

## 「五月病」とその周辺

山崎 久美子  
(早稲田大学人間科学学術院教授)

### 一 大学の変革期の真只中で

わが国の大学教育が大衆化して久しく、それに伴い、大学教育機関が新たなニーズや多様な学生を抱え込むことになったことは指摘するまでもないだろう。こうした高等教育ユーザーの量的な増加と質的な変化によって、世間では、大学環境の整備の立ち遅れや学生のニーズや資質の多様化等の諸問題が取沙汰されるようになっていった。そして、すでに始まっている一八歳人口の減少が促進し、まもなく大学への全入時代がやってくると言われている。

各大学は生き残りを賭けて、大学教育の中身を点検し、

受験形態を複数化し、カリキュラムを組み直した。一九九一年七月、大学設置基準が改正され、一般教育と専門教育の区分が撤廃された。大学は学生にとってもっと魅力ある場になることが求められ、全国の大学がこぞって教育改革に乗り出したことは記憶に新しい。一貫教育への移行、専門教育の前倒し、少人数教育の導入、各科目の配当年次の工夫など、さまざまな取組が行われたと言ってよいだろう。

大学によっては、ファカルティ・デイベロップメントのための研修やオフィス・アワーの設置が組織的に整備された。

大学の個性化の時代とも捉えられるが、教育改革の成果は最低一〇年の単位で評価しなければならぬであろう

し、そうかといつて学生による授業評価だけでその成否を決めるわけにもいかないであろう。評価のあり方がきわめて難しい。

確実に言えることは、こうした時代の到来を厳粛に受け止めて、行政当局も各大学も熱心に対応したということである。こうしたことに言及するのは、学生のメンタルヘルスは、学生の側の要因にのみ帰属させて論ずるのは不十分であり、変動する教育状況へのキャンパス側の対応という要因も考慮に入れることが重要かつ不可欠だからである。

### 二 五月病の学生はいるのか

五月病はマスコミが名づけ親であり、かなり以前から皆の知るところとなっている。山崎(一九八九a)は、一部の学生において一過性のうつが五月連休明け頃から観察されることを報告した。松原(一九八七)によると、五月病は苛酷な受験競争を通り抜けて入学してきた大学生が、試験の緊張感から解放され、あるいは大学の講義内容に失望し、五月頃スランプに陥り、無為怠惰な状態になることをいう。また、小田(一九八七)は、五月病を合格うつ病と

呼んでいる。受験戦争に勝ち抜いて大学に合格した大学生が、合格により目標を失い、上京や大学生活という新しい環境に対応ができなかったり、緊張の続いた環境から解放されたりして起きるのが合格うつ病で、入学して一か月後の五月に多くみられると説明している。現代の学歴社会では、若者の目標は受験競争に勝ち抜くことに置かれている。そして、小田は、五月病が精神的・肉体的負担から解放されたために起きる荷おろしうつ病の症例と重なることを指摘している。

読者の理解を助けるために、ここに二名の五月病体験談を紹介する。

#### 【学生Aさんの場合】

五月病とはよく聞かれる言葉だが、大学に入ってまさか自分もそうなるとは思ってもみなかった。連休明けから二〜三か月間は、常に心のどこかに憂うつな気分があった。一生懸命受験勉強をして合格・入学した大学なのに大学ってこんなものだったのかと、空虚な気分になり、意欲がなくなった。何を目標にしたらよいのかもわからなかった。また、楽しそうにしている人ばかりが目について、余計憂うつになった。馴染めなかったこと、自由になって時間があまりすぎたことなどが、私の場合の原因であったような気がする。

ところが、初めての試験が近づき、忙しくなってきたため、

いつまでもそんなにクヨクヨしてはいられないと思ひ、大学に馴染もうとした。そして、アルバイトを始めたり、趣味の時間を作るなど、いろいろなことをするうちに、また目標に向かう意欲が湧いてきた。

【学生B君の場合】

僕自身も五月病にかかった。五月病にかかる者の多くはその下地として、なんらかの燃尽き現象を起こしているものと思われる。受験がまさにそうである。初めのうちは解放感にときめいているが、しばらくすると言いようのない虚脱感、無気力感に襲われる。この状態から抜け出すために、やりがいいのあるものを求めて、アルバイト、サークル活動、または異性とのつきあいをするが、しばしば人間関係において大失敗をして、精神状態は一時的に泥沼に陥る。

