

## 開催報告

2017年度 留学生メンタルヘルス支援シンポジウム

### 留学生の心身の健康～睡眠を考える (2017年7月22日)

公益財団法人 パブリックヘルスリサーチセンター ストレス科学研究所

<https://www.phrf.jp/ssl>

ストレス科学研究所 留学生メンタルヘルス支援事業では、留学生にかかわるすべての人を対象としたシンポジウムを開催しています。第3回となる2017年度は早稲田大学国際会議場にて開催、大学、日本語学校教職員を中心に82名にご参加いただきました。

西多昌規先生による「快眠のための基礎知識」の講演では、良い眠りのための工夫として、「基礎知識を知ることはメンタルヘルスを考える上で外せない」、「自分の特性（朝型、夜型）を生かして勉強のタイミングなどを考える」、「一時的な睡眠不足はよいが、睡眠不足が蓄積しないようにする」、「日中の眠気が睡眠不足の目安となる」、「うつの方は不眠症状の訴えもあるが、抑うつ気分や意欲の低下など不眠以外の症状が見られることが多い」といったポイントが挙げられました。



松田英子先生による「留学生における睡眠問題」の講演では、まず先生のご研究成果より①「留学生の睡眠問題の特徴」に「服薬抵抗感」があること、抑うつ軽症者へはストレスコーピングスキルを高める支援が有効であり、抑うつ重症者は睡眠の改善が必要であること、②「睡眠の質からみた注意すべき人格特性」として「レジリエンスの低さ」、「神経症傾向が高い」、「調和性の低さ」があること、③留学

生の相談において「抑うつ予防には不眠に、自殺の予防には悪夢に注目」すること、④服薬に抵抗感のある学生への認知行動療法には不眠を維持する「行動」、「認知」、「身体」的特徴への介入が有効であることをお示しいただきました。

続くパネルディスカッションは、村上正人先生の司会により参加者からの質問に西多先生、松田先生がお答えくださる形で行われました。



## パネルディスカッションより

### 職員として睡眠の観点からの留学生への対応

平日と休日の睡眠時間を聞くこと、「眠れている？どんな夢を見ている？」のような声かけが提案されました。このような声かけは聴きやすく、話しやすいものであり、睡眠に問題がなければ何とかやっていけている状態であると判断できること、「あなたのことを気にしている」とのサインともなります。

### ■学内にメンタルヘルスの専門家がない組織

「医療情報の提供」や「アテネ不眠尺度\*の活用」、また「睡眠時間を聞くのは、管理したいのではなく、共有してよい方向に向かって行くことが目的である」と伝える。医療機関にかかりたくない学生に対しては、「何もなければ安心である」と伝え、本人の困り感がないかを確認する。また「睡眠時間を確保することが、学業の達成を含む異文化適応における良い結果につながる」と伝えることをご提案いただきました。

\*：アテネ不眠尺度は8項目からなる質問紙であり、医療機関受診の目安は6点以上の場合となります。

## プログラム

快眠のための基礎知識	西多 昌紀先生（早稲田大学スポーツ科学学術院）
留学生における睡眠問題	松田 英子先生（東洋大学社会学部）
パネルディスカッション	司会：村上 正人先生（国際医療福祉大学、山王病院心療内科）