

# 学生がメンタルヘルス支援を受ける中で経験した困難と助かったこと 一利用者視点の探索的研究一

## 資料：インタビューデータ例

本資料は、本文にて示された【テーマ】・【サブテーマ】ごとに、インタビュー逐語録から一部を引用したものである。

( ) 内は筆者が補った言葉である。文末のアルファベットは本文表 1 の対象者 ID と対応している。

### 《目次》

#### 1. 【必要とされることができない】

- 〔電話・メールができない〕 p. 2
- 〔外出がつらい〕 p. 2
- 〔考えの整理ができない〕 p. 3
- 〔できないことが失礼に当たり申し訳ない〕 p. 4

#### 2. 【支援に嫌な気持ちや不満を感じる】

- 〔支援者の言葉・態度がつらい〕 p. 4
- 〔支援の意義が感じられない〕 p. 5
- 〔ゆっくり話せない〕 p. 5
- 〔行きたい時に予約枠がない〕 p. 6

#### 3. 【学業や生活に困難が生じる】

- 〔教員への説明や学務手続きがつらい〕 p. 6
- 〔家族や友人に説明しにくい〕 p. 7
- 〔休養時の過ごし方が難しい〕 p. 7

#### 4. 【支援が始まらない】

- 〔自分が病気かどうか分からぬ〕 p. 8
- 〔支援を受けていると人に知られたくない〕 p. 8

#### 5. 【楽になる対応をしてくれる】

- 〔申し訳なさを打ち消してくれる〕 p. 9
- 〔様子に気付いて配慮してくれる〕 p. 10

#### 6. 【選択肢が多く仕組みが柔軟】

- 〔十分な時間をかけて色々な話ができる〕 p. 10
- 〔行きたい時間に行ける〕 p. 11
- 〔電話・メール以外で簡単に連絡できる〕 p. 11
- 〔色々な支援が試せる〕 p. 11
- 〔支援の場以外にも支えられることがある〕 p. 12

#### 7. 【学業や生活を助けてくれる】

- 〔履修確認・学務手続きを手伝ってくれる〕 p. 12
- 〔必要な配慮を教員に伝えてくれる〕 p. 13
- 〔休養時の過ごし方を支援してくれる〕 p. 13

## 1. 【必要とされることができない】

### 〔電話・メールができない〕

- ・ 電話（アプリ）…を開いて、電話をかけて、誰々さんいらっしゃいますかって言って、申し訳ないけど今日具合が悪いので休みますっていうことはすごい大変だったり、〈略〉短いメールであったとしても、本当に、メールを打つことすらなんか、まあ「休みます」だけはちょっと、悪いなって思っちゃったりとかして、「具合が悪いので休みます」みたいに書くか、みたいな〈略〉メールのソフトを開いてそれを打つのもつらいみたいな時とかもあった（A）
- ・ 電話かける、とかがその、まあ人が怖いみたいになるんで、〈略〉なんかもしかしたら言われるんじゃないかとかいうのがあって、割とそっちの不安みたいなので、えっと、何ていうかな、脳の容量っていうかな、脳、頭の、考える部分の8割ぐらい占められちゃって、頭が回らない〈略〉電話かけるのがもう…ものすごいしんどい（C）
- ・ 電話をかけるには労力がいるんですよ（笑）。で、メール送るにも労力がいるんですよね。どちらかといえば電話が一番気が重くて、メールも、まあ気が重いんですけど〈略〉メールであれば、文頭の挨拶があり、要件を簡潔に説明して、ほにゃほにゃ何卒よろしくお願ひしますと書いて、名前を書く、でその、ラリーも、往復の回数ってどうしてもそんなに、回数をこなせないし（D）
- ・ （電話・メールは）しんどくなってきたらもう一切したくない、誰かとつながりたくない、こう…電話とかかかってくること自体がすごく憂うつなので、切っちゃうし、着信拒否にしちゃうし、メールとかも、絶対返信しないかな。出来ない、出来ないのもあるししないのもある〈略〉何かこうエネルギーがない、動けない、感覚の時に〈略〉メール電話…はすごいしんどい（E）
- ・ キャンセルとか、いきなりぶっちしたこと、もう数えきれないし、でも調子が良いと、行けませんって言える、行けませんって言う、キャンセルの連絡は自分が調子がいいからできる〈略〉電話…は、取れないこともちろんあって、何か、…無理、無理…無理って言う表現か分かんないですけど、もうこういう感じ？もうお布団入ってる、もぐってる、の一番いいみたいな時はキャンセルしたり、電源切ったり、してたし、メールもその時期なんか、開かないし（F）
- ・ （予約に）行けなかったこともあります。〈略〉予約、「すいませんキャンセルします」っていう電話をする気力もないことが多い、ちょっと、保健センターに申し訳ないというか…（G）

