

平成 25 年度 健康管理センター活動報告

活動方針 1：健診活動の強化 (1) 健診後のフォローアップ体制の整備、(2) 精神的状態の把握とフォローアップ体制の整備

(1) 健診後のフォローアップ体制の整備

まず、健康診断の結果をもとに看護職員の判断で個別面談をおこなった。さらに、学校医の判定後に受診を勧めるなどの個別面談をおこない対応した。

(2) 精神的状態の把握とフォローアップ体制の整備

①定期健康診断の問診票で「メンタルヘルス元気度セルフチェック (13 項目)」を実施し、数個の項目にチェックをした学生に連絡して、個別面談をおこなった。

②精神的健康状態の調査

今年度初めて、全学部生を対象にして、学生の精神的な健康状態を知り、何らかの問題を抱えている可能性のある学生への早期対応ができるよう UPI (University personality Inventory) 質問紙を用いて調査を実施した。

a 対象者 全学部生 (文化学部編入生を含む)

ただし、休学中の学生及び科目履修生、外国人留学生、特別聴講生、委託生、研究員、留学中の学生は除く。

b 調査実施期間

α 期間；平成 25 年 6 月 13 日 (木) ～ 6 月 26 日 (水)

β 期間；平成 25 年 6 月 27 日以降

c 実施方法

- ・年度初めのガイダンスにおいて、精神的健康調査を後日に実施する予定であることを学生に説明。
- ・健康管理センター長名の文書を作成して学部長に協力依頼 (当センター運営員が教授会で報告・協力依頼)。

α 期間；①事前に学年担当教員と実施可能な日時・場所の相談・調整。

②基本的にクラス単位で集合し、その場で説明して用紙を配付、記載後に回収。

β 期間；①未実施者に個別連絡 (電話・メール)

②上記①でも来室しない学生に対しては、学年担当教員が用紙を配付・回収又は当センターに学生が提出。

d 実施者数 1,116 名 (対象者の 97.0%) 内訳は以下のとおり

	学部	回生	対象学生数	実施者数	実施率 (%)	備考	
永国寺	文化	1	87	87	100		
		2	92	86	93.5		
		3	90	84	93.3		
		4	99	83	83.4		
	小計			368	340	92.4	
	生活科学	4	1	1	100		
池	看護	1	81	81	100		
		2	84	84	100		
		3	85	85	100		
		4	80	79	98.8		
	小計			330	329	99.7	
	社会福祉	1	73	73	100		
		2	72	72	100		
		3	72	70	97.2		
		4	73	70	95.9		
	小計			290	285	98.3	

	健康栄養	1	41	41	100	
		2	40	40	100	
		3	41	41	100	
		4	39	39	100	
	小計		161	161	100	
合計		1150	1116	97.0		

e 学部・回生別平均値一覧

*陽性項目（4項目）を除く56項目のうちチェックがあった個数の平均値
 全学部の平均値：11.11

	文化学部	看護学部	社会福祉学部	健康栄養学部	回生別平均値
学部全体	13.28	9.48	10.36	11.26	
1回生	9.91	7.60	9.77	8.24	8.97
2回生	14.6	10.35	9.10	11.90	11.55
3回生	16.11	10.73	12.56	12.90	13.12
4回生	12.58	9.15	10.07	12.05	10.86

f 30項目以上にチェックがあった学生数（学部・回生別）一覧

全学部での人数；66名（実施者の5.91%） 上段；人数、下段；%

	文化学部	看護学部	社会福祉学部	健康栄養学部	回生別人数
学部全体	39	11	11	5	
	11.47	3.34	3.86	3.11	
1回生	3	1	0	1	5
	3.45	1.23	0	2.44	1.77
2回生	12	3	4	1	20
	13.95	3.57	5.56	2.50	7.09
3回生	16	5	3	0	24
	19.05	5.88	4.29	0	8.57
4回生	8	2	4	3	17
	9.64	2.53	5.71	7.69	6.27

g 個別面談について

上記fの学生に加え、Key項目の一つである「死にたくなる」の項目にチェックがあった学生に連絡をして（電話又はメール）当センター看護職員が面談し、本人の希望等、必要に応じてカウンセラーや精神科医師（外部委嘱の健康相談員）の健康相談をおこなった。（応談率：75.0%）

<今後の課題>

- ・26年度も全学生を対象としてUPI調査を実施する予定であるが、2回生以上では意図的にチェックをしないことも考えられる。従って、25年度に個別面談の対象となった学生には、項目のチェック数に関わらず、引き続き何らかのアプローチをすることが必要だと考える。
- ・個別面談に応じない学生への対応については、学年担当教員等との情報共有を図りつつ、対応方法を検討することが必要だと考える。
- ・各学部・回生の傾向を把握して早めの対応ができるように、今後もデータを蓄積する。

活動方針2：健康相談活動の充実（1）専門職による相談機能の維持、（2）学生が利用しやすいセンターになるように工夫する、（3）メンタル的に危機的状況にある学生（又はその可能性がある学生）への対応について引き続き検討する。

