

## 学習院大学 学生センター 学生相談室ニューズレター

〒171-8588 東京都豊島区目白1-5-1 中央教育研究棟 2階 ☎ 03-3986-0221 内2514

★ 開室時間：月曜～金曜 9:30～17:00 土曜 9:30～12:30 (昼休みも開室)

※ 夏季休業 7月19日～9月22日は 8月16日を除く 火・木 9:30～17:00 開室

### 開催報告 1 レクリエーションを用いたグループワーク

グループワーカー：中村干城（たてき）先生（元東京都精神保健福祉センターグループワーカー）

6月14・21・28・7月5日（火）15:30～17:00 全4回 会場：学生相談室コミュニティ・スペース

多い相談の1つに「人間関係」があります。具体的な悩みの内容は一人一人異なりますが、面談の中で個々に相談員と話し合いながら自己解決を目指してゆきます。しかし一対一よりも、同じような向上心を持っている人が集いグループでディスカッションや活動することは、自己表現や対人技術の練習の良い機会や、共通の体験を通して自分への気づきを深める場になります。今回、昨年度拡充された相談室のコミュニティ・スペースにおいて、外部から先生をお招きしグループプログラムを開催しました。

#### ☀ 中村先生からのメッセージ

『一人ではできないけれどみんなでやればできること』を合言葉にレクリエーションを中心としたグループワークを実施しました。みんなで、サークルやゼミなど日ごろの様々な不安や悩みを話したり、苦手なコミュニケーションの学習をしたりと、充実した楽しいグループを過ごすことができました。セッションの流れは、お互いの近況報告をした後、学習もしくは活動プログラムを行い、最後にみんなでお茶会をするといった具合です。

#### 😊 参加者の方の感想

グループでは、会話のレクチャーなどもしてもらい、もう一度他人との会話の仕方を考え直す良い機会になったと思います。

相談室主催講演会に行った際グループ活動の話聞き、興味を持ったので参加しました。全4回ということで気軽に参加しましたが、1回目はメンバーと初対面ということもあり、とても緊張しました。しかし2回目以降は緊張することなくグループのメンバーとの会話をとても楽しむことができたと思います。「今週はこんなことがあった。」などメンバーと話すことが毎週の楽しみになっていき、最終的には4回の活動が少なかったように感じられました。また参加したいと思います。貴重な機会を有難うございました。

コミュニケーションについての悩みを皆で一緒に考えることができてよかったです。また「クッションフレーズ」<sup>注)</sup>という会話技術は、日常生活の中でも使っていきたいと思います。ただ今回は全部で4回ということで、正直少し短い気がしました。次回もあつたらずい参加してみたいと思います。

注) 相手の言ったことを否定したり意見を指しはさまず、言った事実だけを認めて返答して、会話を続けてゆくテクニック。

「グループ」に関する新たな発見などがあり、とても興味深いことを教えていただき、ためになりました。また参加してみたいです。

## 開催報告 2 平成 23 年度 第 1 回 保証人対象講演会 (兼 学生相談室見学会)

平成 23 年 6 月 25 日 (土) 10:00~11:30 会場: 中央教育研究棟 405 教室

今年度より新たに、保証人対象の講演会を企画・開催しました。当日終了後は、参加者の皆様を学生相談室にご案内し、室内の見学もして頂きました。高橋相談員による講演録と、参加者の方々の声をお届けします。

### 大学生となった「こども」との接し方 相談員 高橋道子

#### はじめに

私は当室に 27 年前より勤務の間、様々な学生さんや親御さんと出会い多種多様な御相談に応じつつ、色々なことを学ばせていただけてきました。この経験を振り返って改めて感じることは「100 人の学生さんがいれば親御さんとの関係も 100 通りで、大学に通うまでに成長した子供と親の関係に唯一絶対の正解などというものはない」「それぞれの親子が手探りで自分たちにとって最も自然で無理のない関係を築きあげていくしかない」というある意味ではありきたりのことです。しかし、多くの学生さんや親御さんが、時間と忍耐を要する試行錯誤の過程を通じて、最初は解決不能に見えた問題や困難を解決し、成長して行くというのも事実で、私たち相談員は、それぞれの学生さんや親御さんが自分らしい人生を生きていけるように、側面から援助するのが大きな役割ではないかと考えています。「確実に自分の子どもを幸せに育てる方法」という魔法は全くない事に気づかされます。