### 〔外出がつらい〕

- ・ どうしても休んじよう時があるんですよね。その、支援の約束を、あの、具合が悪くて。精神科の外来でも、学生相談所でも。〈略〉本当はそういう時こそ、支援を受けたいんですけど、〈略〉そういう、一番自分がつらいときに、ケアとかを受けられない（A）

- ・ (自分が) 気付いてない何かが人の瘤に障るようなことをやって、ぼこぼこにされるんじやないか、みたいなのが、ありましたね。で、〈略〉外に出づらい、人と会うのが、人としゃべるのが、しんどい、みたいな。(C)
- ・ 時間を決めて動くっていうのも難しかった…。もうその時期はそもそも、人と約束をすることがすごく出来なかつたので、なぜならその日に起きれるかどうかは分からなかつたから。起きれる時も、ゼロではなかつた、でも、起きれても、本当にひどい時は、身体がうまく動かなかつたり、言葉が出せなかつたりとかして。(D)
- ・ 寝過ごしたり忘れてたりっていうよりは、もう、行かないといけない時間があって出ないといけない時間もあるけど、もう、身体が動かないっていう〈略〉外出すること自体全部ダメ、そういった状態の時は…もう、何ていうのかな、外に出れない状態なので、うーん…何か、そう、例えば、体重とかももう、ひどいし、例えば髪を切りに行くとか、着れる服がないとか…何か洗濯をするとかそういうことも全部ストップしてたりとかするから (E)
- ・ 電車が無理、〈略〉10分が限界で、満員電車乗ってる時とかは。必ず10分乗ったら降りて、10分乗ったら降りて、っていう風にして、行ってたんだよね。で、一回気持ち落ち着けないと、なんか、本当吐きそうになっちゃって (E)
- ・ 忘れちゃうので、診察の日を。時間とか、守れなかつたりするし。で、行って、すごく待つっていうのは、苦痛…だけど、それよりも、それ以前に、病院に行けない、っていうのが問題。〈略〉朝起きたり、その外に出ることがすごく困難、外出するってすごく困難みたいなので、〈略〉おなか減つて動けなくて、無理、みたいな時もあったし、〈略〉服とかもそうですよね。決められない、分からぬ、〈略〉うん、何か、行けなかつた、どうしても。何か洗濯もの終わつてないから着る服無いとかもちろん、あったし。(F)
- ・ だいたい気力がなくて、何もしたくないから、何もしないみたいな感じ…で行けないことが多いですね。〈略〉電車の中でけっこうしんどくなることが多くて、帰ろうかな帰ろうかなって迷いながらなんとか行くみたいな、感じです。(G)

### [考えの整理ができない]

- ・ 症状や困りごとを説明するっていうところがあつて、ここは、頭が回つて無いんで、説明できない、なんかしんどいんだけど何がしんどいかとか、が、自分で言葉にできないし、〈略〉ただその説明できないうこと自体にも頭が回つて無くて、なんとなくしんどいな～、なんかしんどいし、うーん、みたいなちょっと頭ごちゃごちゃしたまま (C)
- ・ 意思決定が、多ければ多いほど、そもそもそこで意思決定しきる、のに、たどり着かずに、〈略〉しなきやいけないっていう焦りだけはずっとあるけど、何かをするってなつた時に、じゃあその場合にはこれもしないといけないのか、でもこれはどうなつてるんだろう、みたいなことをこう、思うと、

だんだん収集がつかなくなつて結局、動けないみたいな。(D)

#### 〔できないことが失礼に当たり申し訳ない〕

- ・ (予約した時間に行けず、連絡もできず) すごい申し訳ないなつて、先生とか支援者の方に申し訳ないし、あとまあ、その時間本当は別の人人が診られたかもしれないし、あと、かつ、連絡できないなんてなんて無礼なことをしたんだろうとも思いますし (A)
- ・ 通院して、行けない日っていうのが必ず出てくるんですよね。で、すごくそれは気が咎める、んですけど (D)
- ・ 出来ないことに申し訳なさは当然あって、〈略〉(友人が) わざわざ電話して…何回も電話して、2回ぐらい来てもくれたんだよ、〈略〉「大丈夫」とか、「ありがとう」とかそういう事を言う気力すらなかったよね。〈略〉有難い事だし、なんだけど、なんかどうしても出来ない (E)
- ・ 予約、「すいませんキャンセルします」っていう電話をする気力もないことが多い、ちょっと、保健センターに申し訳ないというか… (G)

