

●事例紹介●

環境の変化への支援
 ～春から初夏の学生相談室～

金子 玲子

(専修大学生相談室カウンセラー)

今年の入学式の会場は満開の桜に囲まれた。式次第に引き続き、入学から卒業までのカレッジライフを紹介したビデオが上映される。これから希望と可能性に満ちた生活が待っているといった気持ちになってくるが、大学生活には大きな変化のときが二つある。大学生活を始めるとき、そして学生生活を終えようとするときである。卒業を充実のうちに迎えられるかは、この大学に来てよかったと思えるかどうか重要になってくる。

入学という大きな変化のときは、慣れ親しんだものの喪失を伴う危機のときでもあるが、うまく超えることができると得るものは大きい。「大学生である」ということで、一定の能力や常識が保証された時代は終わった。教職員は

学生のちょっとした相談や質問に、これまで以上に丁寧に対応することが大切になる。「ちょっとした」とは、われわれから見ることであり、新入生は予想外に大きな不安の中にあることが考えられる。不安の中で、イメージしていたのと違う現実にぶつかると、この先に全く希望が持たないとの思い込みにつながりやすい。ますます多様になる学生が入学期の不適応や躓きを上手に体験し、混乱を乗り越えられるためには、いろいろな場面がかかわるスタッフの適切な対応が学生への援助となるであろう。

ここでは、四月から五月の学生相談室の様子を紹介し、入学期の課題と支援の意義について記したい。

入学期の課題～大きな変化のとき～

*大学というところ、大学というシステム

大学のシステムが多くの高校と異なる。決まったクラスもなく、教室から教室へ移動する、そのスケジュールをまづ作らなくてはならない。カリキュラムは複雑で、具体的な履修相談は当該窓口を利用してもらうが、どこから手をつけていいか分からない人は、窓口の長蛇の列に圧倒されて相談室にやってくる。どこが分からないでいるか、履修要項を間において組み立ての概略をつかめるよう対応し、窓口で何を尋ねるかを把握してもらう。

新学期の忙しさに音をあげ、入学数日にして「思っていたのと違う、大学やめたい」と、いきなり極端な訴えを言ってくる人がある。大変さをねぎらった上でペースが落ちてく五月連休明けころまでの見通しを具体的に伝えると、「なんだ、そうかあ」と退学希望は取り下げられる。

最近は大検や通信サポート校を経ての入学も増え、中には中学生の年代から学校生活を送っていない人もある。それがいきなり毎日の通学、大教室での九〇分も続く講義。来室して「疲れちゃう」と、一見何を言い出したかと思う第一声の背景はシビアであったりする。疲れて当然と保障

し、へ疲れたら休む、疲れないように休むよう勧め、相談室のオープンスペースを利用しつつ少しずつ慣れていってもらう。

*不本意入学～不本意感の変化～

受験生から大学生への切り替えが必要だが、入学はしたものの不本意感が強く、大学生でありながら再度の受験を考える人は多い。不本意入学といえは希望の大学に入れたかったことからくる納得のいかなさを持つ学生たちのことであったが、それに加えて最近では入学してからこの大学が自分にとって不本意であることに気づく、という人たちが出てきた。

「入れるとこならどこでもいいと思ってた。何をやりたいかなんてわからないし、遊べると思ってたのに、毎日ぜんぜん楽しくなくて、もういやだ」と、自分の進路を「考える」作業そのものに慣れていない人がある。周囲はやりたいうことをやれといってくる、何がやりたいのかと結論だけを求められると、「分からない」大変さは理解されにくい。

「本当はやりたいうことがあったけど、受験勉強が大変そうで、推薦が取れた学部でいいやと思ってた。でも挑戦すればよかった、でも今更遅い、でも……」。失敗だったと思

いつめている人には、自分のことを考え始めたことに意味があることを伝える。何回か面接を重ねる中で自分の気持ちを確認し、初めて家族に打ち明け、応援され、もつと早く話せばよかったと、再受験の準備を始めた人がいた。受験準備に入るときに考える進路選択を、入学して学部選択のミスマッチに直面したことで考え始めるという順になるようである。

***慣れ親しんだ場、関係の喪失**

自宅通学の学生にとつても、大学は新たな環境であるが、一人暮らしを始める人にとつて、これまでの生活の場や人間関係から離れることは、とりわけ心細いことであろう。ある学生は、出身地や仲間と目指した地元国立大学を理想化して語り、「それに比べて」と都会の喧騒を嫌悪し、この大学の人とはなじめないと、面接のたびに涙を流して語った。ある日濃き物が落ちたように「友達ができたら、もう大丈夫です」といつて相談室の利用を終えた。エネルギーが下がっているときは疲れるだけの人のごみも、仲間と出かければ楽しい刺激に満ちた場所が変わっていった。これは慣れ親しんだものの喪失を、面接を通してモーニングワーク（喪の仕事）（mourning work）様々な情緒を体験しながら喪失の現実を受け入れていく作業としていったので

はないかと考えている。

大きな変化を乗り越えるために

このような変化のときを乗り越えるには、どのような力が必要であろうか。まず、生活をマネージメントする力・スキル・行動。新たな人とかかわりを持ち、関係を広げていけること。そして自ら学ぼうとする姿勢などである。学ぶとは勉学に限らず、新たな体験全般といっているであろう。そうした力が発揮できるよう、あるいは力を育ててもらえるようなサポートをしていきたい。