(1) 専門的相談機能の維持

ほぼ、予定どおりに開催したが、カウンセラーによる健康相談では、学生の相談希望日に配慮して開催した。利用者数は、下記のとおりである。 () 内の数字は人数を示す

			精神科医師	カウンセラー	婦人科医師	助産師
池	25年度	日数	12	37	2	4
		件数	27(13)	14(14)	1(1)	2(2)
	24年度	日数	12	38	2	4
		件数	22	3	8	4
	23年度	日数	12	36	2	4
		件数	14	9	3	5
22年度	日数	12	34	3	4	
	件数	11	15	5	7	
永国寺	25年度	日数	11	52	2	2
		件数	16(8)	67(14)	2(2)	0(0)
	24年度	日数	10	40	2	2
		件数	14	35	1	1
	23年度	日数	9	44	2	2
		件数	18	40	6	1
22年度	日数	10	39	1	2	
	件数	21	45	0	1	

*カウンセラーによると、「健康相談を受ける学生の相談内容の傾向として、以前は摂食障害や発達障害に係る内容が多かった。今年度は、最初は不眠や友人関係に関する訴えであったが、回を重ねていくうちに単位の取得ができず、引きこもり傾向になり、卒業ができないという学生が目立った。(特に、5年以上在籍している学生)」とのことであった。

(2) 学生が利用しやすいセンターになるように工夫する

開室時間の延長や昼休みの時間帯の開室等の工夫は、継続しておこなった。

当センター専用の携帯電話での相談が可能である由のチラシを作成して、学年担当教員の協力を得て、学生に配付した。同時に、教員にも周知のチラシを配布した。

(3) メンタル的に危機的状況にある学生 (又はその可能性がある学生) への対応について (継続協議)

寮にて自傷行為をおこなった学生に関して、学年担当教員、学生課職員と情報共有し、必要に応じて対応策を検討して対処した。

<今後の課題>

- ・学年担当教員やゼミ担当教員と協力して、引きこもり傾向にある学生の早期の把握し、精神科医やカウンセラーと協働して対応する。
- ・カウンセラーによる健康相談の回数を月1回程度増やし、精神的健康状態の調査結果をうけての相談ができやすいように調整する。

活動方針3：健康教育活動の活性化 (1) 健康教育講座の開催、(2) 健康教育活動における課題抽出

昨年度に引き続き、健康管理センター事業の一つとして、健康教育講座を開催した。

(1) 健康教育講座の開催

<開催状況>

*参加者率；対象学年の参加者割合、+〇名；対象学年以外の参加者数

	テーマ	講師	日時	場所	参加者数 (参加率)	主な対象 学年
1	自分に足りない栄養素をセルフチェック	高知県立大学 健康栄養学部 中村富予 先生	5/30 (木) 17:50~18:50	池大講義室	96名 (33.1%)	2回生
			6/6 (水) 15:55~16:55	永国寺 203教室		

2	対人関係とストレスについて	高知県立大学 看護学部 畠山卓也 先生	6/12 (水) 15:55~16:55	永国寺南舎 137 教室	43 名 (6.9%)	3・4 回生
			6/25 (火) 17:50~18:50	池大講義室	+2 名	
3	女性の健康とからだについて ～自分やパートナーのからだ を知ろう～	高知医療センター 婦人科医師 木下宏実 先生	7/2 (火) 17:35~19:05	永国寺 203 教室	231 名 (81.9%)	1 回生
			7/11 (木) 17:50~19:20	池大講義室	+2 名	

<対象学年の参加人数と参加率> a:参加者数 b:参加率

対象学年	25 年度 (総数：1167 名)		24 年度 (総数：1093 名)		23 年度 (総数：1076 名)		22 年度 (総数：1006 名)	
	a	b	a	b	a	b	a	b
1 回生	231	81.9%	114	39.4%	168	56.9%	216	77.1%
2 回生	96	33.1%	79	26.6%	101	35.9%	31	13.6%
3 回生	41	14.1%	80	28.7%	17	7.5%	8	3.3%
4 回生	2	0.7%	12	5.3%	56	21.1%	65	25.1%
合計	370	31.7%	285	26.1%	342	31.8%	320	31.8%

<アンケート結果>

①講演内容に関して

	3 (回答者数：267 名)					4 (回答者数：267 名)			
	ア	イ	ウ	エ	無記入	ア	イ	ウ	無記入
1	20	34	2	0	0	40	15	1	0
2	5	20	1	0	1	18	8	0	1
3	71	99	10	4	0	164	16	2	2
25 年度	96 (36.0%)	153 (57.3%)	13 (4.9%)	4 (1.5%)	1 (0.3%)	222 (83.2%)	39 (14.6%)	3 (1.1%)	3 (1.1%)
24 年度	105 (50.7%)	89 (43.0%)	10 (4.8%)	1 (0.5%)	2 (1.0%)	170 (82.1%)	29 (14.0%)	0	4 (1.9%)
23 年度	152 (56.3%)	95 (35.2%)	20 (7.4%)	1 (0.4%)	2 (0.7%)	221 (81.9%)	36 (13.3%)	5 (1.9%)	8 (3.0%)
22 年度	175 (60.4%)	84 (29.0%)	23 (7.9%)	5 (1.7%)	3 (1.0%)	242 (85.9%)	24 (8.5%)	6 (2.1%)	10 (1.0%)

