

● 論文 ●

別れ・喪失体験としての五月病

早坂 浩志

(岩手大学保健管理センター助教授・カウンセラー)

ご存知の方も多いと思うが、五月病とは医学用語ではなく五月、六月頃が増える心身の不調の通称であり、精神医学、臨床心理学的には「適応障害」とか「ストレスへの反応」の一種としてとらえられている。つまり新入生や新入社員をはじめとする、四月に大きな環境の変化を経験した者が、新しい環境にうまく適応できないためにうつ症状が現れたり無気力に陥った状態とする見解が一般的である。

ただ、五月病の語源でもある大学新入生の支援を考えていく場合は、別れや喪失の体験としてとらえる観点も重要である。本稿ではこのことを論じ学生の支援について考えていきたい。なお、本稿の中でいくつか例として紹介して

いる学生の体験文は、筆者が岩手大学で担当している全学共通教育科目において「大学に入って良かったこと、戸惑いや不満を感じていること」というテーマで一、二年次の学生に書いてもらった小レポートからの引用である。

適応することは別れ、喪失すること

適応とはある環境・状況に合うように自らを変化させることである。新入生の場合、たとえば一人暮らし、修学、人間関係といったいくつかの面において大きな環境の変化を経験し、それらに関する新しい態度や価値観そして行動を学習し獲得するように求められる。この適応のプロセス

のつまずきを五月病ととらえると、大学による支援のポイントは、すみやかかつつまずかない適応のプロセスを学生が遂げられるよう、援助策・援助システムを提供することになる。

たとえば、文部科学省の調査研究会が平成二二年にまとめた「大学における学生生活の充実方策について」報告書においても挙げられている、入学時のオリエンテーションの充実、少人数教育やチュートリアル・システムの導入、ティーチング・アシスタントやピア・サポーターの活用といった方策は、新入学生のスムーズな大学への適応を促す五月病の予防策としても有効であるのは疑いないし、すでに多くの大学でこうした試みはなされている。

しかし、大学への適応という言葉は大学の側からの視点を示している。そこには教職員と学生からなる大学社会の暗黙の了解、すなわち大学に馴染むことはいいことであり、新入学生が早く心理的にも大学社会の一員として変化するように促すのは当然であるという前提がある。学生自身もそうした要請を受けて「早く馴染みたい・馴染まなければ」と動機づけられ適応のプロセスへと向かっていく。ただ、変化を求められる側の立場からすれば、適応のプロセスは、

それまで過ごしてきた環境からの別れのプロセス、自分が大切にし頼りにしてきたものの喪失のプロセスでもある。

「私は一人暮らしをして一番寂しいと思うのは、休みで実家に帰ってもう一度自分のアパートに戻ってきた時の孤独感です。本当なら『おかえり』と言ってくれる人やペットがいるはずなのにそこには誰もいない。それが一番寂しいです。あと、今は将来絶対に故郷のほうに就職したいと思っっているんで、このまま周りの雰囲気にならないうえに寂しいと思っっています」

この一年次学生の言葉には、大学生活という環境の変化によって「家」という環境から別れ、失うことになった寂しさが表れている。また、「故郷」への愛着もうかがわれる。吉良（二〇〇二）は、入学期の学生の適応課題の一つとして入学前の生活や人間関係に別れを告げることを挙げ、そうした別れと喪失の体験に伴う寂しさ、抑うつ感、悲哀感を否定せずに学生自身が素直に受けとめていくことが重要であると述べている。つまり、いわゆる五月病と言われる状態には新しい環境への適応のつまずきという側面と、以前の環境からの別れと喪失の悲哀体験という側面があると考えられる。

大学に適応することの意味

この体験文からもう一つ示唆されるのは、学生によって大学に適応する意味が違うという、あたりまえであるが重要なことである。この学生は卒業後故郷に帰るためには大学の雰囲気馴染んではいけなないと考えている。おそらく故郷で希望どおり働くには相当頑張らないうえに、おそろしく意味であるが、大学の雰囲気に馴染むことを必ずしもよしとしないわけである。もしもこの学生がこの考えを抱き続けたとしたら、着々と大学に適応していく周囲と自分とのギャップに悩み五月病のような症状が生じるかもしれない。しかし、最終的には馴染めない自分を大学に合わせる間だけと割り切って、愛着ある故郷に帰るために頑張れるようになったとしたら、それもまた大学への適応の一つのありようである。

このように大学環境が求める適応のレベルと個々の学生が志向する、あるいは学生に見合った適応のレベルの間にはギャップがあると考えられ、適応促進の試みが学生によっては逆に適応を阻害してしまうこともあると思われる。

