



Photo by Takimoto, Yuki

保健管理センター助教授

兒玉憲一



学生と自立 —キャンパスカウンセラーからのアドバイス—

新入生の適応曲線は、意識の下降と上昇をゆれ動く。己れをさらに「解放」していくには、自己の存在につきあたると、この、一種内の分裂は避けることができない。このような「青春の門」をくぐり抜けることによって、青年は自立を達成する。

一、人生初めての一人暮らし

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。そして、「人生初めての一人暮らし」を始めた感想はいかがですか。

広島大学の場合、新入生の大半が広島県外の出身者です。ですから、ほとんどの新入生が東広島キャンパス周辺の学生アパートで一人暮らしを始めます。高校や予備校ですでに一人暮らしを経験した人もいます。ところが、ほとんどの人にとっては、これが初めての経験です。

一人暮らしは、結果的には親からの精神的な自立を促し、コドモからオトナに成長していくのに大いに役立つものですが、いまの皆さんにはとてもそんなことを考える余裕はなく、その日その日のスケジュールをこなしていくのが精いっぱいという日々を送っていることでしょう。

しかし、人間の適応力は素晴らしいもので、ほとんどの人は五月も半ば頃になると、一人暮らしにも慣れて気持ちもぐんと落ちついてきます。

二、新入生の適応曲線AOM

人間と環境の関係を考える環境心理学によると、ヒトが入学、就職、異動、転居、留学、移住などで新しい環境に入るとU字型の適応曲線を示すと言われます。図は、新入生の適応曲線を示しています。

曲線Aは、大多数の新入生がたどる平均的(average)なプロセスを示しています。

まず、東広島にやってきて大学にठी始めると、たいていの人がそれまでにくらべて風邪をひきやすくなるなど体調が少し悪くなったり、そわそわいららいつとも違う不愉快な気分を味わったり、財布や学生証をどこかに

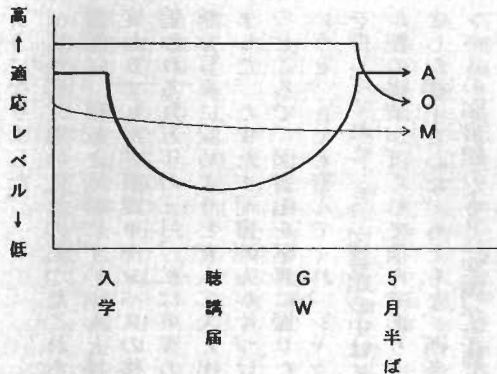


図 新入生の適応曲線

置き忘れるなど何かと小さなトラブルが続いて、「一体どうしたんだ」と言いなくなる時があります(下降期)。

次に、入学式、オリエンテーション、聴講席など慌ただしく過ごしてようやくほっと息つく頃になると、むしろに寂しくなったり、果たしてこの大学でいいのだろうかといった疑問がわいたり、なかなか周りに溶け込めない自分に嫌気がさして落ち込んだりします(低迷期)。

しかし、ゴールデンウィークでひと休みして五月も半ばになると、いつの間にか高校時代までの調子を取り戻して、アパートでもキャンパスでも元気に過ごしている自分に気づくものです(回復期)。ここまでくると、四月の落ち込みがうそみたいに思えるものです。

ここで重要なのは、たいていの人が「下降↓低迷↓回復」といった経過をたどるものだということです。この経過のなかで、皆さんの脳はいったん以前の適応パターンを解き、新しい環境に対応するための適応パターンを必死に組み直しているわけですから、しばしの低迷期間も必要不可欠な時期なのです。

ところが、なかには四、五月に下降期や低迷期を呈することなく通過してしまう新入生がいます。これは過剰適応的(overadaptive)な問題を抱えた人たちで、曲線Oで示すようにいづれがクンと適応レベルが落ちる時がくる可能性があります。このタイプの人は、はたためにはいち早くキャンパスライフ

