江戸川大学保健だより

NO.027 12 年 05 月

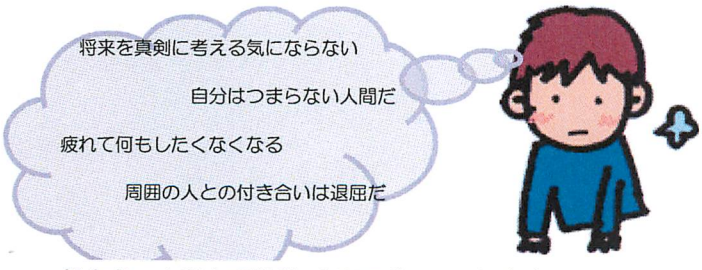
江戸川大学　学生相談室　医務室　（C 棟）
soudan@edogawa-u.ac.jp　　内線　477

＊ 無気力とは

嫌な出来事があったときに一時的にやる気が起きなくなるといった経験は誰にでもあるのではないでしょうか。一般的に“意欲を失ってやる気が起こらなくなる状態”のことを「無気力(感)」と言います。大学生は将来に対する不安や様々な葛藤から無気力状態に陥る人が多いと言われています。特に現代では“就職氷河期”といった厳しい社会情勢も影響し、より無気力に陥る大学生の増加が考えられています。ここで注意しなければならないのは、無気力状態が長きに渡り慢性化してしまうことです。無気力状態が慢性化すると引きこもりやうつ病といったより深刻な状態に繋がってしまうことも考えられるため、そのような状態になる前に対策を講じなければなりません。それでは、どういった人が無気力になりやすいのでしょうか。

＊ ストレスの認知の仕方

無気力の一要因として「ストレス」が関係していると考えられています。強い挫折などを経験することにより無気力になりやすくなるとされていますが、同じストレス体験をしたとしても無気力に陥る人もいればそうでない人もいるといったことも事実です。これはストレス体験をどのように捉えたかといった、考え方方の違いによって生じる差であるとされています。ストレス体験に対し「この状況は自分にとって脅威になる」「この状況に自分は何の対処をすることできない」といった考え方をする人ほど無気力に陥りやすいとされています。このような考え方が強固になってしまっている場合にはカウンセリングなどで“何とかなるさ”などの考え方できるようすることも出来ますが、まずは一人で悩まずに相談してみるという一歩を踏み出すことが大切になってきます。



＊ ストレスへの対処の仕方

ストレス状況に対する対処の仕方によっても、無気力に陥りやすい人とそうでない人にわかれてしまいます。日頃から嫌な出来事に対して目を背けたり逃避したりするような消極的な対処行動をとる人ほど無気力に陥りやすく、積極的な対処行動をとる人ほど無気力に陥りにくいとされています。そのため、各ストレス状況に適した積極的な対処行動をとることが大切になってきます。自分の努力次第で解決できるような状況に対しては問題解決に向け積極的に取り組むといった対処行動が有効になってきます。しかし、努力のみでは問題を解決する見込みがないといった場合には逆効果になってしまうことも考えられるため、このような場合には自分の感情に焦点を当てた対処行動を行なうと良いでしょう。なぜその出来事によって不快な感情が喚起されたのかを知り、積極的な感情の整理を行なうことが大切になってきます。また、不快な感情を適切に解消する方法を知っておくことも良いでしょう。例えば“好きなスポーツをして汗を流す”や“友達とカラオケで騒ぐ”など自分に適したストレス発散法を知っておくことにより、ストレスを溜めこまず無気力に繋がりにくくなるのではないでしょうか。

報告者：人間心理学科　本間里美（H23 年度卒）
監修者：人間心理学科　松田　英子

健康に関するご相談、保健便りに関するご質問等がございましたら、C 棟相談室までご連絡ください。
soudan@edogawa-u.ac.jp