

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)

❄️ 冬季休業 12月26日(月)～1月6日(金) は、閉室させていただきます。どうぞご了承下さい。

開催報告 1 「平成 23 年度大学主催・保証人との懇談会」にて 学生相談室講演会

平成 23 年 11 月 15 日 (火) 14:10～14:50 会場: 創立百周年記念会館 正堂

今年度は、初めて学生相談室による講演会がおこなわれ、172 名の方がご参加下さいました。

講演録と、参加者の方々の声を、当日回答頂いたアンケート回答より抜粋してお届けします。

「大学生が抱えている悩みや課題とそのサポートについて」

～学生相談室の相談事例から～

相談員 中野良吾

はじめに

3月11日に発生した東日本大震災は、大学にも大きな影響を及ぼしています。家族、親戚、友人、知人などが被災されたという方もいらっしゃると思います。直接の被害がなくてもマスコミの報道やニュースを見聞きするだけでも心が痛むと思われれます。相談室にも震災関連のストレスを抱える学生が少なからず来談しております。

1. 大学生が抱えている悩み・課題

(1) 青年期の発達課題

さて、青年期の発達課題は自我同一性 (identity) の確立です。具体的には、「自分とは？」という問いに対する答えを探すこととなります。今の自分を見つめて考え (自己分析)、将来どうなりたいか (自己実現) を模索するのです。この時期の状態は、周囲の視線や評価に敏感であり、周囲の人と同じでありたいという共通性と自分は周囲の人とは違う存在であるという個性とが入り混じっています。

また、青年期は自立への準備をする時期ですが、時には保護者に依存したり甘えたりしますし、時には反発したり反抗したりしています。どちらが本当の本人であるかではなく、依存したり反抗したりというように揺れているのが自然な姿であるのとらえるとよいでしょう。そして大学卒業後には一人前の大人・社会人として自立することが必要ですが、大学生のうちには、自分で情報を集め、考え、決定し、実行し、後始末も自分ですという「自律」をすることが課題となります。その際に、学生本人が保護者からの自立をめぐる葛藤、つまり、最も身近なモデルをどう受け止めているかが一つのポイントとなります。

(2) 学年に関連した悩み・課題

学生の悩みや課題は、学部学科によって多少の違いはあるものの、ある程度学年に関連したものが見られます。1年生は、高校までの学校生活とは違った新しい環境への適応が課題となります。講義、サークル、アルバイト、一人暮らし、などについて相談されることが多いです。生活のペースを確立するとともに、大学での自分の「居場所」を作ることも大切なことです。2年生は、大学生活にも慣れ比較的落ち着いている時期と言えます。学業、サークルなどの課外活動などに打ち込める時期でもあります。3年生になると、ゼミ・研究室に関する問題が生じます。自分が

希望するところに入れるか、またその中での対人関係がうまく築けるかが課題になります。また、サークルや課外活動などにおいて後輩の指導など責任ある立場になることも多くなります。就職活動が本格化する時期でもあり、自己分析や面接での緊張や不安についての相談が増えます。4年生は、大学卒業後の人生の方向性を決定しなければならず、多くの学生にとって就職活動がさらに切実になります。なかなか内定をもらえなくて抑うつ状態になる学生も見られます。また、大学院への進学を考えている場合には、研究者としてやっていけるのかという適性の問題がでてきます。いずれにしても卒業後のイメージを持ちながら大学生活をおくることとなります。残り1年となった大学生活でやり残したことはないか、有意義に使いたいという相談が見られます。

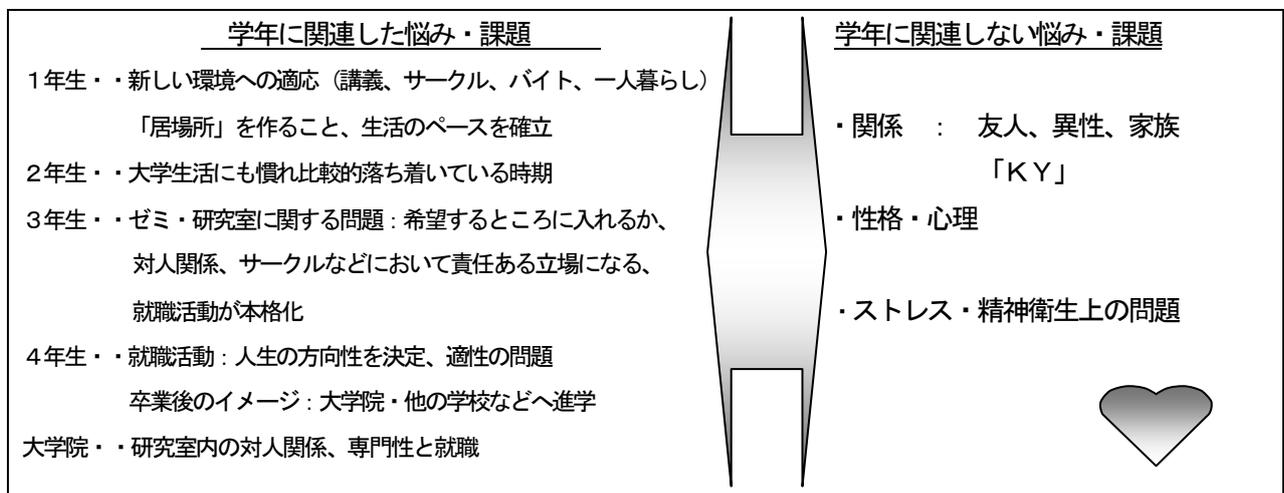
大学院生は、少人数の研究室内での対人関係や、研究者としてやっていくのかどうかという進路の問題が生じます。

