

● 論文 ●

# 苦難を抱える学生への支援

～キャンパスに共に存る者として～

山本 大介

(高根大学保健管理センター)

一 はじめに

生きることは悲しいと思う。

「こんなに苦しいのに、どうしてわたしは生きていなければならぬのだらう?」

日々、自身に問い掛けながら暮らしている者がある。学生相談室や保健管理センター、あるいは、学外の相談機関や医療機関の門をみずから叩く者もあれば、誰にも何も言わずひとり苦悩する者もある。自死する者もある。

生きることはそれを意識しないうちは何事もない。しかし、ひとたび生きることを意識せねばならない状況に陥ったとき、生きることは悲しみとなる。

ある日、相談室でひとりの女子学生と話をしていたとき、彼女の置かれた如何ともしがたい現状を前にお互いに言葉を失い黙り込んでしまった。

ふと、相談室の窓の外から談笑する学生たちの声が聞こえてきた。

「なぜ、あの人たちは笑えるのでしょうか?」

彼女はつぶやき、涙を零した。

彼女は、大学をやめるべきか否か迷っているということに相談に訪れたのだが、実は、その元には、生きるのをやめるべきか否かという問いがあった。

彼女は、自分は全く無価値な存在という深刻な自己否定感と外の世界に対する絶望感でいっぱいだった。

彼女は優れた感性と知性を有しており、物心ついた頃から

ら「生きる」ということに対して鋭敏にいろいろなことを感じ考えていた。木の葉が散るといふ出来事の中に無常を感じたり、食卓にならぶ魚や肉を見て命というものが他の命を犠牲にしなければ成り立たないという悲しみを感じたりしていた。

極めて敏感な資質をもった彼女にとっては、何気ない日常それ自体がとても強い痛みを伴ったものとして体験され、そのため幾重にも心に傷を負うてきた。彼女はその痛みを自分なりに何とかしようとして、自分で自分の気持ちを鼓舞して明るく振る舞い、快活にぐるぐると休みなく活動してまわり、読書に没頭し本の世界を支えにして、懸命に痛みをしのぎながら生きてきた。

彼女はしばしば「学校で絵が描けなかった」という話をしてくれた。そもそも絵を描くということはとても恐ろしいことである。真っ白い画用紙に鉛筆が触れる、筆が触れる、その瞬間は、まさに命のはじまりと終わりが凝縮される恐ろしい時だからである。しかし、彼女の心情をわかってくれる者はなく、ただ叱られたり、馬鹿にされたり、無視されたりした。

日常生活の至るところでそのような体験が繰り返されるうちに「自分は他の人と違う」「自分はおかしい」「自分は劣った存在」「自分は価値のない存在」という思いが刻み

込まれてゆき、同時に、苦悩している自分に救いの手をさしのべてくれることなく、放置し、無視している、外の人々、外の世界に対して絶望していった。

大学生になり、彼女のいのちは自らの苦しみを自分の力で何とかするために、「食べる」ということと「痩せる」ということを始めた。

食べ物は容易に確実に手に入れることができ、自分が食べてしまわない限り自分のもとにいつまでも存在し続けてくれる。人間のように自分を置き去りにしていなくなってしまうたり裏切ったりしない。食べ物を常に傍らにおいて食べ続けることで、飢え渴いた彼女の孤独な心は満たされた。

同時に彼女は痩せた体を追求し、獲得し、維持することに自らの存在価値を見出そうとした。彼女の求める体は常識を超越した極度に痩せた体だった。それはまるで難民キャンプで飢餓状態にある幼子の姿、あるいは、息絶える寸前の即身仏のような姿だった。それこそが、確実に皆から注目され、確実に救いの手を差し伸べられ、確実に庇護の対象となる理想の姿だった。

彼女は毎夜いくつもの店をまわり、閉店前の値引きされた食べものをたくさん買い集め、部屋に戻ってそれらを食べた。そして痩せるために食べたものをぜんぶ吐き出した。

それが彼女の生活だった。

毎日毎日、一瞬一瞬が必死な彼女にとって、講義に出て、部活やコンパに出て、アルバイトに勤しみながら、事も無げに暮らしている他の学生たちの姿はまったく理解しがたく、信じられないものだった。