## 2. 【支援に嫌な気持ちや不満を感じる】

#### 〔支援者の言葉・態度がつらい〕

- ・ (支援者が) そういうクリニックとか趣味の活動とかは出かけられて、学校だと行かれなくなっちゃうのは、行き続けられないのはどうしてかしらね、みたいなことをボロっと言った感じだったと思うんですけど、それが自分にとっては、例えば、自分にとって行きたい場所だったら行けるけど、行きたくない場所には行けな…勝手な人間なのかなって思っちゃったりとか〈略〉具合が悪い時って否定…自分でもよくこれだけ捻じ曲げられるなって思うぐらい否定的にとらえちゃうので、普通の状態だったら気にならないことも、すごくクヨクヨしちゃったり、で、それを言えなかつたりもすると思うので (A)
- ・ 多分、伝えた内容だと、口から出た内容だと多分、単位取りたい進学したいっていうのと、でもえーと、えーと勉強なんかしたくないっていうのを、だけを言ったのかな、〈略〉で、何甘えたこと言つとんねんってボッコボコに、ボッコボコなのかな?まあ、あの、怒鳴りつけられた感覚でわーって言われて〈略〉余計に頭回んになりましたね。もう、だから、取り乱さないけどパニックに近いのかな〈略〉で、その怒られたのだけずーっと後を引きずるみたいなことになっちゃいましたね。〈略〉ちょっとでも怒られそうになると、もうそれは言わないっていう風に、なつたと思いますね。(C)
- ・ もっと緩んだ方がいいよみたいな話をされたんですね。ただそれを何か言われ続ける…最終的に僕が切れちゃって、もう来ないですっていう風になっちゃって〈略〉結局そこで支援も終わっちゃってみたいな、ですね。〈略〉単位取らないと卒論出来ないと就活しないとかいろいろ〈略〉やらなきややらなきやつ

て言ってるとこ…しか考えられないところに緩んだら、緩んだ方がいいよって来られたら、なんやろ、何やコラ、みたいな (C)

- 一番やられて嫌なことは、あっちがすでに持っている、その、こうだからこうなってここで辛いんだね、みたいな、何か、筋書き?を、言われる、時。〈略〉あっちはこういう風に自分の、が、苦しい理由を解釈してるんだなってことがわかる瞬間、がすごい嫌で、いやそういう事じゃない、無い…し、なんかそういう風にして理由付けされたりとかする…のがものすごい不愉快っていう思いを何度もして (E)
- 前向きな話しかされないので、しんどい…です。〈略〉どんどんこう、前に進んでいく感じで、何かこれ治つたらいいよねみたいな前提で…こっちはもう、治る気しなくて絶望的な気分でしゃべってるのに、何か…先のことを見据えて話されるので、今はちょっとそれは考えたくないなと思うことがけっこう多いです。 (G)

#### 〔支援の意義が感じられない〕

- 気分が優れないまま行って気分が優れないまま帰ってくる、なんか徒労…徒労なのかな、いや…何だろう。特に行った意味があったように思えなかった…〈略〉ただ単に疲れることをしただけのような感じ…感覚で帰ってました。 (C)
- 支援を受けるという事自体が自分にとって惨めな気持ちになるというか、感じ…だったかな。だからその、行って、帰ってきて、すごいこう…何かが良くなかったというよりむしろ何か、すごく傷ついて帰ってくることが多かった…気はするかな (E)
- カウンセリング自体は、〈略〉途中からなんで、何でやってるのかよく分かんなくなってくるっていうか、話聞いてもらいたくて、来るにしては何か、コスパって言ったらちょっとあれですけど(笑)、悪い、自分が頑張って行って、聞いてもらって何か別にそこまでっきりするわけでもなく、解決するわけでもなく、みたいな。 (F)

#### 〔ゆっくり話せない〕

- 例えばすごくせかせかしてて、あ、先生の時間あるし、もっと手短にまとめなくちゃとか、あ、なんとか先生は早く切り上げたい感じかな、今日は、とか、思って、何となく焦ってるときとかって、その場でいろんなことを思いついたりとか、気づいたりとか、出来にくいというか、頭がそんなに働かないというか (A)
- 時によっては、なんかこう、すごい辛いけど話す人がいないので、すごく話しこみでしまって時間をオーバーしてしまったりしたことがあったので、ま、結局オーバーしても時間取ってくださってたんで何か本当に、有難い限りだなと思うんですけど、まあ時によっては時間がもっとあったらうれしいなと思う時もありました。 (D)

### 〔行きたい時に予約枠がない〕

- ・ 学校に行ける・行けないっていう自分の波があるので、予約を取ったとしても、その予約の時に行けるかどうか分からず、し、行けてる時に、何かちょっとでも調子がいい時に、それをこう、アップするために、話したいけど、その時は予約を取ってないから、行けないと、それはけっこう大変だった時がある (F)
- ・ 精神科に通っているということ自体を、その、身の周りというか、例えば研究室の中の人とか、に、こうなるべく、知られたくない、というのがあったので、〈略〉精神科の診察を受ける日時とか、ていうのを、こう…考えないと、何ていうかこう、抜ける時間ができちゃうので、そこでこう変に疑われたりしないタイミングを自分で測ったりとか〈略〉気を遣わなきゃいけない所が多か…多くて大変だったっていうのは、ありますね。 (B)
- ・ 保健センターって予約取れる時間が結構限られてて、それがちょっと、なかなか行けなかったりとか今もなかなか行けなくて困ってるんですけど、〈略〉(枠が) 空いてない (G)