(3) 学年に関連しない悩み・課題

学年には関連しないものとしては、友人、異性、家族などとの対人関係、自分の性格や心理について、ストレスや精神衛生上の問題などが挙げられます。

対人関係や心理・性格の相談に乗っているときに、「KY」という学生がよく使う言葉があります。「空気を読む・読めない」という言葉の略語ですが、その場の雰囲気や察して周囲の人を不快にさせないようにするとか、その場を盛り上げるとかを意味するようです。相手との距離感が重要な要素で自分が相手から変に思われまいかということに気を使っています。そのため自分の考えや思っていることが言えずストレスが溜まったり、自己嫌悪に陥ったりします。自己表現ができるようにすることが対応のポイントになります。

ストレスや精神衛生上の問題は、うつ状態、不眠、不安や焦りが非常に強い、また何らかの精神障害が疑われるなど、場合によっては医療機関への通院が必要になります。大学の保健センターの精神科校医の先生や学外の医療機関と協力して対応することもあります。



2. 学生相談室でのサポート

学生相談室の利用状況は、年間利用者の実人数は約450名であり、個別面接回数（延べ）は約2200回です。また、来談者の内訳は、学生本人が約80%、教職員が約10%、保護者が約10%となっております。

(1) 対応方針

学生相談室の対応の方針は、学生生活全般を支援することであり、利用案内には「いつでも、だれでも、どんなことでも」とうたっています。

学生への対応において、「発達支援」という視点があります。大学生は心理的発達段階においては青年期にあた

り、大学という場において学業、サークルやアルバイトなどの課外活動などを通してアイデンティティを獲得し、自己実現を目指すことが課題となります。いわゆる狭義の心理療法だけではなく現実的な生活場面でいかにかうまくやっていくかについても扱うことになります。

(2) サポート方法

学生の様々な相談内容に対応するには、学生相談室だけではなく、学内外の様々な機関との連携・協働が必要になることがあります。その相談内容に応じて、大学内では、保健センター、学生課、教務課、キャリアセンター、国際交流センターなど教職員との連携・協働を行うことがあります。大学外では、心療内科やメンタルクリニックといった医療機関や相談機関などとの連携・協働を行うことがあります。

大学内外の諸機関と連携・協働する場合には、守秘義務（プライバシー保護）との兼ね合いから、原則として学生相談室の利用者の方の了解・承諾を得てから行うようにしています。

3. 保護者の学生本人へのサポート

(1) 目標

学生本人へのサポートの目標は、学生本人の「自律」や「自立」への支援をすることだと思います。

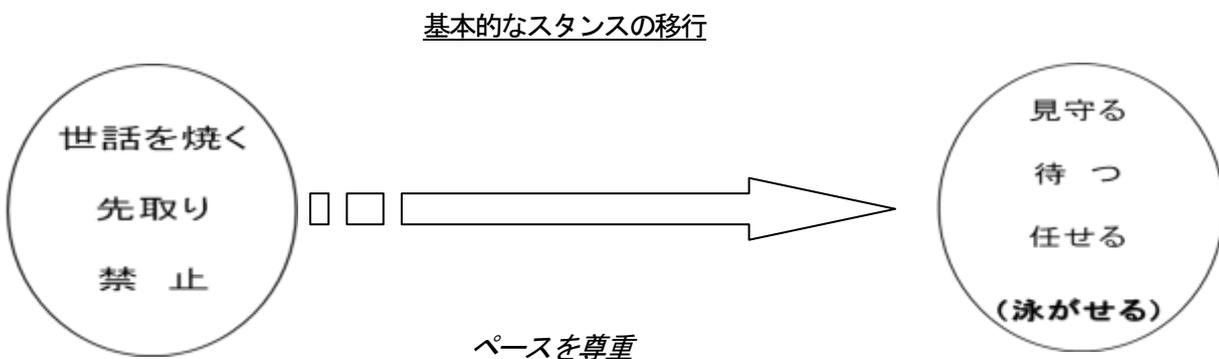
(2) 保護者の役割とは？

学生本人、大学、保護者の役割を整理すると、以下のようになるとと思います。

役割の相違	
本人	：「主 役」・・・情報収集、分析、決定、行動
大学	：「活動の場」・・・学問、キャリア教育、課外活動
保護者	：「名 脇 役」・・・健康管理、生活習慣など基本的な生活面を支える 冷静で客観的な視点、人生の先輩としての知恵を伝授

