（自分自身の気持ちや考え方、周囲
のストレスとの付き合い方を学び、実践する方法）をご紹介します。

心理・メンタルヘルスサービス利用のハードル

会社勤務の男女1,000名（20代～60代）を対象としたアンケート調査によると、心理相談や面接、ストレスチェックなどの
心理検査、メンタルヘルスに関する講演や研修といった、「心理・メンタルヘルスサービス」に対して関心を持っていると回
答した人は、**全体の49.8%**（「とても関心がある：15.6%」「まあ関心がある：34.2%」）に上り、約半数の人が何らかの関心
を持っているという結果が出ています。一方で、過去一年以内に、**実際にそれらのサービスを利用した人は、14.9%**にとどま
っています。このことから、**関心を持っていても、実際の利用するには何らかの阻害要因がある**と考えられます。

一般に、対面でのこうしたサービスの利用は、かなりハードルが高いのではないのでしょうか。「どこに行ったらよいか分から
ない」「どんなサービス内容なのか分からない」といった理由や、「周囲の目が気になる」「相談していることを知られたくない
し、相談に出向くのも面倒だ」といった理由もあるでしょう。あるいは、「関心はあるけれど、自分は何か大きな問題を抱え
てる訳でもないし、わざわざ相談をするまでもない」と考える人も多いのではないかと思います。さらには、「こうしたサービ
スは何か問題を抱えている人向けのものだから、自分には関係ない」というイメージも、そうしたハードルを高める要因とな
っているのではないかと考えられます。

気軽に活用できるインターネットとその注意点

インターネットの活用は、上記のようなハードルを引き下げる役割を果たしてく
れます。**周囲の目を気にせず、必要だと思う情報にアクセスでき、わざわざ出向く
必要がありません**ので、より気軽に利用することができます。また、「心理相談」な
どというと、問題を抱えた人が利用するものというイメージになりがちですが、そ
うした問題の有無に関係なく手軽に利用でき、自分のメンタルヘルスの状態について
知ったり、自分の強みを理解し、伸ばしていくためのヒントを得ることもできます。

一方で、こうしたインターネットの利用において気を付けなければならないことも
あります。**最も注意が必要なのは、情報に対する信頼性**でしょう。例えば、性格検
査などは、検索すると多くのサイトがヒットしますが、中には、**学術的な根拠がな
かったり、占いと区別がつかないものだったり、全くでたらめな結果を出すようなもの
も存在します**。娯楽として楽しむ分には問題なくても、そうした根拠に乏しい検査の
結果を鵜呑みにすることは、自分自身に対する適切なメンタルヘルス・マネジメント
を阻害してしまうリスクが高いといえるでしょう。

裏面では、**信頼できる3つのサイトを紹介**しています。メンタルヘルスについて理
解し、メンタルマネジメントを実践する一つのきっかけとしてもらえれば幸いです。

メンタルヘルス・マネジメントに活用できるおススメWebサイト3選

以下サイトは、根拠に基づいた（エビデンス・ベースド）情報を体系的に紹介しているサイトです。皆さんのお役に立つサイトばかりですので、ご関心に合わせて、ぜひ一度ご覧になってみてください。

1. こころもメンテしよう ～若者を支えるメンタルヘルスサイト～（厚生労働省）

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html>

厚生労働省による、主に高校生～大学生を対象としたWebサイトです。

このサイトでは、**ストレスとどのように付き合っていくかについての考え方や、メンタルヘルスに関する基礎的な知識を学ぶことができます。**学生の体験談をケースとして紹介しているので、より皆さんに身近な状況を思い浮かべながら、学んでいくことが可能です。

また、社会人向けの兄弟サイトとして、同じく厚生労働省による働く人向けの「こころの耳」(<http://kokoro.mhlw.go.jp/>)もありますので、就職に向けて、活用することもできるのではないのでしょうか。



2. うつ・いっぽ・いっぽ（東京大学 下山研究室）

<http://utu-ippo.com/>

東京大学大学院教育学研究科の下山研究室が監修した、うつに関する問題を解決していくための情報サイトです。

うつに関して、**クイズ形式で学んだり、セルフチェックすることが可能で、特に「考え」「気分」「からだ」「行動」それぞれの視点から、うつの特徴を分かりやすく解説しています。**

うつは「悪循環」によって、より深刻になっていきますが、そうした悪循環から抜け出すためのヒントを紹介しています。

なお、より統合的で使いやすいサイトを目指し、近々リニューアル予定とのことです。



3. Authentic Happiness（ペンシルベニア大学）

<https://www.authentic-happiness.sas.upenn.edu/ja>

ポジティブ心理学の提唱者で、APA（アメリカ心理学会）元会長でもある、ペンシルベニア大学のセリグマン博士らのチームによるサイトです。

このサイトでは、登録が必要ですが、**自分の強みが何かを診断するツール「VIA-IS」を無料で利用することができます。**この診断ツールは、人々の持つ強みを24に分類し、質問に回答することで自分の上位5つの強みについて把握することが可能です。就職に向けて自分の強みを知る、という使い方もできるのではないのでしょうか。

上記の「VIA-IS」の他にも、抑うつの程度を測定するための「CES-D」など、様々な検査が利用可能です。



最後に

今回ご紹介した3つのサイトは、それぞれに目的の異なるサイトですが、こうしたサイトを通じてメンタルヘルスを学び、理解することは、よりよいメンタルヘルス・マネジメントを実践していく手助けとなるのではないのでしょうか。

さらに詳しいことを知りたい、あるいは、これらに関連して自分自身についてより深く考えたいといった場合は、当学生サポートルームまでお気軽にご相談ください。

学生サポートルーム ご予約・お問い合わせ（※毎週水曜 11:00～17:00）

Mail: support-room@e.u-tokyo.ac.jp TEL: 03-5841-0833

Webサイト: http://www.e.u-tokyo.ac.jp/information_st/support-j.html

