

秋田大学感染統括制御・疫学・分子病態研究センター
シンポジウム 2025. 2.2

新興・再興感染症に備えよう
～コロナ禍の経験と今後の課題～

感染疫学部門

キャンパスメンタルヘルス対策

自殺のゲートキーパー動画と効果検証 Youtube公開

秋田大学医学部衛生学公衆衛生学講座
野村恭子

感染症は災害

災害弱者は

いつも**社会的弱者**であることを忘れてはならない。



コロナ禍における 秋田大学の学生のこころの問題



秋田大学学部生・大学院生 ウイズコロナ時代のこころの調査進捗報告

調査の目的

早期にうつや不安症状の強いハイリスク個人を同定し、健康管理センターや専門家につなげること

2020年
5月20日～6月16日

こころの調査

〈大学生 (n=4370)〉

- 国際資源学部…………… 509
- 教育文化学部…………… 882
- 医学部・保健学科……………1231
- 理工学部／工学資源学部…1748

〈大学院生 (n=742)〉

5月11日
遠隔授業開始

ハイリスク学生
相談窓口
リーフレット配布

学内共通
学習プラットフォーム
うつのケア講義60分
オンデマンド配信



医学部公衆衛生実習
自殺ゲートキーパー
養成講座導入

学内相談窓口整備
FD / SD

秋田県市民講座
自殺予防講座

緊急事態宣言発出後 遠隔授業 (9月1日まで)

4月27日～5月20日
全国自粛ステイホーム

6月19日
県外移動可

2020年5月1日

6月

8月～10月

2021年1月

3月～5月

【第1回調査結果】

リスク因子

- 女性
- 喫煙
- 音声あるいはビデオ通信の利用 (うつがあるから利用している可能性)
- 飲酒

予防因子

- 運動
- 相談できる人の存在

第2回調査

調査概要

【調査名】全国緊急事態宣言による自粛が及ぼす大学生のこころとからだへの影響

【実施】 秋田大学（調査事務局：医学部衛生学公衆衛生学講座）

【目的】 新型コロナウイルス感染症により全国緊急事態宣言が発令され、自粛要請を受けた心身の影響について検討し、早期にうつや不安症状の強いハイリスク個人を同定し、保健管理センターや専門家につなげること