### 3. 【学業や生活に困難が生じる】

#### 〔教員への説明や学務手続きがつらい〕

- ・ そういう(実習等を無断で休んでしまった)時はやっぱり普通にすごく怒られるというか、〈略〉自分が、そういう病気を持っているとか、いうことを、大学側にだったりとか、少なくともその実習の担当の先生には伝えられてない時期とかもあったりして、そういう時期だったので〈略〉すごい悪いなあと思いつつ、でも、やっぱり、ものすごく厳しく指摘されるというか、指導されることもあったので、そういうのは絶対あっちゃいけないみたいな感じとか。あの、そういうのもちょっとつらいこととしては、ありますね。 (A)
- ・ たぶん診断書だけもらって自分で(休学の書類を教員に)出す、っていうのだと、自分が一番しんどい時だと、やらなきゃ、でももしかして〈略〉何か言われるかもしれない、行くの怖いみたいな感じですーっと葛藤してへろへろになって、やっと出すみたいな感じだった (B)
- ・ 大学の授業に出席が出来なくて、出席回数が足りなくて、でもまあこういう、これこれこういう事情で、どうしてもちょっと行けなかったんですっていうことを、その手続きをするっていうのも、まあ、大変でした。(教員に連絡するとかですか?) そうですねそうですね。 (D)
- ・ セルフスティグマじゃないんですけど、自責もあるので、自分の状態を自分で説明するっていうことが、二重に難しい、見えづらいから自分にも相手にもわかりづらいし、それは自分のせいなんじゃないかっていう、自責から、人に説明するのがすごい憚られる (D)

- ・ (授業の課題を) さぼったなっていう風に思われたなっていう…か、なんでそんな事出来ねえんだって思われたな、っていう〈略〉ある先生にその目をされて、なんかもう、がっかりしちゃうよね。〈略〉もうすこしその素直に最初からね、言えてれば、っていうのの反面、こうやってギリギリまで追い込まれて、でも出来ないんですって言わないと、あなたがた納得しないでしょっていう部分も、ある (E)
- ・ 配慮願いとかを、出してるけど、全然伝わってない先生がいて、例えば欠席とかして〈略〉「理由を証明するものはあるんですか?」みたいな。え、えこれ(配慮願い)、ちがうの?みたいな。「でもこれは病院に通っていること(の証明)だから、病院…その日に病院行ってたら、分かるけど…」みたいな。そうそう…そうじゃなくて、これが原因で学校に行けない、病院に行けないっていうことがまず伝わらない、みたいな。大学の先生とか。(F)
- ・ 具体的に、例えば思いっきり眠れないとか、すごく、憂うつで全く動けないとかじゃないので、説明しても伝わらないというか、まあ甘えと変わらない、感じなので、それが…まあ、実際甘えって言われたらそうかも知れないとしか言えないんですけど、その何かすごく、小っちゃいことがたくさん、連なって困ってる感じなので、何かこれですごく困ってるとかじゃないので、伝わらないし、何から説明したらいいか自分でも分からないし、みたいな感じではあります。(G)

#### 〔家族や友人に説明しにくい〕

- ・ 家族や友人にあまり話せない、っていうのがあって、あんまり、調子悪いとかを言えない、〈略〉友達は人怖いの延長で言えないのと、〈略〉親とはだいたい、相談してもけんかになるんで、もう最終的にはあんまり言わ…何も言わないようにはなった (C)
- ・ 友人と話すっていうことも、うーん、話せるようになるまですごくかかりました。それこそ診断をもらつてしばらくするまでは、セルフスティグマ、みたいに、自分がダメなやつなんだとか、こんなこと人に言うもんじやないとかなんか、えっと呆れられるんじやないかとか、何か、見放されるんじやないかみたいなことで、〈略〉そういう事は、あんまり言わなかっただけ。(D)
- ・ 最初からね、(授業の課題を) 手伝ってくれる友達に頼めばいいんだけど、何かそれも、何かすごい申し訳ない、気持ちで、頼れない…ね。〈略〉申し訳ないし恥ずかしいって思いもあるし (E)
- ・ (サークルに) 行かないとそれなりに迷惑なんんですけど、一ヶ月ぐらい練習休んだりとかしてて、まあその間は、私がいなくてもいい練習を…新しく入ってきた子達に教えるみたいなのをやつといてくれたので、まあなんとかなったんですけど…まあ周りから見たらなんで休んでるか分からないから何を思われても仕方ないやって感じはします。(G)