(3) 基本的なスタンスの移行

本人への関わり方について、保護者の方の相談事例においてある程度共通していると考えられる背景は、「世話を焼く、先取り、禁止」というスタンスから「見守る、待つ、任せる、(泳がせる)」というスタンスへの移行があると思います。子どもの頃には、躰をしなければいけない上に、本人の判断力も不十分であるため、世話を焼くことは必要です。しかし、青年期になると本人が自分の世界・価値観などを持ち始め、自分なりの考えや判断をするようになります。そろそろ保護者や周りの大人から色々と指図されることがわずらわしくなってきます。



(4) 具体的な接し方

まずは、本人のサインを見逃さないことです。普段の様子とくらべて「オヤ？ 何か変だな」、「何かいつもと違う」ということに気づくことです。そして例えば「調子がよくないようだけれど、どうしたの？」というように声をかけることが大切です。

次に、本人とのやり取りを具体的に言う際には、「認める」、「励ます」、「叱る」、「聴く」の4つがポイントになります。「認める」とは、本人が成長したなど感じられたことを言葉にして伝えることです。「励ます」ことは、比較的日常的に行われていると思いますが、根拠なく「大丈夫よ」などと励ますと、本人としては「事情をよく知らないのに励まされても…」という感じになりますので、本人なりに一生懸命努力している様子が見られたとすれば、「頑張っているのだから、そのうちに成果が出るはずだよ。」などと声をかけるのがよいと思います。「叱る」ことは、意外と難しいものです。本人の行動に限定して叱るという発想が必要です。たとえば、試験前に勉強していないことに対して、「あなたはいつもそうだから駄目なのよ！」という叱り方は、過去からずっと同じ状態だからあなたはダメな人というようなニュアンス、つまり大げさに言うと人格を全否定するようなニュアンスになってしまいます。現在の態度や行動に限定して端的に叱ることが大切です。「聴く」とは、聞こえるではなく傾聴することです。本人はなかなか家で保護者に自分の悩みを話さないことが多いと思います。話をしない理由としてよくあるパターンは、「親に話しても言われることは決まっているから話さない。」「相談してもすぐに正論を言われてしまうので…」というものです。つまり、本人が悩みについて何かアドバイスが欲しいわけではなく、うまくいかないとか苦しいとかいう事情をわかって欲しいときにすぐに正論を言われてしまうと、「そんなことは自分でもわかっているけど…」と思いつつ、それ以上話す気がなくなってしまうという事態になるのです。本人が自分の思っていることを話す・語ることによって気持ちが落ち着いたり、整理されたりするのです。できれば、10分か15分程度、アドバイスなどせずに本人の話聞いてあげて欲しいと思います。

(5) 大学との連絡

学生相談室へ相談にいらっしゃった保護者の方が時々、「今日相談に来たことを本人には内緒にしておいて欲しいのですが…」というようなことをおっしゃる場合があります。本人に内緒にして欲しいという背景には、本人に知られると困る、大変なことになるという気持ちがあるようです。そしてその内容は、本当は保護者の方が直接本人に伝えた方がいいと思われることが多いのです。さらに、「先生から…とっていただけると助かります。」と依頼されることもあります。これでは、保護者が「密告者」のようになってしまいますし、頼まれた相談員としては誰からの情報であるかを本人に明らかにせずに対応せざるを得なくなり、本人との信頼関係が保てなくなります。できれば、保護者の方が相談室へいらっしゃり、我々相談員が事情を聞いた上で本人に対応しているのだ、ということをお本人にオープンにして対応した方がことがうまく運ぶことが多いのです。

(6) 気をつけたい点

その他に気をつけたい点を2つほど紹介します。一つは、「ダブルバインド（二重拘束）」と言われるもので避けたいコミュニケーションです。たとえば、「人から言われてやるようではダメね」と言われたらどうすればいいのでしょうか？ やるべきことをやらないわけにはいきませんし、かといってやったとしても既に「言われてから」やったことになります。つまり、やってもやらなくてもすっきりしないという状態になるのです。端的に「やるべきことをやりなさい。」と言えばよいことです。

