

Topic 4. 大学生のメンタルヘルス

青年期は、身体の急速な発達と精神的動揺が激しいことから以前は疾風怒涛の時代とも呼ばれていました。この時期のメンタルヘルスの特徴について知り、自分をケアすることも大切です。

1. 青年期とは

大学生である18歳～23歳くらいの時期は、青年期後期とされ、心理社会的にとっても重要な時期です。思春期には身体的に大人になり、心理的にも自我意識が高まり、自立に向けて成長を始めます。そして、大学時代には、大人への準備期間として様々な発達課題に直面します。

「自分は何者なのか」「自分のやりたいことは何なのか」「将来の夢は何か」…。

このような、社会の中での自分の役割や位置付け、価値観などを試行錯誤しながら見つけていくことをアイデンティティ(自己同一性)の形成といい、青年期の重要な課題の一つとされています。自分で選んだ講義に出る、アルバイトを選ぶ、サークル活動に参加する、友人との語り、職業選択…様々な活動と選択を通して自己探求を続けていきます。この時期は準備期間であるため、社会的な義務や責任は猶予(モラトリアム)されますが、社会的な環境の変化の影響も受けやすく、人間関係の中で悩んだり、ますます自分がわからなくなってしまうこともあります。これをアイデンティティの拡散といいます。