こんなことを繰り返しているうちに、自然に自分自身で精神状態をコントロールできる能力を身につけ、心の病気にかからない抗体を作りあげる。こうして大人になったと思う。

この二人の学生が語るところをみると、五月病は受験と関係がある心の病気のようなものである。偏差値のレールの上を考えもなく走り続けて、激しい受験競争をくぐり抜け、やっと大学への入学を果たし、一息ついた五月の連休明け頃に憂うつになる。Aさんは目標をなくしてしまつたようであるし、自由な時間を与えられると自分からはそれをどの

ように使つていいかわからない。時間をもてあましていいことがよくわかる。受験生としてのノルマを果たす生活は上手にできて、自分から主体的にマネージメントしなければならぬ大学生活はかえって重荷になるのだろうか。これは、大学合格を知らずのうちには目的にしていたことによるといえる。したがって、新たな目標を見つけたまでは生き生きとキャンパスライフを楽しめない。

さて、B君の話からは、五月病の背景に荷おろし状況があるのがみとれる。彼は燃尽き現象と称しているが、解放感のあとの言いようのない虚脱感や無気力感に荷おろし抑うつと思われる。それまで合格を目的にガムシヤラに受験勉強に没頭してきたため、身体的にも精神的にもひどく疲れていて、入学後まもなく無気力に陥る。なんとか過剰適応しようといろいろな試みをし、彼なりに頑張つても、エネルギー切れでうまくいかない。試行錯誤の末、やっと精神状態が安定したように、自分を取り戻すのにいくぶん時間と試練が必要がわかる。

最近の大学内の学生相談室はどこも予約待ちのようである。精神科や心療内科の敷居が低くなつたことからわかるように、学生相談室に自分の精神衛生上の問題を相談し

表 「五月病チェックリスト」の結果

項目	単位 (%)		
	男	女	計
①このところ元気がでない	36.8	31.2	33.0
②学校を休んで寝ていた	36.8	38.4	37.9
③何もかもがつまらない	10.5	9.6	9.9
④なんとはなしに憂うつだ	49.1	41.6	44.0
⑤自分に自信がない	38.6	47.2	44.5
⑥講義をずいぶんさぼった	35.1	11.2	18.7
⑦まだ友達がいらない	5.3	0.8	2.2
⑧やる気が起こらない	21.1	28.0	25.8
⑨何をしたらいいかわからない	28.1	28.8	28.6
⑩他人が生き生きとみえる	33.3	34.4	34.1

出典 山崎久美子 (1989b)

に行く学生が多くなつたことは理解できる。しかし、ここで言うような五月病の場合は、自分の不調の原因をおおよそ自覚できている場合も多いので、カウンセラーなどの専門家に援助を求める行動を起こさないように思われる。真の大学生になるための通過儀礼のようなものである五月病の克服を通して、彼らはキャンパスに適応していくと考える。

大学側の学業支援やキャンパスに適応するためのサービスも進んでいる。筆者が大学生であつた約三〇年前は、数行の科目紹介の冊子であつたが、今は学生にシラバス(授業計画)が示されるようになった。年間の講義のスケジュールや毎回のテーマ、授業方針、成績の評価の仕方をあらかじめ学生に知らせている。その科目が何を提供するかを明確にされているので、これによって学習の目標がはっきり

り見え、学生はそれを参考に自分の時間割を作成する。また、大学から指定される科目の数は減り、学科や学部の垣根を低くして、自分の履修したい科目を学習できる機会が用意されている。他大学との単位互換制度もある。

学生課や教務課や生協もサービスの質をあげている。学生生活を支援する各種情報の提供や情報のインターネットを介した配信も充実し、一年次には懇親の機会を設けたり、担任機能を強化するなどの力の入れようである。これらは五月病対策ともいえよう(表)。

### 三 大学生にまで及んだ学校不適応

一過性に過ぎていく「プチうつ」ともいえるうつ気分は、精神医学的にもあまり問題にならず、自然とうつ気分は消失する。「プチうつ」とのつきあい方を習得する機会ともいえるので、むしろこの体験を味わうことに大きな意味がある。