「なぜ、あの人たちは笑えるのでしょうか？」

彼女の言葉は彼女と外の世界とのあいだを隔てる底の見えない深い谷間に悲しく吸い込まれていった。

どれほど重い苦難を抱えていようと、それは目には見えず、耳にも聞こえず、外からは計り知れない。しかし、苦難を抱えて生きている人たちは確かにすぐ傍らにいる。

## 二 それぞれの思い／本人、家族、周囲の助け人／

### (一) 本人の思い 〈不安、焦り、自責〉

苦悩する本人の不安は他者の想像を超えている。現状に窮し、困り果てている状況においては、先々に希望を託すということとはできない。時間が解決してくれるなどとはまったく思えない。自分はまったく孤立無援の中にあり、そのまま取り残され、ひとり朽ち果ててゆくに相違ない、そういう救いようのない不安にさいなまれている。一見、高

揚した雰囲気、不安のかけらもないような様相を呈することもありますが、その奥には不安に怯え慄く心が潜んでいる。

「このままではいけない」「何とかせねば」と焦り、具体的な行動へと及ぶものの、不安に圧倒された状況の中では、どうしても場当たりのな行動に及んでしまいがちで、改善が望めないばかりか、逆に事態の錯綜を招き、ますます苦痛がふくらんでしまうこともある。

あるときああしていれば、ああしていなければ、と過去を悔い、自らを責める。困窮状態を打破できない自らの非力さや至らなさを責める。家族や周囲の人々に迷惑をかけて申し訳ないと自らを責める。そして終には自らの存在そのものを責める。

### 〈怒り、憎しみ、恨み〉

自分は何故にこの苦しみを受けねばならないのか。この苦しみを受けるのが、何故、この自分でなければならぬのか。人生の不条理さに対する怒りは凄まじい。

この怒りが他者に向かうと、他者を忌み嫌い、憎み、恨み、貶め、虐げ、傷つけ、時に破壊する。そしてその怒りが自分に向かうと、同様のことが自分を相手になされる。

苦悩する人を助けようとするとき、その怒りを避けて通ることはできない。怒りをなだめたり、怒りに迎合したり、怒りを抑えつけたりすることもできない。できるのは、そ

の怒りを正当なものとして理解し、怯まずに対面し続けることである。

〈あきらめ、絶望、虚しさ〉

長らく苦難の中にあると、当然、もう自分はだめだ、一生このままで、とあきらめ、絶望する。傍らにいる者から、あきらめないでほしい、何とかなるはずだから、と懸命に声をかけられても心には届かず、何もかもが虚しさにつつまれる。

〈沈みこみ、孤独、悲しみ〉

落ちこみという言葉もあるが、沈みこみと言うほうがより合っていると思う。もう何もどうにもしようがなく、抗う気力も失せ、ただ苦しむだけの肉の塊になってしまったとき、光のまったく届かない真つ黒な淵の底にひとりひたすら沈みこむ。

苦難を抱える人と会い、いつも思うのは、旧約聖書に出てくるヨブのことである。子どもを殺され、財産も失い、不治の病にかかったヨブはこう嘆いた。

なぜ、わたしは母の胎にいるうちに

死んでしまわなかったのか。

せめて、生まれてすぐに息絶えなかったのか。

なぜ、膝があつてわたしを抱き

乳房があつて乳を飲ませたのか。

それさえなければ、今は黙して伏し

憩いを得て眠りについていたのであろうに。

（ヨブ記第三章一節～三節）

なぜ労苦する者に光を賜り

悩み嘆く者を生かしておられるのか。

彼らは死を待っているが、死は来ない。

地に埋もれた宝にもまさって

死を探し求めているのに。

墓を見いだすことさえできれば

喜び踊り、歓喜するだろうに。

（ヨブ記第三章一〇節～一二節）

ヨブの嘆きは、苦難を抱える人が等しく懐く、悲しくも正当な思いである。

（二）家族の思い

〈不安、焦り、自責〉

苦難を抱える本人が苦しいのは当然であるが、家族もそれと同等か、場合によっては本人以上に苦しい。どうしてこんなことになってしまったのか、これは何かの間違いで

はないか、いったいこれからどうなるのだらうかと不安になり、早く何とかせねば取り返しつかないことになる。そして、こんなことになったのは自分たちのせいではないかと自らを責める。

ときに現状の深刻さを理解していないような家族や、自分たち家族で何とかするので一切かかわらないでほしいと拒絶になる家族もあるが、それは思いがけない事態に対する家族の動揺や混乱のあらわれである。

〈怒り、憎しみ、恨めしさ〉

いかに家族が献身的に対応したとしても、すぐに状況の改善が認められるわけではないし、膠着状態に陥ったり、逆に悪化していったりすることも多く、そうなると家族は心身ともに疲れ果て、次第に本人に対する怒りや憎しみを覚えはじめ、恨めしさすら懐くようになる。本人が家族に対して著しく我がままな振る舞いや暴言や暴力などに及ぶことがある場合には尚更である。