#### (1) 子供はいつになったら大人になるのか

大学生になったから、本人を信頼して任せようと、親御さんはどなたも考えておられると思います。大学に入ると、カリキュラムも自分で選択するなど格段に自由度が高くなるため、高校までの学校生活とは一変します。そのため、親が子どもの実態を把握しにくく、友人関係も親からは見えにくいでしょう。本人に任せるしかないと割り切り、ここは親として鷹揚なところを見せようと思っても、一方で、大学生が巻き込まれる事件などを聞く心配が尽きないというのが本音ではないかと思えます。

人間の成熟は、長く生きればより一層成熟するというものではないようです。60 歳の平均寿命の時と 80 歳を超える今とで、人間の精神的成熟度はさして変わらないと思います。そうすると平均寿命が 80 歳を超えた現在の大学生は、14 歳位の精神的成熟度でも無理はないと思います。昔の 14 歳と同じとは言えないとは思いますが、いずれにしろ中学生レベルで、何もかも自分で責任が取れる年齢にはまだ達していないにもかかわらず、本人は責任を持ちたいとの思いがあるので、親としては気を使い気を揉むという苦しい事態になるのだと思います。

#### (2) 相談ケースから見た現在の大学生を取り巻く状況

##### 現在の大学生活＝「同調」を基盤とした関係の希求

最近の学生は、男女とも小奇麗で純粹で、素直になってきたように感じます。しかし、自分の事を語る言葉が少なく「カウンセラーの前に座ったら、カウンセラーがピタッと自分の悩みを当ててくれて、解決してくれる」という期待が大きくなってきているように感じます。もちろん、少しずつこちらが話を向けていけば話してくれるのですが、自分自身に向かい合う局面になると、体調不良を訴えたり、立ち入られたくないような表情になったりします。そしてあくまで「同調」する関係を求めますので、こちらに同調をされないと、良くてその場で拗ねるか、悪いと相談が続かなくなります。

こうしたことは、たぶん友人関係でもよく起きている事と推察されます。友達と「合う」「合わない」、もしくは「雰囲気は溶け込めない」「なじめない」と訴えるのは、彼らが、自分と同じものを相手に求め続けていて、少しでも自分と違うとそこに居続ける事が出来ず、疎外感を感じ取りやすいものと考えられます。これは「違っている者同士がそれなりに同時にその場に居続ける事が出来る」「お互いを尊重し合える」というのが、難しい事を推察させます。こうした「同調」へのセンサーの鋭さには感心します。これは「空気」を読む能力を発達させて

おかないと、集団生活ではいじめや無視のターゲットにされてしまうという事が多いので、その恐怖が染みついているからではないかと思えます。こうした「対人不安・警戒心」が社会に出ることに対する恐怖や不安の土壌となり、結果として自立や挑戦の姿勢を削ぎ落としてしまっているのではないかと考えています。「人と違っていても堂々としていて良いのではないか。そして違う存在をお互い認めて協働していけることに積極的になれたらもっと楽に自分の事を表現できて、チャレンジする分野も広がっていくのではないか。」と感じます。しかし、自分に合うところ、合う場所をいつまでも求め続けて「なかなか自分のイメージに合うところに出会わない」と嘆く学生が多いのです。