【項目】 ①うつ・精神疲労・不眠 ②生活全般 ③困っていること

【設問数】 51問

【回答期間】 2020年5月20日（水）～6月16日（火）

【実施方法】 大学共通プラットフォームを用いたイントラネット調査

【対象】 秋田大学 全学部・大学院生（5,111人）

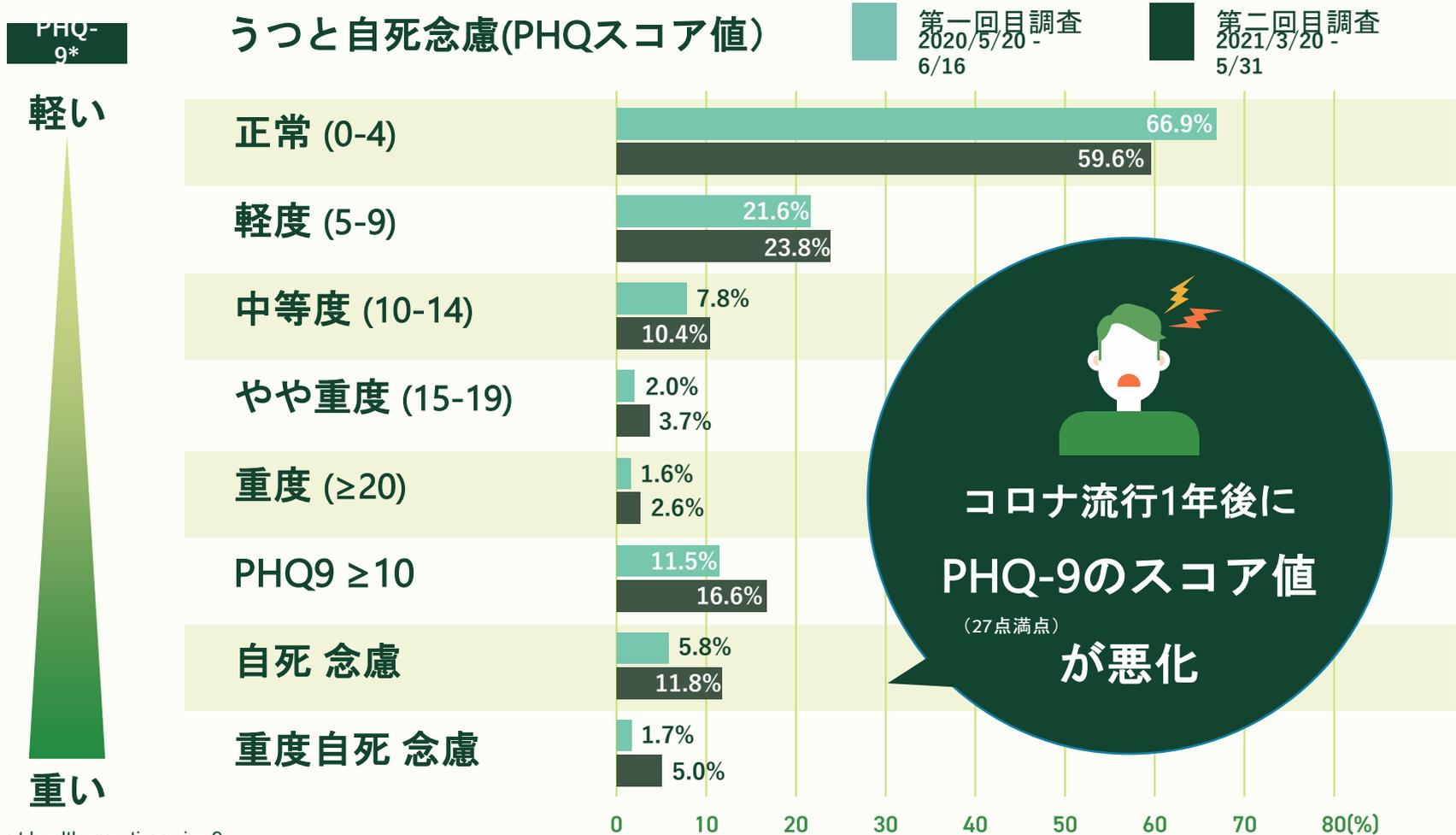
【有効回答数】 2,712件（回収率53%）

【解析方法】うつ・精神疲労・不眠の3つのメンタルヘルス不調に影響を与える因子について、性別、年齢、喫煙歴、出身地（県外・県内）、暮らしている人（一人暮らし・それ以外）、音声あるいはビデオ通話の利用、心配ごと（金銭面・学業面・趣味・ソーシャルサポート面・運動面）、相談できる人の有無、飲酒歴、運動習慣を調整して多変量ロジスティック回帰分析を行った。

附録1 PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9) 日本語版 (重症度評価版2013)

この1週間、次のような問題にどのくらい頻繁 (ひんぱん) に悩まされていますか？	全くない	数日	半分以上	ほとんど毎日
1. 物事に対してほとんど興味が無い、または楽しめない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 気分が落ち込む、憂うつになる、または絶望的な気持ちになる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 寝付きが悪い、途中で目がさめる、または逆に眠り過ぎる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 疲れた感じがする、または気力がない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. あまり食欲がない、または食べ過ぎる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 自分はダメな人間だ、人生の敗北者だと気に病む、または自分自身あるいは家族に申し訳がないと感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 新聞を読む、またはテレビを見ることなどに集中することが難しい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 他人が気づくぐらいに動きや話し方が遅くなる、あるいは反対に、そわそわしたり、落ちつかず、ふだんよりも動き回ることがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 死んだ方がまだ、あるいは自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

コロナ感染流行1年目でうつ症状の値が悪化



*patient health questionnaire-9

うつ症状と自死念慮に伴うリスク

中等度うつ症状

(PHQ-9 score ≥ 10)



自死念慮



悩みを聴いてくれる人がいる場合



悩みを聴いてくれる人がいる場合



キャンパス内における最後の砦

これからの自殺予防対策を考える

身近な人の大切さに関心を持つ人を増やす+自殺未遂者を地域で支える仕組み



心はればれゲートキーパーの役割

心配な人に気づき
声をかける

必要な支援の紹介

気づき
声かけ

つなぎ



希死概念がある人
悩みを抱えている人
うつ状態の人



心はればれゲートキーパー

心はればれゲートキーパーに求められること

ささやかな気配り
少しの親切とお節介
心の健康に関する相談先と簡単な知識



行政や民間団体

保健師

メンタルヘルス
サポーター

キャンパス精神衛生の向上



自殺ゲートキーパー講座受講



共感・傾聴スキルの向上



キャンパス精神衛生の向上



秋田大学公衆衛生学、精神医学、心理学、看護学の 専門家タスクチーム結成

研究責任者:

野村恭子(秋田大学大学院医学系研究科 衛生学・公衆衛生学講座 教授)

研究分担者:

三島 和夫(秋田大学大学院医学系研究科精神科学講座 教授)

役割:メンタルヘルス ピアサポーター養成講座コンテンツ作成

馬越 秋瀬(秋田大学大学院医学系研究科精神科学講座 医員)

役割:メンタルヘルス ピアサポーター養成講座コンテンツ作成

安藤 秀明(秋田大学医学部保健学専攻看護学講座 教授)

役割:円滑な学内ネットワークの構築

伏見 雅人(秋田大学保健管理センター 教授)

役割:保健管理センターへの相談件数集計

伊藤 麻里(学生支援総合センター 特任講師)

役割:学生サポートルームへの相談件数集計

北島 正人(秋田大学教育学部地域社会・心理実践講座 教授)

役割:ピアサポーター養成講座コンテンツ作成

佐々木 久長(秋田大学医学部保健学専攻看護学講座 准教授)