* 3のア：とても勉強になった、イ：勉強になった、ウ：普通、エ：知っていることばかり

* 4のア：健康について今まで以上に関心を持って行動しようと思った。

イ：健康に関心は持ったが、行動には結びつきそうにない。

ウ：健康への関心度に変化はなかったし、行動に結びつけようとも思わなかった。

②今後の講演希望 (自由記載)

<1回生>上手な筋力とトレーニングの仕方、食生活について、正しいダイエット法、出産、食事と栄養の話、赤ちゃんについて、止血とか救急救命等、毎日の食事の基本的なメニューの指導、健康に関する個人的な小さな悩みがあるので、そういう小さなことも取り上げてほしい。今のままでいいと思う。今回はすごくためになったので、今後も続けてほしい。

<2回生>健康に良いメニューを実際食べたい、自分たちでもできそうなバランスの良い食事の具体例が知りたい、ダイエットできる食事、飲酒と喫煙について、睡眠とその不足による影響、つくりやすい献立等の紹介、地域の食文化の特徴、等

③開催日程等への意見 (自由記載)

<1回生>1時間半は少し辛い。せめて3・4限に入れてもらえたら嬉しい。

もう少し時間を短くしてほしい。

(リアルな写真に対して)写真ではなく、図にしてくれた方が躊躇なく見える。(講演開始時に講師から写真があること、見たくなければ見なくてよいことが告げられていた状況)写真がでる前にひとことあると嬉しかった。

<2回生>全員参加だけど〇だけ帰る学生がいる。

(池キャンパス) 授業時間外に講座をおこなうのは予定的にも困る。

(終了予定時間を超えたことに対して) 時間は守ってほしい。

(永国寺キャンパス) 学生の健康を学生自身に考えさせるには、授業でかぶらない時間帯に講演をおこなうべきだ。

(2) 健康教育活動における課題抽出

アンケート結果から、参加した学生は講演内容におおむね満足をしていたと考える。

今年度も、学生の要望を取り入れて、すべての講座を夏休みまでの期間に開催した。また、永国寺キャンパスでは、空きコマに実施しようとしたが、空きコマがなかったために、講義の受講人数が極力少ない正規の講義時間内に開催した(1回生を除く)。

その結果、昨年度は参加者が0であった永国寺キャンパスでは52名の参加があり、全体の参加率は、31.7%となり、昨年度(26.1%)よりは改善した。

<課題>

平成22年度から4年間にわたり、学生の意見(講座の内容や開催時期等)を考慮しながら、また、学年担当教員の協力(学生への参加の声掛け)を得ながら健康教育講座を開催してきた。しかし、全学生の3割程度の参加となっており、当初の目標を達成できているとは言い難い状況である。

次年度からの学生への健康教育をどのようにするのかを再考することが必要である。

活動方針4：健康自己管理活動の促進 (1) 学生の主体的な健康管理の支援、(2) 健康管理に関する情報発信

(1) 学生の主体的な健康管理の支援

年度当初のガイダンス時に、「健康管理センターのしおり」に記載している当センターの利用や健康教育講座の開催、ヘルスパスポートの活用等について説明した。

(2) 健康管理に関する情報発信

感染症予防(インフルエンザ)に関するポスターを学内に掲示し、注意喚起を促した。

外部施設からの健康に関するポスターやセミナーの案内等を適宜、掲示した。

当センターHPにて3ヶ月ごとに専門職による健康相談日予定を掲載した。

<今後の課題>

必要最低限の情報発信はできている。引き続き、新年度ガイダンスやセンターHP及び学内掲示板を活用して、情報発信おこなう。

5. 健康管理システムを活用した時系列での健康状態の把握・対応と同システムの改善

(1) 両キャンパスのセンター看護職員がシステムを利用することで情報を共有し、必要時には相談して対応する。

健康管理システムを導入したことで、各学生の健康診断結果やセンターの利用状況等、時系列で把握したうえでの対応ができやすくなった。また、メンタルヘルスに係る気になる学生に関して経過把握や対応の相談ができやすくなった。

(2) 学生個々人の健康状態についてより適切に把握・対応するために必要な改善点をセンター看護職員が提案し、当センター運営委員会で審議した結果を平成26年度の予算要求に反映させる。

UPI調査結果について、項目のチェック総数だけではなく、「Key項目」「陽性項目」「相談希望」等入力項目を追加して、時系列で把握・対応できるようにシステム機能の変更・追加の見積を徴して26年度予算に要求した。