しばしば他人はそういう家族の姿を見て「理解のない家族」「冷たい家族」と非難するが、それは誤りであり、むしろ、そこまでの状況に至ってしまったことを悲しみ、思いやるのが正しい姿である。

〈あきらめ、絶望、虚しさ〉

苦難から抜け出せない状況が長期に及ぶと家族も疲れ果

て、もうどうにもならないかもしれないというあきらめの思いが強まってくる。希望を失ってはならないと思うものの、好転の兆しを見せない現状を前に絶望的な気持ちになり、本人のことも、また自分自身のこと、何もかもが虚しくなる。

〈沈みこみ、孤独、悲しみ〉

何とか助けてあげたい一心で献身的に全力を尽くし続けても、どうにもならないことがあることを痛感したとき、家族は沈みこむ。よその家族の明るい笑顔を見ると、どうして自分たちだけがと嘆き、家族全体がまわりから遠く切り離され、ぼつんと取り残される。

（三）周囲の助け人の思い

〈不安、焦り、自責〉

苦難を抱える本人と家族の周りには、親戚や友人、下宿の大家さん、アルバイト先の店長さんや同僚、大学の教職員、保健管理センターや学生相談室の職員、学外の医療機関や相談機関の職員、小・中・高時代の恩師、幼馴染など、多くの人々がいる。専門家、非専門家の別はない。そうした人々がそれぞれの立場から様々な助力を提供してくれる。しかし、人が人を助けるということは本来とても困難な

仕事で、どんなに一生懸命に力を尽くしても簡単に功を奏することは無い。当然、そうなれば不安にもなるし焦りもつもの。そして、うまくいかないのは自分のやり方が悪いからに違いない、自分の力が足りないからに違いないと自らを責める。

〈怒り、憎しみ、恨めしさ〉

苦難を抱える人を何とか助けてあげようとして懸命に関わり続けていると、先述した通り、否定的な感情のこもった言葉を当の本人から投げつけられるようになる。必然的に「こんなに一生懸命にやってあげているのに、いったいどうして…」と、本人に対して怒りや憎しみを覚え、恨めしさすら懐きはじめる。このことは素人、専門家を問わず、人助けに関わる者であれば必ず経験することであり、避けて通ることはできない。

もし、自分自身のそういう気持ちを明確に意識して心に収めておくことができずに、こんな気持ちは懐いてはいけなく抑えついたり、意識の外に追いやってしまったりすると、かえってそれに捕まって相手を虐げるような言動に及んでしまったり、逆に、奴隷のように何もかも相手の言いなりになってしまったりする。

〈あきらめ、絶望、虚しさ〉

「何とかしてあげたい」と昼夜を問わずひたすら頑張つて

も事態が動かない、そればかりか却って泥沼状態にはまりこむ、長らくそういう状況に置かれ続けると、もうどうにもならないとあきらめ、絶望し、虚しさでいっぱいになる。

〈沈みこみ、孤独、悲しみ〉

何とかしてあげたくとも何ともならず、自分の無力さ、限界を思い知らされたとき、心身ともに沈みこむ。本人から頼りにされていなければならないほど、その重責のもと、いっそう深く沈みこみ、ひとり悲しみに暮れる。

三 対応にあたっての心がまえ

〈利他の姿勢〉

精神科医の神田橋條治は言う。

「ある日、車にはねられ恐ろしくすでに息絶えている猫に、もう一匹の猫が寄り添うようにして、しきりに舐めている光景に出会った。その時に分かった。他者の不幸にさいし寄り添い助けようとする性向は、哺乳動物にあらかじめ付与されている天然のパターンである。」(神田橋、一九九〇)。

苦難を抱えて困っている人に出会ったときに生ずる「何とかしてあげたい」という、この利他の姿勢を活性化させ膨らませることがまず大切である。

〈礼儀正しく丁寧に誠実に相対する〉

これは人づきあいの基本的なマナーであり、そこには相手の存在や相手との出会いを畏れ敬うところが最も如実にあらわれる。まったく別個に生まれた存在が、あるとき、あるところで出会って、時空を共にするということはひとつの奇跡である。出会いに対する畏敬なしには援助活動は成り立たない。

〈相手の話をちゃんと聞いてあげる〉

苦難を抱える人を手助けしてあげるためには、相手が「何を」「どのように」困っているのかということを通して理解することが必要である。何とかしてあげたいと焦るあまり、「正しく理解する」という作業がおろそかになると、不十分な理解や誤った理解にもとづいた乱暴な手助けをしてしまうことになりかねない。早わかりしないで丁寧にじっくりと相手の話を聞くことが肝要である。