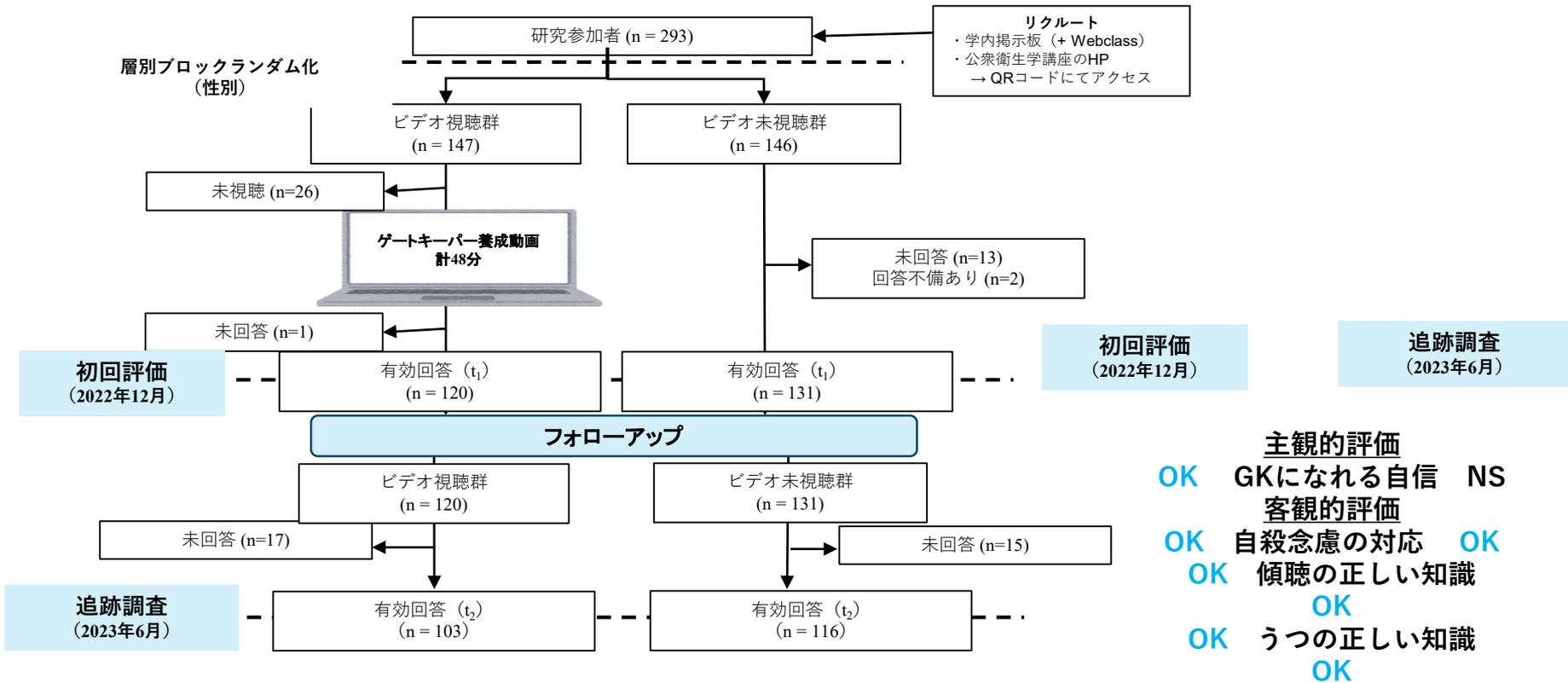
役割:心理学ピアサポーター養成講座コンテンツ作成

安心させるために伝えること

1. 現在のうつ症状は、弱さや性格の問題ではなく、医療の必要な状態であること、**「うつはお薬や精神療法がよく効きます。必ずよくなります。」**と伝えましょう。
2. **重大な判断はさせない**。退学や離婚、出家など極端なことを考える傾向にあり、あとで後悔することが多い。重大な決断をしようとしている場合には、**「よくなつてから考えましょう」**と添える。
3. **心療内科や精神科を受診するように勧めてみましょう。**
「専門家に心のことも相談してみましよう」
4. 自死念慮の確認をする。
「消えてなくなりたい」などの言葉を使い、自死念慮を確認。
もし、確認できたら**絶対に自殺をしないことを約束させる。**

動画を一回見れば6か月後まで自殺念慮の対応が可能！

ランダム化比較試験にて効果検証 動画視聴の効果をも6か月後までフォローアップ



自殺のゲートキーパーとしての役割を学生が担うことが実証

Iwasawa A, Nomura K, et al. Usefulness of a Video of a Gatekeeper Training Program for Suicide Prevention among university students on campus: Randomized Controlled Trial (投稿中)

YouTube ^{JP} 公開しました！

最近、いつもと違う…？

キャンパスにおける
学生による学生のためのメンタルヘルス対策

[あなたもなれる友人を救う自殺のゲートキーパー]



- ◆ 第一部：うつについてのセルフケア
- ◆ 第二部：ストレス対処法
- ◆ 第三部：自殺のゲートキーパーの面接技法

制作：秋田大学キャンパスメンタルヘルス対策タスクチーム

秋田大学 感染統括制御・疫学・分子病態研究センター / 衛生学・公衆衛生学講座