#### 〔休養時の過ごし方が難しい〕

- ・ 休みの期間の過ごし方が、すごく難しかったというか、〈略〉出かけようと思えば出かけられるのに、寝てばっかりになって昼夜逆転しちゃったりとか、あと、純粋に人とのかかわりがすごい少なくなって、色

んな充実感だったり、が失われたり〈略〉精神科の先生が言いがちなことって、例えば、毎日図書館、地域の図書館にいって、好きな本を読んだり、DVDを見たりして、生活のリズムを整えて、学校に行けるようになる時期に備えたらいいですね、とか、いう提案が結構典型的に出てくるんですけど、それは〈略〉かなり難しいというか、具合が悪い時ってこう、「何々しよう」っていう意志が弱くなっているので、そういう時にもしなくてもいいような課題とか、行っても誰がいるわけでもないし、何があるわけでもないようなことをするっていうのは、すごく難しくて（A）

- ・ 休み方がわからない。回復方法っていうのかな。〈略〉休み方っていうのは、学校に来るためのものもあるから、すごく重要、自分がどういう風に時間を過ごすのか、っていうのを、何か決めるだけだったらすごく簡単なんですよね。月曜日はじゃあお洗濯の日にしようとか、何かうん、金曜日はじゃあスーパーに行きましょう、みたいな、（支援者と）一緒にこう書いて、決めるのはすごく簡単だけど、やるのがすごく難しい、家に帰ってきて、ぐったりしちゃって、今日は無理かなって時もちろんあるし、家に帰ったら忘れてることもあるし（F）

#### 4. 【支援が始まらない】

##### 〔自分が病気かどうか分からぬ〕

- ・ 最初はやっぱり、自分がこう、うつ病だと思ってなかったので、〈略〉 それぐらい疲れるぐらい結構忙しくもしていたので、勉強とか実習とかで。〈略〉自分が困っているけれど、それがこう、助けを求める先とか支援を受ける先が、精神科外来だったりとか、あるいはまあ、大学で言えば保健センターの精神科だったりするとは、まさか思っていなかった（A）
- ・ 例えばテレビで、そういうの特集してたりするじゃないですか、〈略〉 そこまで典型的に、酷くはないってないというか、例えば拒食だったら、まあ…戻しちゃうとか〈略〉 症状はそんなに、酷くなっていないし、自分では、身体にもそんなに、なんていうか影響とか変化が出てないんじゃないとかとか、思うし、〈略〉自分が、知っているレベルの典型的な症状じゃないから、大丈夫とか、あとその、まさか自分がみたいな気持ちもやっぱりあるので（B）
- ・ 私の場合は、病気じゃないって診断を受けたら、人生がどうしようもなくなると思って、〈略〉 あなたがただ、出来ないだけですよって言われると、本当にどうしようもないなって。それがすごく不安で、診断名を付けられないこと不安でなかなか行けなかつたっていうのは一個、ありますね。〈略〉 だんだん学校に行けなくなつて、家でずっと寝てることが増えて、でも家でずっと寝てると、あの、それが病気だっていう風に思つたり、なかなか、出来なくて、でも、だんだんと生活で必要なことも出来なくなつて、〈略〉 でもそれが、自分のせい、自分の、気持ちの問題？みたいなもの、なんじゃないかっていうのもずっとあって（D）

##### 〔支援を受けていると人に知られたくない〕

- やっぱり学内で、えっと精神科に行っているところとか、学生相談所に行っているところを、なんかあまりこう友達とか人に知られたくないなっていう気持ちがあって、〈略〉精神科的なものに対する偏見だったのかもしれないし、あとはまあ、純粹になんか自分が困っている姿を人に見られるのは結構、なかなか、ちょっと不安だなあというか (A)
- 教務係の人たちでもそういう学生さんに対する危機意識が高まったみたいで、休学届か留年届を出すときに、「うつ病じゃないですよね？」って聞かれた時があって、〈略〉「ないですよね」って聞かれたらつい「あ、違います」って (笑) つい言っちゃったので、〈略〉やっぱ、そういう、重大なことを聞くときは、聞き方と、あと、窓口でそう聞かれても周りに人がいたら言いづらいし (A)
- 精神科の診察を受ける日時とか、ていうのを、こう…考えないと、何ていうかこう、抜ける時間ができちゃうので、そこでこう変に疑われたりしないタイミングを自分で測ったりとか、〈略〉気を遣わなきゃいけない所が多か…多くて大変だったっていうのは、ありますね。やっぱりこう、自分がその精神科に通っているっていうこと自体を、例えば教員とか、同期とかに、まあ知られることによ…知られるのが嫌だというか、知られて、それを気遣われて、何かちょっと、色目使って見られるのが、嫌だったので (B)