もう一つは、「ノンバーバル・コミュニケーション」の影響です。言語によらないコミュニケーションのことで、表情や雰囲気によって伝わるものです。これと話した言葉とが一致していない場合には、本人に伝わるのは言葉の内容ではなく、表情や雰囲気方であることが多いのです。矛盾したメッセージを伝えることになるのでコミュニケーションがうまくいかなくなるのです。

おわりに

色々とお話ししましたが、最後に、こうすれば間違いないという完全なマニュアルはないのですが、少なくともいえることは、本人を少し大人扱いしてきちんと向き合う姿勢が大切であり、本人との関係をうまく保つには、保護者自身も無理をせずある程度安定していることが大切です。

以上、学生相談室のご紹介を兼ねてお話しさせていただきました。最後までご清聴、ありがとうございました。

◎ 講演を聴いて、不安が少し、とれました。	☆ 相談室講演会 参加者のご感想 (アンケートより) ☆		◎ わが子はあれで普通なのだ…とホッとしました。
◎ このような場(懇談会)を設けて頂くことが何より助かります。学内の情報をたくさん頂きたいと思います。	◎ 「見守る、待つ、任せる、(泳がせる)」まさに、その通り、と、同感でした。	@ 子どもが1年生なので、学生生活全体の傾向が分かりました。とても感謝しています。	
◎ 相談場所が沢山学内にありと判り嬉しく思いました。	◎ もう少し時間をかけて詳しく話を聴きたかったです。	◎ 学校は勉強を教えるだけではないのですね…子どもは相談室で心の成長もしているのですね。	◎ 相談できる場所があることをPRして、安心して子どもが学生生活を送れるようにして頂きたいです。
	◎ 大学でのサポートがしっかりいるのでとても安心しました。		



今後、テーマを拡大して、保証人の皆様にお聴きいただく講演会を企画してまいります。
ご参加・ご協力ありがとうございました。

開催報告2 平成23年度「大学主催・保証人との懇談会」にて相談コーナーを開催

平成23年11月15日(火) 14:10~15:10 会場: 創立百周年記念会館 2階スペース

講演会と同時刻に、教務課、学生課、国際交流センター、キャリアセンターに加えて、学生相談室の相談ブースが設営されました。学生相談室は「いつでも、だれでも、どんなことでも」をキャッチフレーズに相談を受けておりますが、この場でも、進路・健康・学業など多岐にわたる相談が寄せられました。ブースでお話した後に別棟の関係部署にご案内し、更に細かい質問をして頂くなど、学内の総合相談窓口の役割も果たすことができたと考えております。普段も学生さんや保証人の方で、どこに相談したらわからない、迷っているという方は、一度相談室をお訪ねになってみてください。

開催報告3 レクリエーションを用いたグループワーク 第2弾

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)

10月11・18・25日・11月1・8・15日(火) 16:15~17:30全6回 学生相談室コミュニティ・スペース

前回6月に全4回で第1弾を開催しましたが、大好評につき、引き続き中村先生に第2弾を全6回でお願いしました。今回は開催時刻を改め、4限後のなるべく参加しやすい時間帯に設定しました。第1弾から引き続き参加された方もあり、更に会話も弾み、楽しい時間はあっという間に過ぎて…現在12月6日より第3段を開催中です。興味をお持ちの方は、今後も開催を予定しておりますので、随時相談室にお気軽にお問い合わせ下さい。

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。

編集後記 第3号ニューズレターをお届けしました。ご愛読のほどお願い申し上げます。

東日本大震災の起きた本年は、各々が胸を痛み、様々なことを考え行動し、学んだ1年であったことと思います。好転の見られないことが多い中にも、カレンダーはめくられ、新しい年に挑む時を迎えようとしております。大学主催・保証人懇談会での講演会では、1年生の父母の方が特に多くご参加下さいました。アンケートにご記入の感想に、また、ご清聴下さる面持ちに、厳しい時代に取り組まなければならない大学生の課題や悩みについて、皆様がご自身のお子様を思い浮かべながら一緒に考えて下さったようにお見受けいたしました。平日ご多忙の中、お運びいただきまして、関係者一同、深く感謝申し上げます。

本号を読んだ学生の皆さんが、ご両親から頂いている多くのサポートや見守り、そして何より愛情を改めて感じつつ、学年末の試験や課題に、精一杯取り組むことを期待します。体調にも十分気をつけましょう。

次号は、来年2月初旬に、今後年度末までに開催する教員および職員対象の各セミナーに関する報告などを中心に編集し、お届けする予定です。どうぞ佳いお年をお迎え下さい。来年もよろしくお願ひ申し上げます。

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)