そして相手の話を聞いてゆくときには「なぜ」「どうして」という言葉を使わないよう心掛ける。「なぜ」「どうして」という言葉は相手を「責める」雰囲気を作りだしてしまうからである。「なぜ」「どうして」という言葉を使わないで話を聞いてゆくこととするこちらの姿勢が相手をサポートする雰囲気を作りだしてくれる(神田橋、一九九四)。

〈相手の心を傷つけない話し方をする〉

苦難を抱える人は気持ちが弱っており傷つきやすい状態にあるので、言葉の棘を丁寧に抜く(青木、二〇〇三)、相手を傷つけない言い回しを工夫する、ゆっくりと間をおきながら柔らかい音色で話すなどの配慮が必要である。

〈ひとりで頑張らない〉

援助活動というものを自分ひとりで行うことはたいへん難しい。自分が相談を受けたからといって何もかも自分ひとりで背負い込まなければならぬわけではない。むしろ「自分はたくさんある相談窓口のひとつなんだ」と思って、自分の力が及ばないこと、自分にわからないことは、保護者や他の教職員、学生相談室や保健管理センター、更には学外の相談機関や医療機関など、他の相談窓口を活用し、助力を求め、皆で力を合わせて対応してゆくのがよい。

ときに「誰にも言わないでほしい」と相手から懇願されることもあるが、その相談内容が自分の手に負えないものであるときには、守秘の約束を守ってくれる人に相談し助力を求める。

〈保護者に助力を求める〉

学生の多くは経済的にも心理的にも保護者に大きく依存しているが、「大学生にもなって保護者なんて…」という思い込みのようなものが学生側にも教職員側にもあって、

保護者が蚊帳の外におかれてしまうことがある。しかし家族というのは誰にとっても最も重要なサポーターであり、とりわけ子どもにとって保護者は、文字通り、自分を保護してくれる重要な存在である。大学生になってもそれは変わらない。不登校状態にあったり、登校していても生活面に様々な支障があらわれている場合、自傷や自殺など危機的な状況にある場合には、学生を安全に保護、支援してゆくためには保護者の存在は欠かせない。

ただ、我が子が苦難の中にあるということ知らされて平気でいられる保護者はおらず、不安になり混乱することは必ずなので、保護者の心情にも十分配慮しながら応援を求める必要がある。保護者に対応する際の心がまえとしては、①親の苦衷を汲み、親の不安、焦燥、疲労、自責、怒りの軽減をはかる。②親権を尊重し、親の顔を常に立てる。③親の持つ顕在的・潜在的な保護機能を信頼し、その活性化をはかる。といったことが挙げられる（下坂一九九八）。

親子関係が複雑な学生の場合、学生のほうが保護者と連絡をとることを極端に嫌がったり、逆に保護者のほうが拒絶的な態度を示すことがあり、そのようなときつい学生側の立場に立って保護者と敵対してしまいやすくなるが、そういうときこそ、前述した三つの心がまえを遵守しながら保護者に対応してゆく必要がある。素直に手と手を取り合

うことができない親子の怨恨の奥にあるのは深い悲しみである。

〈専門家の助けを借りるときは同伴してあげる〉

一般の教職員が学生から悩みを相談されて、専門家の助力がほしい、自分の手に負えないので専門家に委ねたいと思ったとき、「保健管理センターに行きなさい」、「学生相談室に行きなさい」等と言って送り出すと、学生は「自分はこの人にとりあってもらえなかった」「自分はこの人に放り出された」と感ずるので、一緒に付き添って連れて行つてあげることが大事である。

学生が精神的に非常に混乱して落ち着かない場合、今にも自傷・自殺などの突発的な行動に及ぶ危険が高いと思われる場合には、専門家のいるところに連れてゆくということが困難なので、学生をその場に保護し、すみやかに学内の専門家に連絡をとり応援に来てもらう。もし、やむを得ず連れてゆく場合には、学生と二人ではなく、複数の人に応援を頼んで皆で連れてゆく。たとえば、車を使う場合には、運転者と後部座席で両側から付き添う人が二人、合計三名は必要である。

学内に勤務する専門家も呼ばれたらすぐに駆けつけることができるように、キャンパス内の地理を熟知しておくことが必要である。そのためには、緊急時以外にも、常日頃

よりフットワークをよくして学内のいろいろなところに出ていく積極的に対応できるようにしておくのがよい。そのほうが学生や教職員も助かるし、専門家自身にとっても学生や教職員の実生活の場をちゃんと目でみて肌で感じておくことは大いに助けになる。