## 5. 【楽になる対応をしてくれる】

### 〔申し訳なさを打ち消してくれる〕

- 今日具合悪くて行けないって言ったときに、あの、も、なんだろうな…すごく温かく対応してくれたというか、〈略〉「今すごい大変なんですね、来週また会えるの楽しみにします」とか、〈略〉「電話できなくて、仕方がないので、あの、そんなに気にしなくてもいいですよ」っていうことを言葉ではっきり言ってくださるというか、あの、「Aさんのためにとてある時間なので、そこに誰かが代わりに見られたのにとか思う必要もないし」、っていう風に、言葉で、行けなかった時の翌週にすごくフォローしてくださいましたと/or そういうすごく困った時にも、とか、申し訳ないなって思った時も、その状態をまるごと受け入れてもらったっていう安心感があることで、その後また、色んなことを、より話しやすくなったりました (A)
- 一部の先生たちは、なんとなくたぶん気づいてたんだと思うんですけど、僕が精神的不調なんじゃないかって。すごく忙しい、教授なり准教授なりとか、ものすごい偉い人たちだし、すごく忙しい人たちなのに、僕との約束については、ドタキャンしても平気だし、連絡できなくても気にしなくていいから、そこは心配しないでねってはっきり言ってくださった先生がいて、それもすごく、ありがたいなって思いました。 (A)
- (予約に行けなかった次の回) 予約して行ったら、別にその、来なかったこととかを責められるわけでもなく、待っててもらえたっていうのがすごく、ありがたかったです、助かりました。 (D)

### 〔様子に気付いて配慮してくれる〕

- ・ 「あなたにはこういうところがありますよね」みたいな評価的なことで、かつ、その人が否定的にとらえる可能性があることっていうのは、すごく、言葉遣いでも、言う場面でも、言う相手でも、慎重にしているだけだと、良いなっていうのは、思い返すと感じます。(A)
- ・ (話をしていて、疲れたと) 言っていいのかなとかが葛藤してるかもしれないで聞いてみたら、ありがたがられる、もし、その…しんどいんだったらありがたがられるのじゃないかなとは思いますね。(C)
- ・ 本当にしんどくて頭回ってない時だと、その、言わされたことに何とか反応するって感じなので、(話を) 主導してもらった方がいいと思う人もいるかもしれない、て、いう感じですね。(C)
- ・ 着いて、すぐしんどいか聞いてくれるのはありがたかった…ええと、そのしんどいの前提で話進めてくれるので、なんか例えば今だと、今後大学どうするとかいう話すると結構しんどくなるんですけど、しんどいと分かってるとそういう話を全部避けてくれるとか (G)

## 6. 【選択肢が多く仕組みが柔軟】

### 〔十分な時間かけて色々な話ができる〕

- ・ 1時間とか50分とかの枠で予約がとてあるので、やっぱりこう、その時間まるまる話せるというか…。〈略〉精神科にしてはめずらしく、1時間で予約がとられていたので、毎回。〈略〉そこでずいぶん回復したと思うので、それはとてもありがたかったです。(A)
- ・ 何となく困っていることがあって、それが具体的により細かく言うとどんな風に困ってるかとか、なぜ困っているかとか、あるいはまあどうしていったらいいのかとかに、自分でも気づく必要があると思いますし、〈略〉それに関してその、まあ、お医者さんだったり心理士さんだったり支援してくださる方の、こう、うーん、何か、提案だったりアイデアを聞いたり、することも大事だと思いますし、で、その両方にすごく時間がかかるというか (A)
- ・ もっとこうしたらしいんじやないか、とか、まあその考え方には、間違ってないし、もっとこういう考え方もあるよねみたいなちょっと違った視点の、考え方を、話してもらったりとか、〈略〉自分が今こう思っているのは、どうなんだろうっていうのをまず、アウトプットして、まあそれに対する、リアクションをもらって、まあそれが、正しいっていうことを、なんていうか、裏打ちしてもらうというかその、言ってもらって、まあそれまでの自分の、習慣と…習慣とか考え方とは、まあ違うもの、だったりするので〈略〉軌道修正をしながらやるっていう意味で、こう定期的に話すっていうのが、よかったかなって、思いますね。(B)
- ・ すごい辛いけど話す人がいないので、すごく話し込んでしまって時間をオーバーしてしまったりしたこと

があったので、ま、結局オーバーしても時間取ってくださってたんで何か本当に、有難い限りだなと思うんですけど、まあ時によっては時間がもっとあったらうれしいなと思う時も、ありました。(D)