***マネージメントの力**

自分の生活ペースがまだつかめないうち、断ったら悪いと誘われるままに予定を入れ、振り回されて疲れて相談に来る人。一人暮らしをきちんとしたいあまりに張り切りすぎて、毎日の家事で手一杯になってしまふ人。新聞勧誘を断れずに契約してしまったが、解約したいという相談も多い。疲れてしまうと、ちよつとしたことでも大きなダメージに感じ、果たしてこの先自分はやっているのかと不安が膨らむ。そんな人が相談室に来たときは、がんばっていることをまず受け取り、見通しを伝え、生活のこまごまし

たことを話し、具体的なアドバイスもすることでたいていは元気を回復し、やがて力をつけていく。

***新しい関係づくり、新しい付き合い方**

入学当初、キャンパスには高揚した甲高い声があふれ、新入生が居場所や仲間を求めてはじめは互いに寄り合う。その波に乗り切れなかった場合の悩みは深刻になる。

「声をかけてもらえれば話せるけれど、自分から話しかけるのは恥ずかしい。待っているうち、サークルにも入りそこね、周りはグループができてしまい、もう友達はできない」と思い込み、「一人でいる姿を見られたくない、友達のいないやつと思われる」と思いつめる。不登校のきっかけになることもあり、デリケートな対応が必要になる。

「高校の部活は厳しかったが充実していた。あんなふうに打ち込めるものが欲しい」と思いつて入ったサークルなのに、最近活動が不真面目で」と、期待した仲間との一体感が得られず失望する。対人関係の相談の背景は幅が広いが、大学というシステムの中の関係づくり、あるいは入学後の寄り合いからそれぞれのペースができてくるといった、時期による関係の変化などを念頭に、知的理解を進める対応が役立つ場合もある。

***学ぼうとする姿勢**

自ら学ぼうとする姿勢も求められる。「目指すものがあれば自分がんばれるんですけど……」という相談。話していると、失敗なく達成し充実感を得なくてはとの思い込みが見えてくる。試行錯誤は怖いことではなく、失敗こそ学びは多いことを、相手に通用する言葉での伝達が必要であろう。

大学へのアイデンティティ

入学期の大学への適応は、学生が大学をどう見るか、大学へのアイデンティティを持てるか否かによって異なってくるように思われる。では大学へのアイデンティティはどうしたらもてるようになるか。アイデンティティを、この大学に来てよかったと感じることと捉えた場合、人とかかわりの中にあるという実感が持てることが重要なのではない。優れた師、親しい仲間と出会えば、これに勝る喜びはない。入学したばかりの学生生活では、日常の中で教職員の対応がそれぞれの役割、仕事の分担に応じて的確で親切であることが、この大学も悪くないと学生が感じることに直結するのではないだろうか。

例えば相談室において、強引な新聞勧誘について学生が

来談したとき、「解約したいんですけど」の一言だけで解決のための説明を得ようとする。まずは相談に沿って消費者センターのパンフレットを渡して解約の仕方を伝えつつ（ここまででの対応で終わっても間違いではないだろうが、もう少し関わって）契約にいたる状況を説明してもらおう。学生は多かれ少なかれ失敗感を持っている。混乱した話は整理されることで気持ちの整理につながり、失敗を批判なしに受け止められることで、失敗感のケアと共にどこがまぶかったか振り返ることにつながり、どうしておけばよかったかを考えられれば、次の予防となる。新聞契約の場合、契約期間が切れるころに更新の勧誘が来ることが予想されることも伝え、その場合の断り方を具体的な言葉で練習しておく。ここまで来ると学生は力を回復してくるようである。躓きがいい経験になったと体験できれば、失敗が活かされたことになる。

入学期の混乱への対応は、ほとんどが一回から数回で終わるが、混乱の背景に心理的な課題がある場合は、しばらく面接を重ねていくことになる。また、病気療養をしながら学生生活を送る人への療学や、さまざまなハンデイを持つ学生たちには、年間を通じた支援を続ける。こうした学生たちの変化のときの混乱は大きいですが、無事に乗り越えられたとき、これが同じ学生かと思うほどに安定してくる。

このことは、他の学生たちが危機を乗り越えるときどうなるか、うまく越えられないときどうなる可能性があるかをクローズアップして見せてくれるように思われる。

おわりに

今回紹介した相談の多くは、初めて耳にしたときには本気でこんなことを言っているのか、本当に分からないで聞いているのだろうかと思いき、いぶかしく思った。しかしその質問や相談が複数になったとき、こちらが常識と思っていることは先入観であり、相談の妨げにすらなると知らされた。「もう大学生なんだから」「こんなことくらい常識だろう」「そこまで世話する必要はない」というのは全く通用しなくなった。学生には何もかも初めてで、分からなくて当然との心構えで、驚くような発言にもどういふことなのかを理解しようと聴く。こちらの対応が丁寧であれば、学生の態度は柔らかくなる。それだけ緊張しているのである。

慣れない環境でスタートする大学生活、分からないことは尋ねられる、困ったことは相談できる、失敗したときはサポーターがいると感じれば、まずはこの大学、悪くないのではないだろうか。