### 親子関係と「同調」

子どもたちの同調的態度は、親子関係においても起きているのではないのでしょうか。頑固親父や無理解な母は減ってきました。特に本学の親御さんは理解があり、それぞれ子どもさんの幸せを願っておられます。世間でいうモンスターペアレントと称されるような、常識はずれな方はもちろんいらっしゃいません。しかし学生である子どもさん曰く「無理解な親」の範疇に入れられていることはしばしばあります。その理由を考えると、子どもの立場からすると「親の期待しているであろう生活を自分が送っていない」と自覚していればしているほど、親は自分を理解していない存在に見えてくるようです。このことは「投影同一視」という心の働きから「やむにやまれず今の行動をとっているという自分を丸ごと受け入れてくれっこない」と子どもが思うと、「親が自分(子ども)を否定的に思っているに違いない」と主客転倒した思い込みに発展してしまっている、と説明出来るかもしれません。

確かに高い授業料を払って、さしたる理由もないままにその機会を享受していない子どもは歯がゆく、親にとっては正直許せません。けれども、子どもの存在自体を否定して「そんな子どもはいらない」と思う事はないのですが、子ども側からするとそれに近い恐怖と不安があるようです。特に本学の学生はそれまで期待に応えてきた人が多く、親の期待に反した生活をしていること自体に戸惑いと罪悪感が湧いてきてしまうようです。ここにも「親が自分と同調してくれないのではないか」という不安が潜在的にあることがうかがわれます。

### いつになったら大人になるのか

大学生になったからと言って急におとなに育つはずはありません。与えられる教育・知識をひたすら受け続け、物質的に豊かな環境の中にいれば、「さなぎ」にならず、内面は巨大な青虫のまま、傷つきやすい自分を抱えて、年齢を重ねていくことになります。そして大学生になり「何を勉強したいか?」「何に興味があるか?」「将来はどのような人間になりたいか?」と迫られる場面が増え、あっという間に就職活動の時期が来ます。

大学入学当初に、来談する学生の中には「就職活動の時にゼミやサークルに入っていないととても不利だといわれるが本当か?」「入らないと就職出来ないのか?」と真剣に尋ねる方が多くなりました。常に次のステップのために用意万端で過ごさなければならないという現実があります。親も「社会の荒波」を知っているだけに、良い学歴・安定した職業を求めて、効率よく時間を使い、軋轢のない対人関係の中で(よく言えば)のびのびと育つ事、周囲に後れをとったり損をしない環境の下で、安全に育つ事を望みます。しかしそれが「さなぎ」になり、「成虫」になることを妨げてしまっているのではないかと考えています。

### (3) 最近の大学生が親に期待している事、期待していない事

お手元に配らせていただいた質問紙は、親子関係の「分離不安」の程度を測るものです。ここでは「分離不安」とは「親が子供を傍から離したくない傾向を示すもので、親の自我機能とかかわるもの」と定義しています。「自我機能」とは簡単にいえば「様々な状況に遭遇しても柔軟に適応していこうとする心の働き」です。各項目に○を付けて頂いて点数をそれぞれの項目で足して頂くと何点になりますか。良い、悪いではなく、ご自身の正直な子どもさんへの思いを振り返って頂ければと思います。

質問項目(全22問より抜粋)・「子どもの進路は母親が決めてあげたいと思う。」

- ・「子どもと意見が合わないと、さびしい気持ちになる」
- ・「子どもには関係ない、自分の不満やグチを、子どもに聴いてもらう。」

改めてここで、親の出番はいつなのか？ どういう時に手を差し出せばよいのか？ ということを考えてみました。今まで本学の相談室に勤めて感じてきたことですが、何らかの問題が生じた時に親御さんが「自分が悪かったのではないか？」「こうしていればよかったのではないか？」という自己反省に陥った時に、学生本人が一番いたまれない思いに駆られるという風に感じます。学生からすると、究極の「うざい」状態です。親だからこそ子どもには最善の事をしてあげたい、それが幸福につながると信じてきた事が結果的にはそうではなかったとなると、必ず過去にさかのぼって後悔するのが、人の心の常です。しかし、それは子どもにとっては自分は期待にそぐわなかった出来損ないであり、子どもの存在自体を打ち消そうとしていると受け止めて行くのです。学生によっては親の不適切な教育のせいで自分はこうなると開き直る人もいますが、その裏には、自分で引き受けられない情けない自分を親に押し付けることで何とか自己保全を図ろうとする悲しい試みなので、「親孝行や親の願い」を諄々と説いても全く逆効果になります。