- 説明をする、〈略〉のは、別に最初から上手くは…上手かったわけじゃないけど、その…たくさんこう、カウンセリングの先生とか、相談室の先生とかと、話して、話すからわかる自分のことが。っていうことは、あったかな。だからそれがわかったから説明できるようになった。もうもっともっと説明する能力とか、言語とかのレベルよりも前に、自分を理解する、みたいな。ところ…を、多分、支えてくれてたんだと思います。(F)

#### 〔行きたい時間に行ける〕

- 精神科の診察はやっぱり日中の時間とか、先生のご都合とかもあると思うんですけど、こう例えば研究室で活動してる時間と被らない時間に、もうちょっとこう…診察受けられるような環境があると、より助かったかなとは、思いますけど。(B)
- 「もう、無理」ってなった時に、その、予約制の相談室のところでお世話になってる人がいたので、そこに…「今から入れますか？」みたいな。すごく急だったんですけど、という感じで行ったときに、対応してくださった時はすごく助かったし、そういう風に自分が学校に行けた時に対応してもらえるというのはすごく助かる (F)

#### 〔電話・メール以外で簡単に連絡できる〕

- ポンとボタンを押すだけで、具合が悪くて行けません、すみませんてことを伝えるような、仕組みがあると、あの、圧倒的に、まあ学校でも、病院でも、学生相談所でも、そしたらさすがに連絡できるかなっていうのは、思います。(A)
- チャットの良いところは、えっと、文章を、必ずしも綺麗にまとめなくても送れる、〈略〉リアルタイムで返って来なくてとりあえず送ったら送りっぱなし、で、とりあえず待ってるし、その時に自分の、返したい時に返せる (D)

#### 〔色々な支援が試せる〕

- 支援を受ける人によってもすごくそれは差がある…ところだと思う〈略〉多様な、こう…つながり方と言うか、チャネルがあることが、一番いいよね。〈略〉例えば宗教も一つの方向性だし、その1対1のカウンセリングっていうのもそう、もしかしたら1対多のカウンセリングとか、精神科医との関係とか、あとは家族療法的なのとか、あと友達、レベル、あるいはもう本当に学科の先生で、結構理解のある先生 (D)
- 色んな人がいるってのはすごく大事、色んなタイプの大人、とか色んなタイプの支援者、色々な考え方がある人と、何だろう触れ合うじゃないけれど、その、全部統一したら、そこと合わなかった時に、どうしようもない、じゃないですか。〈略〉合う合わないとか、自分がどういうものか、どういう人間かっていうのを分かるためにも、やっぱり色々なことがあるっていうのはすごく、私は大事だと、思うし、(F)

- 何かすごく必要性を感じてた…から、やるっていうことじゃなくて、やってみたら、必要性を感じるかも、みたいな〈略〉人と話して、指摘されて、わかることがあるのと同じように、やってみて、実感して、あ、必要だって自分も理解することもあると思ったから (F)

#### 〔支援の場以外にも支えられることがある〕

- Twitter には本当に救われました。ええと…辛い時に、「辛い」って、誰かと分かち合いたいというか、言いたいんですけど、なんかこう、何の…その人と関係ないところで、その特定個人を捕まえて、「辛い」みたいなことを急に、言うのは憚られるんですけど、Twitter だったら、何の文脈もなく、自分が辛いということを辛いと吐き出して、〈略〉言いっぱなし聞きっぱなしみたいな、必ずしも応答が欲しいわけじゃないけど、誰かが一応見てくれてはいるだろうという空間に、自分のつらいこととかを、吐露できたということは、有難かったです。 (D)
- 明確な支援者ではないんだけど、きちんとこっちの立場を、何か苦しいってことに対して、何ていうかな、支援者・被支援者という立場ではなく、こう、話してくれる人?の存在っていうのが、自分は一番助けられたし支えられた、かな (E)
- 学科の友達にも一度も自分がこういう…具体的な疾患名とかお薬を飲んでるとかって言ってないんだよね。でも多分あの子たちはわかってる、〈略〉分かった上で、「またやっちゃいましたね！」みたいな感じ…でいてくれること…が、自分にとってはすごく大きな支えだったし、〈略〉どうしようもなさをちゃんとこう、受け入れてくれたりとか、そこで理解を示してくれたりとか、笑ってくれたりとか。 (E)