別れ・喪失の悲哀体験としての五月病の観点、そして適応の意味が学生の志向によって異なるという観点からすれば、「馴染むことを急がせない・不適応を許容する」支援も必要なのではないだろうか。

次に、おそらく多くの新入学生が経験すると思われる故郷と家族からの別れと目標の喪失について例を挙げて紹介し、さらにそれらの別れと喪失を克服して大学に適応していく意味が学生の志向によって異なることについてより詳細に述べていきたい。

故郷・家族との別れ

「私は村出身なので周りの環境が特に変化することがなかった。それゆえに大学生になってからの生活はかなりストレスの連続である。今までの村での生活の中では確固たる自分の位置づけがあったが、今の生活ではそれが通用せず、孤独感を強く感じることになった。自分の意識の中で『自分』というものが認識できず、自分はただのエキストラになってしまっている。ただ周りに合わせて笑ったり話したり食べたりするだけだ」

「実際一人で暮らしてみても、家事、炊事面での悩みはないが、精神面でつらさを感じている。実家で生活している時には家族

に依存しているとはまったく思わなかったし、時々うつとうし
 と思うことさえあった。しかしいざ一人で生活を始め、とて
 つもない寂しさを感じている。べつに私は友人がいなくてもいい
 もない。しかしやっぱり家族は特別である。家族が近くにい
 いことによる精神の不安定さは七か月になる今でも感じてい
 る。まだまだ一人で生きていけないへっほこである」

「自分は高校まではとても友達が多く、信頼できる友達があ
 りました。今は一人です。しかし今は一緒にご飯を食べる友達や
 授業と一緒にいる友達はいても、それはうわべだけの付き合い
 で心から一緒に笑える友達ではない気がします。だから大学生
 活があまり楽しくないです。たまに高校の時の友達と会うと、
 大学生活がとても楽しくてたまらないとのことでした。本当
 にかやましくてしょうがありません。自分も早く本当の友達と
 いうか、お互いを理解しあえ、心から一緒に笑える友達がほ
 しいです。今自分は大学では本当に寂しくてたまりません」

初対面の相手に出身地を聞いたり出身地の話題をするの
 はお決まりである。それほど私たちは生まれや育ちにこだ
 わる。とくに育った町の風景、方言、慣習、学校、友人、
 恋人、といったものは「故郷」として、「家族」とともに
 心に内面化され、私たちの行動に良いほうにも悪いほうに
 も大きな影響を与える。岩手大学の場合、平成一六年度の

入学者の約六〇%が県外者であった。大都市の大学ではも
 つと多いであろう。これらの新入学生は一人暮らしを始め
 るわけであるから、少なくとも物理的には故郷と家族に別
 れを告げるわけである。もちろん前記の学生のようにそれ
 が悲哀体験となる学生もいれば、次に紹介する学生よう
 に別れが悲哀体験にならない者、別れの悲しみを経て適
 応へと向かっていく学生も多い。

「違うと感じているのは周りに知っている人が一人もいない
 ということ。私を知っている人もいない。そのことによる不安
 と解放感がある。地元に戻れば私を小さい頃から知っている人
 がいて私に対する固有のレッテルがある。それがここにはま
 ったくない。親元、地元を離れるということは不安もあるが、
 この解放感によって私はとてもいい心地よさを感じている」

「家族と離れたということがそれまで一番違うことで、やっ
 ぱり家族に対して少しやさしくなれるようになったと思う。一
 年生の冬は少し無理をしながら、うまくいかないのがしんど
 くなって、事あるごとに家に帰りたいと思った。今年はず
 なくて平気だと思えるようになった。冬休みは逃げるよう
 にして家に帰ってしまったけれど、家にも何も変わらないと
 思い始めている」

を豊かに生きるのに適した職業なのだろうか。自分に合った職
 業というのがいまはまだはっきりわからない」

「大学に入ってよかったことははっきり言って何も思いつか
 ない。唯一挙げるならばブレイクの効かない自由を手に入れた
 らいだ。逆に失ったものの方が多かったような気がする。家族、
 親友、そして夢までも。『大学で勉強がしたい』と言っていた
 数カ月前。今ではそんなことが遠く思える。やはり『やって
 いる』というより『やらされている』という気持ちのほうが大
 きいからだと思う」

最近「大学に来るつもりはなかった」と語る学生が増
 えてきた印象もあるが、それでもほとんどの学生は大学進
 学を目標に受験勉強をして入学してくる。したがって大学
 に入学するということはその目標を失うということの意味
 する。