学習院大学のご父兄は様々な面でレベルが高く、きちんとお子さんを教育されています。それを学生自身は、口には出さないものの、心の底ではちゃんと感じているのではないのでしょうか？ですから、それだけに「親の期待にそぐわない自分を許せない」と、自分を追い込んだ結果、抑うつ的になったり、自分の目の前の現実に立ち向かうことが出来ずに、回避的になってしまったりするのではないのでしょうか？特に感受性が豊かで、思いやりがある子どもほど潰れてしまいがちです。行き届いた家庭で育て、知的能力も豊かに備わっていると、周囲への配慮性も高く、図太くなることは無理なのです。

では、親は子どもが期待につぶされそうになっている時に、どのように手を差し出せばよいのか、声を掛ければよいのでしょうか。基本は「今の本人を認める事」です。例えば「学習院大学に入れたのだったら、もうちょっと頑張れば、もう少し偏差値的には高いところに入れたはずではないか」と親御さんが忸怩たる思いでおられ、その分を取り返して欲しいと思っておられたとすると、子どもは間違いなくプレッシャーを感じています。

ここでは卒業後の進路、就職の事を想定して、考えてみたいと思います。

「先に立って規範を示す」「方向性を示す」事はあえてしないほうが良いと思います。大学生になったら親は「子どもの後をついていく」というスタンスが良いのではないのでしょうか？今の学生の親御さんは、大体みなさん大学を卒業しておられます。ご自分の大学生の時の体験や社会体験から子どもには失敗して欲しくない、こうなって欲しい、こうなって欲しくないというイメージは強くお持ちだと思います。ですからどうしても、先に立ってしまいがちです。しかし、最近の就職活動は、ご存知のようにご両親の時代とは様変わりしました。応募方法、エントリーシート、自己分析、等システムも全く違います。そのシステムを子どもから教えてもらう、こどもの話に感心して聞き惚れる、というスタンスが良いのではないのでしょうか？

それを「就職活動は最近とても厳しい」「ニートになってしまう」「フリーターは30代になったら失業者になる」というような心配もあり、親としては就職活動に意欲が見受けられないわが子に、良い刺激を与えようと思って、新聞の切り抜きを用意してみたり、友人のお子さんの情報を仕入れて伝えたりと良かれと思って心を砕きますが、大体逆効果になっているようです。「これからどうするつもり？」「将来どうするの？」という激励や、親子の会話へのきっかけづくりは、実は子ども側からすると、即座には答えようのない質問で、ひたすら追い込まれてしまうだけのようです。本学の学生は、少なくとも小中学校は優等生で過ごした方がほとんどです。そのために自動的に親の期待に添う「良い子スイッチ」が入る方が多いようです。「この先どうするの？」「就職大変みたいよ」「そんなことでどうなるの？」「ニートになったり、フリーターになったら後悔するわよ」「何のために大学へ行かせたの？」という言葉は、子どもにとっては期待に添わない自分を見せつけられ、追い込まれる言葉に他ならず、ますます萎縮してしまうようです。実は子どもは、関わって欲しくないという反面、結構話したが

り屋などがあります。それを封じてしまうのがこうした親の態度です。相談室でもなかなか話しかけても口を開いてくれない学生はいます。こちらもいろいろチャンネルを換えて工夫をしてみますが、そういう人に限って、面接時間の最後の数分でドキッとするような大事な事を言い出します。おそらく最初は、話しても良い相手かどうか値踏みしたり、口にする事を逡巡しているのだと思います。子どもが大事な話を切り出しているのに、親がちょっと忙しそうにしていたりして「あとでね」と先延ばしにすると、そのまま話してくれなくなってしまいます。コツはなるべく家では暇そうにふるまうことです。「良い子スイッチ」が入っている子どもはいくつになっても面倒な事をきり出すには逡巡します。 図太く振舞っているように親から見えても親の期待にとっても敏感な人が多いと感じています。だったら、期待しなければ良いのか？というのではなく、子ども自身が幸せに無事に過ごして欲しい、要するに元気に過ごして欲しい、子どもが生まれた時に無事に産まれてくれてよかった、と思ったその原点に戻ることだと思います。生まれた時に「この子は是非あの大学へ行ってこういう職業について欲しい」と思う人はいないと思います。