つぎに取り上げるのは、学校不適応の問題である。小学生や中学生を対象にした研究が多いのだが、最近是一般大生の学校不適応の研究が行われている。男子に不適応状

態が有意に高いという報告も、女子に不適応状態が有意に高いという報告もあり、さまざまである。大学不適応状態を測定する尺度の開発も進められている。主なものとして、鈴木他（一九九八）は「友人関係の不調」「授業への興味低下」「大学への所属意識低下」「学業意欲低下」から成る尺度を作成しており、大久保・青柳（二〇〇三）は、「居心地の良さの感覚」「被信頼・受容感」「課題・目的の所在」「拒絶感のなさ」から成る尺度を作成している。いずれも興味深く、他の心理変数としては社会的スキルを挙げており、援助の方向としては、友人と親密な関係を築いていく「関係維持・向上行動」への介入の重要性が示唆されている。これらの不適応が比較的短期間に収束すれば、精神医学的には「Adjustment disorder with depressed mood（抑うつ気分を伴う適応障害）」と診断されるだろう。

「学校がいらい」や「不登校」はもっぱら義務教育期間や高校でのみ問題となっていたのであるが、この問題が大学キャンパスにも持ち込まれ、ほぼ時を同じくして大量留年者が生まれることになった。安藤（一九七五）は、この背景に学生気質の変遷を想定し、それまでの「社会中心主義的」「禁欲主義的」「内罰的」な学生気質の時代が終わって、

にやってきた。他大学に入学し直す可能性のあるC君は下宿に電話も引かず、悶々としていた。やっと自分の気持ちを両親に伝えたところ、父親の大反対にあり、父親と争うようになってしまった。母親も父親の考えに賛成した。

C君はなんとか両親を説得しようと躍起になっていたのだが、出口が見つからず、まもなく抑うつ状態を呈した。両親は息子のねばり強い申し出に一度限りならと許可を出すに至った。抑うつ状態が強くなったので、C君は精神科医と相談のうえ、休学しての再受験を考えたことになった。地元の新設の医大を受験しようと考えていたC君は、今度は看護師である姉の大反対にあり、混乱してしまっただけで、医者への思いを断ち切れず、そうかといって現在の学部でやっという決心もつかないC君に「とにかくもう一度受験をしてみたらいい。新設の医大に行くか、歯学部でやっというかは、結果が出たら考えよう」ということで合意し、休学の手続きをした。結果は不合格だったが、踏ん切りをつけられ、歯学部でやっということを受け入れることができた。

C君のように不本意入学をした学生は、この問題に対して心理的に決着をつけるという課題に入学後まもなく直面する。不本意入学とは、希望する大学や学部・学科に入学することができず、差し当たり合格したところに籍を置いている状態や葛藤している状態を表している。この種の学

「自己中心主義的」「享楽主義的」「外罰的」な学生気質の時代が到来したと考察した。そして、現代の青少年は、安岡（二〇〇二）や市橋（二〇〇〇）の指摘を待つまでもなく、「ボーダーライン的」「攻撃的（自己破壊的）」「個々人主義的」「自己愛的」な学生が増加の一途を辿っている。

#### 四 入学後に陥る同一性形成の危機

同一性形成を果たさなければならぬ大学生は、発達の同一性の危機状況に陥ることもある。専攻をめぐるきわめて深刻な問題で、学生相談室に持ち込まれる主訴の上位に挙がっている。入学早々、自分の将来の進路をめぐり、一定期間、抑うつ状態に突入する学生がいる。多くは精神科医と連携を図りつつ、慎重な対応が求められるといえよう。ここに事例を紹介する。

##### 【事例C君の場合】

地方から上京して歯学部に入學を果たしたC君は、入学後まもなく、「僕は、友達の交通事故に遭遇して、救急医療をしていきたいと思っていました。学力の関係で、歯学部に入學したのですが、どうしても諦めることができません」といって相談

生はどここの大学にも相当数いる。一九九六年、筆者の卒業した大学が在校生にアンケートしたところ、自分の学科に満足できず「転部・転科を考えたことがある」と全体の半数近くが回答したという驚くべき結果が大学の発行する新聞に結果を公表していた。

