

## ●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。

### 青年期とは自己探求をする時期

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、友人との語らい、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。

