



# 障害学生支援室だより

第5号 2026年4月

みなさん、新しい一年が始まりますね。

電気通信大学には、障害等の理由で修学上の悩みや困りごとなどのある学生をサポートする場所があります！それが、障害学生支援室です。障害学生支援室では、障害や疾患のある学生との面談や合理的配慮についての相談などを受けています。障害や疾患のある学生も大学で充実した日々を過ごすことができるようサポートしていますので、何か困ったことなどがある際はぜひご相談に来てください！

“障害”といっても様々な障害種別（視覚障害、聴覚障害、肢体不自由、病弱・虚弱、発達障害、精神障害など）に分けることができ、それぞれの障害種別にも様々な障害があります。その中で、今回は、精神障害についてご紹介したいと思います。

## 精神障害について

### ・精神障害とは

精神障害とは、精神疾患のため精神機能の障害が生じ、日常生活や社会参加に困難をきたしている状態のことをいいます。病状が深刻になると、判断能力や行動のコントロールが著しく低下することがあります。

### ・精神障害のイメージ、誤解

「精神障害」と聞いて、どのようなことをイメージするでしょうか。

→ おかしな人？ 変わっている人？ ところが弱い人？ 自分とは縁遠い？

精神障害は、正しい知識が十分に普及していないこともあり、精神疾患というだけで誤解や偏見、差別の対象となりやすく、社会参加が妨げられがちです。

ですが、精神障害は誰でも罹患する可能性があります。不安や恐怖、抑うつなどは、誰しもある気分や感情ですが、その程度が強くなったり、それによって生活に支障が出たりすると精神障害となることがあります。

### ・大学生は精神障害の好発年齢

精神障害は、大学生の年代（10代後半～20代前半）で発症することが多いと言われています。大学生活でのストレスや、進路や将来についての悩みなどをきっかけに発症することがあります。

### ・精神障害の種類

精神障害には様々な疾患があります。

うつ病、統合失調症、不安障害、強迫性障害、心的外傷後ストレス障害（PTSD） など

## ○特に大学生に多い精神障害

### 気分障害

- うつ病、双極性障害などが含まれます。
- うつ状態では、憂うつな気分・意欲の減退・自責的で悲観的な考えが見られ、不眠や食欲低下などの症状もあらわれます。躁状態では、爽快気分、過剰な活動性、誇大的な考え、浪費や性的逸脱などのトラブルの発生が見られます。
- 大学生では、気分の問題（抑うつ感や不安感、イライラ感など）も多いですが、やる気が起きない、何かをしたくてもできないといった意欲や行動の問題が、全身がだるくて思いなどの身体症状とともに強く出ることもあります。また、何もできない自分が情けなく感じ、自己不全感や劣等感に悩む場合も多いです。

### 不安障害

- パニック障害、強迫性障害、社交不安障害などが含まれます。
- はっきりとした対象を恐れるものを「恐怖」といい、それが日常生活に支障をきたすと「恐怖症」と呼ばれます。特定のものや状況ではなく、はっきりとした対象のない不快な感情を「不安」といい、それが日常生活に支障をきたすと「不安障害」と呼ばれます。突然発作的に不安発作を繰り返すと「パニック症」と呼ばれます。
- 不安に悩む人は、冷静に考えれば、特定のものや状況が特別に危険ではないことは理解していますが、どうしても不安になってしまいます。
- 恐怖症や不安障害に共通して、今は問題がなく、不安に怯えなくても良い状況でも、先を読んで不安に怯える「予期不安」があります。実際の不安な状況などだけでなく、「予期不安」による苦痛も感じることがあります。

#### 【参考】

福田真也（2017）大学生のこころのケア・ガイドブック 金剛出版

精神障害 障害特性 | ハートシティ東京 <https://www.fukushil.metro.tokyo.lg.jp/tokyoheart/shougai/seishin.html>

## 障害学生支援室の面談予約方法

障害学生支援室では、臨床心理士・公認心理師のコーディネーターが相談に応じています。

どんな支援を受けられるのかな、自分でも受けられるのかな、と思う方もいらっしゃるかも知れませんが、気になることがあれば、まずは相談してみてください。気軽な質問なども大歓迎です。

#### \*予約方法

窓口：B棟1階 学生サポートルーム

Tel：042-443-5084

Mail：[shien@office.uec.ac.jp](mailto:shien@office.uec.ac.jp)

#### \*開室時間

月曜日～金曜日 9:00～17:00