に馴染み何の悩みもなく過ごしているように見えますが、内的には一種の分裂状態が進行しています。

彼らは、環境が変わったという現実を否認して今までの適応パターンに固執して好調を装うのですが、しだいに新しい環境と自分の間で歯車がかみ合わなくなる度合いが大きくなります。そして、ある時突然に、朝起きられなくなったり、誰にも会いたくなくなるなどのブレイクダウン、クルマでいえばエンストのような事態が発生してしまいます。

本学でも少なくない「大学生の不登校」の背景には、この過剰適応のメカニズムがよく認められます。彼らは、それまで親や教師や友人たちの期待に沿うことを最優先にして生きてきました。親からは「手のかからないいい子」、教師からは「まじめな優等生」、友人からは「いつも安定していて頼りがいのある人」との評価を得ていましたし、自分もそれを誇りにしていました。そういう自分が、周囲に祝福されて入った大学で落ち込んだり悩んだりするはずがないし、仮にそうなったとしても周囲の人に心配をかけるわけにいかない。ただただ前進あるのみ、と彼らは思うようです。

このような人々にとって、ブレイクダウンは挫折ではなく、本当の自分に出会い、自分らしい生き方を再発見するのに格好の機会です。周囲の目を気にせず、ぜひ私たちカウンセラーのもとを訪ねてほしいと思います。

曲線Mは、大学入学以前から心身の不調(maladjustment)を抱えている人々の経過を示しています。現代は心の病の時代と言われますが、中学や高校の頃に始まった心の病や心身症を抱えて本学に入学してくる人々も珍しくありません。思春期に多い対人緊張、対人恐怖、過度の潔癖症、強迫観念、過敏性大腸、思春期やせ症、神経性過食症、無気力症、手首自傷など、実にさまざまな問題があります。

病気ではありませんが、高校までに「いじめ」にあつたり不登校に陥つたり、両親の不和などで家庭内の葛藤が続いたりして、心に深い傷を受けて日々苦しんでいる人もいます。

そういう人のなかには、「カウンセリング体制が整っていると聞いたから広大を選んだ」と言つて私たちカウンセラーを感激させてくれる新入生もいます。いじめにしても、心身の不調を抱えながら新しい環境に適応しようとするのですから、とても大変だと思えます。ぜひ早めに私たちカウンセラーのもとを訪ねてきてほしいと思います。

三、異なる世代との人間関係を

さて、大学生活を爽やかにするために、親友と呼べる友だちをつくるのが大切です。ただ、高校までと違って、大学ではクラスごとに行動する機会が少ないので、講義に出席していれば自然に友だちができるというものではありません。友だちをつくるには、自分から積極的に声をかけることが大

切です。クラブやサークルに入つたり、学生が多いバイト先を探すのも友だちづくりに役立ちます。

ところで、学生の皆さんに必要な人間関係は、学生同士の間関係だけではありません。年下の子どもから年上の大人、さらにはお年寄りまで、さまざまな世代の人々との親しい人間関係を持つことで、自分をいろいろな角度から振り返ることができ、豊かな共感能力を培うことができます。

ところが、歴史の浅い郊外型キャンパスでは、学生が地域の人々と交流するチャンスが少ないのも事実です。このような現状を憂えて、少なくともキャンパスの中だけでも異なる世代間の人間的な交流を活発にしていこうとする動きがあります。今年度から始まる小人数の教養ゼミや新たなチューター制度は、教官の方から積極的に学生との関係をつくっていこうとするものです。

学生の皆さんも、同世代の集団に埋没せずに、キャンパスでは大学の先生、事務のおじさんやおばさん、アパートの周辺では大家さん、食堂のおばちゃん、床屋のおっちゃん、スパーの姉ちゃん、近所の子どもたちなど、いろいろな世代の人々とのちよつとした会話や対話を楽しんでほしいと思います。

孤独になりやすい一人暮らしだからこそ、地域の人々の中に進んで入り、いろいろな人々とふれあい、心豊かに過ごしてほしいと思います。(こだま・けんいち)