〈守秘の問題〉

秘密保持ということは大切であるが、キャンパス内で学生を支援してゆくためには、本人を含めた関係者（保護者、担当教官、専門家など）全員で力を合わせて取り組むことが必要なので、医療機関や相談機関で行われている個人カウンセリングのような一対一の人間関係での守秘という枠組みではなく、本人を含めて関係者みんなで秘密を共有し守るという枠組みをできるだけ最初から作るようにしたほうがよい。

〈履修届けを提出しない学生、出席や成績が低迷している学生、休・退学を希望する学生への心遣い〉

こうした学生の中に深刻な苦難を抱えている人があるかもしれないので、教職員がちゃんと事情を聞いてあげる必要があるが、本人が表面的には穏やかなふうであったとしても、心の内では負い目や劣等感にひどくさいなまれているので、相手の心情を慮り、自尊心を傷つけないよう、丁寧に対応しなければならない。

〈復学してきた学生、留年した学生への心遣い〉

復学というのは喜ばしいことではあるが、本人にとつては喜び以上に不安が大きい。もともと苦難がすっかり解決したので復学することとはほとんどないし、同級生からは取り残され新しい学年にも溶け込めず自分の居場所がない。「授業に出る」「勉強する」という生活習慣を取り戻すことも容易ではない。留年の場合も同様で、留年へと至った事情はそのままだし自分の居場所もないので、やはりたいへんにつらい状況である。

新しい同級生との橋渡し、勉学の支援、居場所の提供など、教職員、保護者、専門家がよく連絡を取り合いながら援助をしてゆく必要がある。

〈休学、退学、卒業等で大学を離れてゆく学生・保護者に対して〉

苦難への対処のため一時的に学校を休んだり、それがもとで学校を辞めざるをえなかったり、それを乗り越えて無事に卒業していったりする学生やその保護者に対しては、「何か困ったことがあれば、いつでも連絡してくださいね」という言葉を添えて送り出してあげる。季節の便りを出してあげるとは小さいけれども確かな支えとして機能しうるし、相手からの手紙や電話、メールには必ず、そしてできるだけ早く返事がかえしてあげることが、「あなたのこ

とをちゃんと覚えていきますよ」「あなたのことを大切にしていますよ」という思いを相手に届けてあげることになり、ときに、それが相手の命を救うこともありうる。私たちは誰も一人で生きていくことはできないし、いったん出会えば、それがいかなる出会いであっても相手の人生に深い影響を及ぼすのだから、縁というものを大切にして暮らしてゆかねばならない。出会いに終わりはない。

#### 四 希望について

苦難を抱える人に添いながら思うのは、相手の苦難を理解することの難しさと助けることの難しさである。苦難そのものは目には見え、手で触れることもできない。いかに相手のことを理解しようと努めても、常に相手はこちらの到達点の更にその向こうにいる。そして少しでも何とかしてあげたいとなしうる限りのことをしても、どうにもならない場合もある。

「あなたは私ではありません。あなたが私のことをどれほど深く理解してくれても、どれほど一生懸命にやってくれても、私の苦しみが和らぐわけではありません。あなたが家に帰り家族と笑いながら食事をしているとき、私は苦しんでいます。あなたはあなたであって、私ではないのです」

はつきりとそう語ってくれる人もあれば、声なき声であらわしてくれる人もある。この言葉は私の前にいつも横たわっており、踏み越えることはできない。

いったい、希望はどこにあるのだろうか。  
私にはわからない。

しかし今も私の目の前には、苦難を抱える人がいて必死に助けを求めているのだから、わからないからと言ってあきらめるわけにはいかない、投げ出すわけにはいかない。少しでもその苦難が和らぐよう、自分の持てるものすべてを活用しながら、他の人々の助力を活用しながら、私たちすべての存在が包み込まれている大きなのちの流れの中を生きてゆく。それが今共に在る者としての責務だと思ふ。

#### 【参考・引用文献】

- 共同訳聖書実行委員会（一九八七）…聖書 新共同訳―旧約聖書 続編つき 日本聖書協会
- 青木健次（二〇〇三）…困難なケースへの対応 第四一回全国学生相談研修会報告書
- 神田橋條治（一九九〇）…精神療法面接のコツ 岩崎学術出版社
- 神田橋條治（一九九四）…精神科診断面接のコツ 岩崎学術出版社
- 下坂幸三（一九九八）…心理療法の常識 金剛出版
- 山本大介（二〇〇三）…学生への対応について 指導教官の手引き 島根大学天学学生生活委員会