さて、C君であるが、自分を賭けた闘いになった。大学生は、ライフサイクルという観点からみれば、同一性を形成する時期であり、自分の生き方、価値観、人生観などを見直し、職業を決定しなければならぬ大変な時期である。親によってどちらかという一方的に与えられた価値観、人生観などから一度自由になって、自分をもう一度見つめ、新しい自分を形成しなければならぬ。これは、心理的な危機状態であり、それがその学生の自我を脅かすほどになれば、援助が必要である。残念ながら、学生の青年期的な不安や葛藤に多くの大学教師は関心がなく、不本意入学は、単にそこでの対人関係や学業への意欲といった面に影響を与えるだけにとどまらず、同一性形成という人生において解決すべき課題に多大な影響を及ぼすと考えるべきであろう。

## 五 わが国の笠原が概念化した退却神経症

一九六一年、ハーバード大学のウォルターズは、大学生にみられる無気力・無関心を主症状とする特有の状態を「スチューデント・アパシー」と呼び、これらの症状は、ごく特定の生活領域に限定された「選択的」なものであると述べた。多くは、元来優秀な成績を収めていた学生が、ある日、「学業」に対してほとんど無気力、無関心となる一方で、アルバイトやサークル活動・ボランティアといった、学業とは直接関係のない領域においてはむしろ生き生きとやっていると現象を報告した。ウォルターズの論文の紹介者でもあり、わが国において大学生の精神衛生問題の第一人者でもある笠原（一九七六）は、そうしたアパシーの本態として、自分の自尊感情に密接に関わりがあると本人が感じる特定の競争場面からは逃避しようとする「選択的退却」の心性を指摘した。さらに、こうした学生は、一見怠け者に見える生活態度とは逆に、その性格はきわめて几帳面で真面目、しかも完全主義者とさえ言え、それと同時に、過去において卓越した能力の両親やきょうだ

いとの葛藤を経験していて、優秀に非常に敏感となっており、優秀が明らかになる競争場面からはさっさと撤退してしまうということを説明した。のちに、笠原（一九八四）はこうした現象を「退却神経症」として概念化した。

広瀬（一九七七）はアパシーとうつ病の中間状態として「逃避型抑うつ」を論じており、その中で、逃避型抑うつの病前性格として、「特有の甘い現実認識」とそれゆえの「ときには幻想的な自信過剰」……（略）……：体面の維持に汲々とする守勢一方の弱力性」を挙げている。山崎による新入大学生を対象にした調査（一九八九b）から、自己評価および他者との比較に非常に敏感な学生像が見えてきた。甘い期待や認識をもって、あるいは敗北の意識をもって入学した新入大学生が、新しい環境のなかで、現実直面することによって容易に自我感情を傷つけ、自信をなくしている姿が想像された。一種のファンタジーが破れ、意気消沈している軽い一過性の「五月病」の状態から、ここに言及した「退却神経症」へと発展していく学生もいるのではないかと推察された。

安藤（一九八九）も述べるように、スチューデント・アパシーと見立てられるような学生は、勉学に対する意欲の

減退やそれに伴う学業不振に関して深刻に悩んで、自発的に相談にやってくることはほとんどなく、来談の経路はクラス担任や学生担当職員の勧めであることが多い。これは単位が順調に取得できていないことでわかることが多く、下宿生の場合は親が気づくことも遅れる傾向にある。授業に出ず単位未修得のまま学年が上がるシステムの大規模大学では、こうした学生は見過ごされやすいので、とりわけ注意が必要である。早期に援助の手が差しのべられるような体制の整備をお願いしたいところである。

## 六 パーソナリティ障害の抑うつ

マスターソン（一九六八）は青年期の混乱が決して単に発達上の一過性の混乱状態ではないと主張する。そして、元来自我構造が脆弱でストレスに柔軟に対処できない人間が、青年期における種々の葛藤状況下で混乱状態に陥る場合が多く、このような状態を精神障害によるものとして単に一時的な発達上の問題として捉えるならば、治療的介入が遅れ状況を悪化させてしまう危険があると警告した。