子どもはそれぞれ、自分なりに考えて進路は選択していけます。十分な情報を大学も提供していますし、学習院大学の教育全体が社会人として活躍できるような高度な教育と方向性を持って、学生を育てているからです。

#### (4) 大学生のメンタルヘルス面で親が心得ておくこと

大学生になると生活リズムが崩れている人が多くなります。どこからが問題なのかを判断しづらいところがあります。無気力で単位の修得ができないという状態についても、親からみると精神的な問題なのか？あるいはただの怠けなのか？青年期特有の悩みなのか？は難しいところです。私たちが相談室で直接御本人と話していても判断が難しい場合が多くあります。何度か会って、経過を見ながら、やっとな仮説を立てつつ、対応していきます。ましてや家族からは、よほど奇妙な行動をしたり、病的な訴えがない限りは気がつきません。なんとなく元気がない、様子がおかしい、ため息ばかりついて言葉数が少ない、集中力がない、夜いつまでも起きていて、朝起きて来れない、友人との関係があまりない様子、ひきこもっているのではないかな等のご心配な面がありましたら、まずは率直にご本人にきいてみると良いかと思います。その場合「うつ病じゃない？」「ちょっと様子がおかしいよ」と聞くと警戒されると思います。「ご飯がおいしくない？朝起きててもすっきりしないし元気が出ないみたいだけど？」という聞き方のほうがご本人の生活実感にぴったりくるかも知れません。「就職活動が不安なの？」「テストが近づいてきたから？」「卒業がかかっているから？」といった原因追究ではなく、生活の様子を見てこんな気分なのかなと感じるところをちょっと投げかけてみるのが、家族としては侵入的でなく、見守ってくれているという実感を持つには、近いようです。

「朝起こしたほうがよいでしょうか？」という質問も良くあります。本人が起こして欲しいと家族に頼む場合は条件（たとえば今月いっぱい等）をつけて、引き受けても良いと思いますが、親が起こすと大体ますます起きなくなります。自分で起きようとしないと、無理です。どんな強力な目覚まし時計があっても。

ゲームやネットサーフィン、どう見ても無駄な時間に見えます。止めても徒労に終わります。自分が気がつくまではどうしようもなく、もっと面白いものが出てきたら、離れていくのを待つしかないかもしれません。

最近、精神科や心療内科への抵抗感は減ってきました。治療も非常に進歩しています。性格は直らなくても、病気は治ります。性格は直さなくても、年齢を重ねて丸くなって、柔軟になって、それほど軋轢なく社会生活を送れるようになります。脳科学の進歩で精神科疾患に対して、悲観的になる必要もなくなってきています。それだけに、早期発見、早期対応と、的確なサポートは必要です。学生相談室の臨床心理士は精神科医ではありませんので診断・治療は出来ませんが、ご本人に医療ケアが必要かどうかという判断や、校医や他の医療機関との連携により、ご相談にいらした方には最善のケアが出来るように心がけています。