## 7. 【学業や生活を助けてくれる】

#### 〔履修確認・学務手続きを手伝ってくれる〕

- 教務の人も、最後の年すごくサポートしてくださって、あと在学期間がどれぐらいとか、翌年もし留年したら、どうやれば卒業できるかとか、やりくりして。そういうのもすごく、親身に相談に乗ってくださった (A)
- 授業出た出れないの表を作ってチェックしてたみたいな、やってくれて、それはけ…だいぶありがたかったです。〈略〉出席日数足りてるかとかで不安だ不安だっていう時にそういうの見ると、ああじゃ、大丈夫じゃんっていうのが、とりあえずはわかるわけじゃないですか。そういうところがだいぶ、えっと、ありがたかったかなと。 (C)
- 学務教務系の支援をしてもらえた助かりました。〈略〉例えば、うーんと、チャットのような形で、授業料〈略〉の手続きを出さないといけないんです、っていうことを打つと、そのためにはじゃあどういうことが必要だよねっていうことを整理してくれたり、書類について、学校に出しに行くのが難しかったら、

フォームに記入してくれたら、代わりに提出しておくよっていうことだったり。(D)

- 卒業が本当に危ない…危なくて、あの、表を作ってくれて、Excelで。で時間割をこう、並べた…のに、その下にこう、白丸を15個並べて、〈略〉授業に出たら、その先生に報告に行って、一緒に色塗って、遅刻したら「遅」って書いて…みたいな。でなんかあと何回休んだらやばいねみたいな、話をするみたいのをやり始めてから、結構出欠率も、上がっ…上がったのかな 〈略〉それはかなり良かった。(F)

#### 〔必要な配慮を教員に伝えてくれる〕

- 一番大きかったのは、チューターの先生が〈略〉実習にいる時間とかを、9時から3時とか、9時から5時とか、時間を決めてくださったりとか、で、かつそれを〈略〉文書にして、教務委員会とかにもかけてくれて、〈略〉実習責任者の先生に、そのチューターの先生から、メールなり何なりで伝えてくださったっていうことがあって、それが無ければたぶん卒業できていなかつた〈略〉自分ではそういうことを思いつかなかつたですし、みんなと同じだけやるしかないだろうなって思ってましたし、仮に思いついたとしても、自分から言い出すのってたぶん無理だと思うので〈略〉それはすごく、感謝を…感謝っていうかもう本当に、夢のような出来事というか、はい。それは、とても大きかったなと思います。(A)
- 保健センターの先生、〈略〉からその、休学の、何だったかな、休学したいって言っていることを（教員に）連絡していただいたっていう話があったと思います。〈略〉ものすごい助かりました。(C)
- 実際にすごく助かったっていうのは、説明をするのが難しいって言ったんですけど、精神科につながってから、診断書っていうものはすごく、助かりました。すごく客観的な説明として使いやすいというか。診断書は私が口頭で説明する必要もないし、第三者からの説明なので、そしてそれも、書類として教務課とかも受け取りやすいというか〈略〉授業の出席回数が足りなくて、このままだと単位取れないよっていう時に、どうして出れなかつたのかっていう事の説明に使うことも、しばしばありました。(D)
- 遅刻しても、出席を…させてほしいみたいな（配慮願いを出してもらった）。〈略〉時間とかルールとか、遅刻の回数とか、欠席のこの還元みたいな、すごい厳しい先生ももちろんいて、で、何だっけ何か、そうするとやっぱり入りにくい雰囲気、すごく。〈略〉どっかしらで遅刻するから、私は。だから、1限がもし欠席扱いになったとしても、出席させてもらえば、2限に出れる、みたいな。そういう…それはすごく助かった(F)

#### 〔休養時の過ごし方を支援してくれる〕

- 行ってた精神科は〈略〉子供がすごいいっぱい来て、発達障害の子とか含めて、あと学校休んじゃう子とかが、来て、勉強したり遊んだりしてて、そこでボランティアしてみないかって誘っていただいて、〈略〉なのでそこでこう、子供と遊んだりとか、中高生の子に勉強を教えたりとか、してる中で、その活動にすごく自分自身意義を見出したりとか、具体的に報酬をもらえたこともあったりとか、あとまあ、そこの職員の人だったり子供たちとのつながりで元気になったりとか、だったので、それはすごい助かったし、ありがたかったなって思います。(A)

- ・ ヘルパーさんが来てから、すごく良かった…〈略〉週に一回1時間の枠だったんですけど、最初は。ええと…まず、洗濯物をする、と、たまたま洗い物をする、でもうだいたいそれぐらい、あとは何か散らかったものをかた…ちょっと片ぐらいでもう、それでもうあつという間に1時間過ぎちゃうんですけど、〈略〉週に1回リセットする時間を、一緒に、やるのがあって、それはすごくこう、まあまずは生きていける状態を作ってもらって。(F)
- ・ バイトがあるからやってみない？って声をかけていただいて、〈略〉デイホスピタルの方に。そういう何か、求人があるみたいで、その求人でこういうのがあるんだけどって、〈略〉向こうが障害とかも全部知ってる状態でやってくれる、ので、配慮が、結構きく、ので、そういうとこだったらやりやすいかなと思って〈略〉これなら続けられそうだなって (G)