パーソナリティが関与しているうつを見逃さないように

しないといけないだろう。内因性うつ病と誤診されて治療が開始されることが多いと聞く。失恋や友達からの絶交が契機となつて、境界性パーソナリティ障害の症状が顕在化してくるケースや、不本意な入学や試験の失敗が契機となつて、自己愛性パーソナリティ障害の症状を露呈させるケースも少なくない。境界例心性と自己愛心性は多くの者がもつものとも指摘され、これらの構造をあわせもつ者も少なくない。彼らの病理はクラスやサークルを巻き込み、やがては彼らに深く関わった教員まで波及することが経験的に知られている。

自分の思うようにならなくなった現実に怒りを覚えて暴力に訴えたり、淋しさのためにリストカットや食べ吐きやまとわりつきといった行動をしてしまうことが多いので、気づかれやすいともいえよう。また、思い描いている理想的な自己が傷つくと、うつ（落ち込み）、怒り（切れる）、引きこもり（撤退）、強迫（完全癖）が出現することがある。素人には一見わかりづらいので、「理由の見えない暴力、言葉が届かない」と学校現場では悩みのタネになっているという報道があつたのは記憶に新しい。

パーソナリティの問題は言語が成立する以前に根つこが

あるので、なかなか対処できず、専門家による援助が必要となる。「大丈夫」感覚の希薄化、手応えのある大人の非存在、「自己」不信のテーマが横たわっており、薬はほとんど効かないので、精神療法に精通している精神科医やこの種のケースの治療に経験を積んだカウンセラーの面接治療が必要となる。

【文献】

- 安藤延男 一九七五、わが国学生の価値観のアメリカニゼイション、*教育と医学*、二三(六)、五二七-五三一
- 安藤延男 一九八九、*スチューデント・アバシー*、山崎久美子編集 大学生のメンタルヘルス、四七-五五
- 広瀬徹也 一九七七、「逃避型抑うつ」について、宮本忠雄編『躁うつ病の精神病理Ⅱ』、弘文堂
- 市橋秀夫 二〇〇〇、一九七〇年から二〇〇〇年までに我が国でどのような価値観の変動があったか、*精神科治療学*、一五(一一)、一一一七-一一二五
- 笠原嘉 一九七六、*スチューデント・アバシー* 笠原嘉『精神科医のノート』三一-五、みずす書房
- 笠原嘉 一九八四、『アバシー・シンドローム』、高学歴社会の青年心理』、岩波書店
- Masterson, J. F. 1968 The psychiatric significance of adolescent turmoil, *American Journal of Psychiatry*, 124, 1549-1554.
- 松原達哉 一九八七、大学生の五月病 カウンセリング研究、二〇(一)、四四-四六
- 美和健太郎・岡安孝弘 二〇〇二、大学生の学校不適応と社会

的スキル、性格特性の関係、日本健康心理学会第一五回大会発表論文集、三四四-三四五

小田晋 一九八七、メンタルヘルス 情報・知識イミダス 七一、集英社

大久保智生・青柳肇 二〇〇三、大学生用適応感尺度作成の試み——個人—環境の適合性の視点から—— パーソナリティ研究、一二、三六-三七

Walters, P. A. Jr. 1961 Student apathy, Blaine, G. B. Jr. & McArthur, C. C. (Eds.) *Emotional Problems of the Student*, New York: Appleton-Century Crofts. 石井完一郎他監訳、一九七五 『学生的情緒問題』一〇六-一二〇、文光堂

山崎久美子 一九八九a、五月病症候群、山崎久美子編集 大学生のメンタルヘルス、三七-四六

山崎久美子 一九八九b、いわゆる「五月病症候群」に関する研究—新入大学生の抑うつ傾向と不本意入学との関連も含めて—、*社会精神医学*、一二、三六七-三七四

山崎久美子 一九九七、大学教育現場におけるストレスの諸問題、*ストレス科学*、一二(一)、一五-一九

山崎久美子 二〇〇五、うつ対策、心の健康ニュース二九六号、一、少年写真新聞社

安岡誉 二〇〇二、青少年の手首自傷(リストカット)の意味するもの、こころの臨床ア・ラ・カルト、二二(一)、三一-三三