今後とも学生相談室が、学生の皆さんの良いサポーターになるよう一同努めてまいりますので、ご支援のほど宜しくお願い申し上げます。

☆ 保証人講演会 参加者のご感想 (アンケートより) ☆

◎  
今後も講演会に参加させて頂きたいと思えます。

◎  
入学して3ヶ月になる子どもとどのように接し、向き合えばよいか学ばせて頂きたいと参加しました勉強になりました。

◎  
お話から、子どもの学生生活が垣間見えて、ホッと感じています。

◎  
インターネットや本で情報を得て、日々子育てしているつもりでしたが、話を直接聴くことは大きな意味がありました。

◎  
「本人の後ろから見守ることの大切さ」がとてもためになりました。

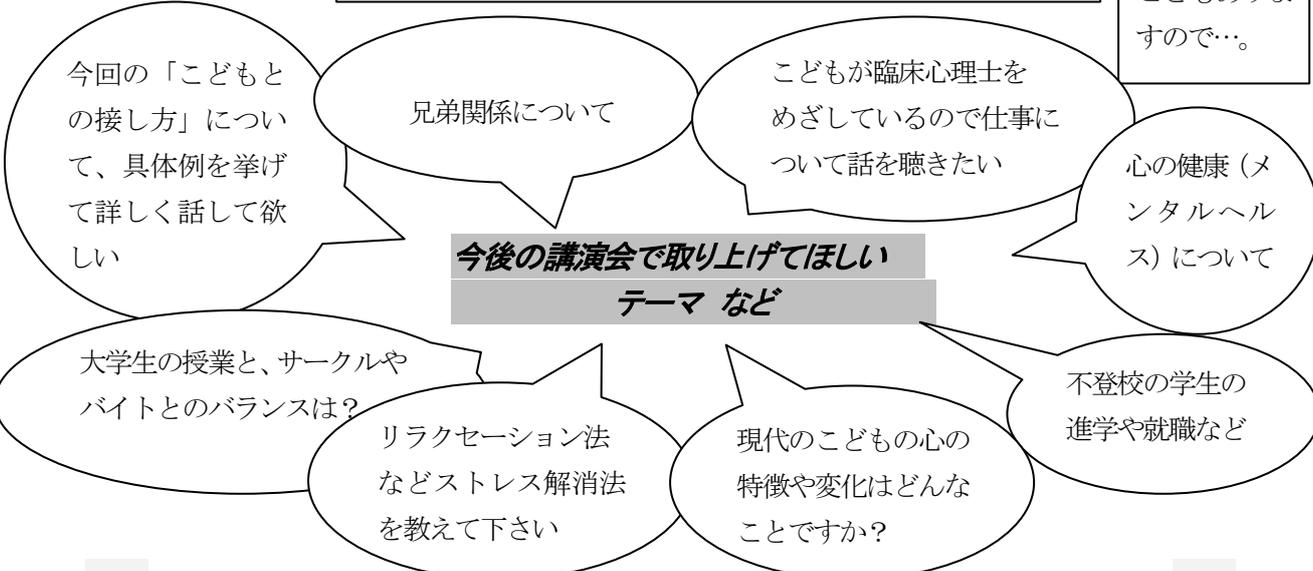
◎ ◎  
「あえてしない」「子どもの後についてゆく」…わかるのに、なかなか出来ない自分があります。自分(親)が変わることで子どもが良い方向に向かってくれるのを願っています。

◎ ◎  
ありがとうございました。頑張りすぎる子どものことが色々心配です。大学生活を、楽しく過ごして欲しいと思います。

◎ ◎  
いくつになっても「育む」、忙しくても話を聴く、というお話に、実際の子育ての中で納得するところがありました。

◎  
子どもとの距離のとり方について、参考になりました。

◎  
「親が大学に相談に行っても構わない」という話があり、安心いたしました。どのように対応したらよいか、と戸惑うこともありますので…。



📌 今後の活動に活かしたいと思います。ご参加・ご協力ありがとうございました。 📌

編集後記 第2回目のニューズレターをお届けしました。今後ともご愛読のほどお願い申し上げます。

保証人対象の講演会は今回が初めての開催でしたが、他大学にはまだ例の少ないものと思われます。当日は1年生のお母様が約半数で、入学後のこの時期には特にご関心の高いことがみてとれました。またご夫婦や学生のお祖母様とお母様の親子でご参加下さった方々もおられ、心より感謝申し上げます。次回は、本年11月15日日本学「保証人との懇談会」開催時に第2回目の講演会を予定しております。どうぞよろしくごお願い申し上げます。

発行責任者 室長 狩野 智洋 (外国語教育研究センター教授) 編集担当 細谷 紀江 (臨床心理士)