「ずっと医療系の大学に入り家を出て一人暮らしをしようと
 思っていた。しかしことごとく失敗しこの大学に入った。四月半
 ばまで私は大学に来るのも嫌でしかたがなかった。『家から通
 えて楽なのだ』『昔からの友人もいて楽しいのだ』と自分に言
 い聞かせている。しかし何もする意欲がない。サークルに入り
 たいという気も、友人をたくさん作ろうという気も、将来何を

次に、こうした故郷・家族との別れを克服する意味につ
 いて述べる。毎日コミュニケーションズが平成一四年に全
 国一〇地区の大学卒業予定者に実施した「U・Iターン地
 元就職指向調査」によると、回答が得られた二六三七名の
 うち、Uターン就職を「希望する」あるいは「どちらかと
 いうと希望する」と回答した学生は七一・九%であった。
 つまり約七割もの学生が大学卒業後出身地に戻りたいと考
 えているわけである。こうした志向をもつ学生にとっては
 故郷・家族との別れは一時であり、大学はあくまで仮の居
 場所になる。したがって別れの悲しみや不適應感を抱いた
 としても、必ずしもその悲哀を完全に克服しなくともよい
 し、大学やその土地に完全に馴染む必要もない。このこと
 は留学生の日本社会への適応にもあてはまるだろうし、新
 入社員が就職先に適応していくのとは異なる点である。

生活の目標を失う

「私はこれまで国立大学に入ることを目標に努力してきた。そ
 していざ国立大学に入りはしたが、次の目標というのがなくな
 り、今後の進路についてどうするべきかいろいろ考えている。
 親は公務員がよいとは言っているが、本当に自分にとって人生

したいという願望もない。ただ毎日を流れにまかせている自分が嫌だと思っ」

この学生のようにどこかの大学でも毎年相当数の不本意入学の学生が入学してくる。もちろんその中の多くは大学に
いる意味、新たな目標を見出していくが、彼らは大学進学
という目標のみならず、将来の夢や自信まで失うことにな
るので、その喪失体験はより深刻であり、適応のプロセス
へと向かえるようになるには時間がかかる。また、いわゆ
る「仮面浪人」とよばれるアイデンティティとしては受験
生のままの学生もいる。彼らは受験生であるから当面大学
に適応する必要性はないわけだが、再受験に失敗したりふ
と周囲を見回した時に喪失感や葛藤を経験することにな
る。

支援のあり方について

これまで述べてきたように、別れと喪失の悲哀体験とし
ての側面が五月病にはあることや、それら乗り越えてい
く意味が学生の志向や置かれている立場によって異なるこ

とから、低年次学生の適応支援は適応促進の働きかけだけ
ではなく、「適応を急がせない・不適応を許容する」支援
も大切である。最後にそうした支援のあり方について述べ
てみたい。

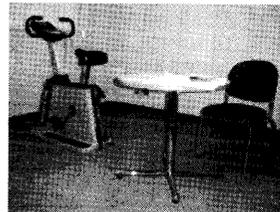
(一) 学生相談の充実

別れや喪失の悲哀体験をしている新入学生や大学に馴染
めない自分に葛藤を感じている学生に対しては、個々の学
生の背景を理解した上で「そのままでもいいのだ」「あせら
なくていいのだ」というメッセージを伝え、その学生が自
分なりの大学への適応の姿が見出せるように援助していく
必要があるが、それには相談という形で個別支援しか方

〈保健管理センターの様子〉



リラクゼーションスペースに
あるボディソニック椅子で音
楽等の試聴もできる



リラクゼーションスペースの
エアロバイク

法はないだろう。したがって教職員あるいはカウンセラー
が一对一で学生の話に耳を傾ける学生相談の機会をなるべく
多くの新入学生が得られるような体制作りが求められる。

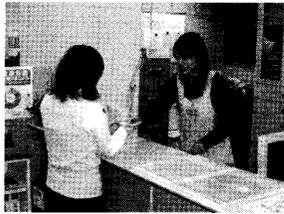
その際留意しなくてはならないのは、相談にのる教職員
は前述の「大学に馴染むことはいいことだ」という大学側
の暗黙の了解を少し脇に置いて、自分達とは違って学生に
とっては大学はあくまで通過点であるという認識で臨むこ
とである。とりわけ教員は故郷の大学に勤めている方はま
れであり、故郷や家族との別れ・喪失を乗り越え、教育研
究環境を優先して移動を続けてきた典型的な近代社会人だ
である。だからこそ別れや喪失の悲しみが理解できるとい

側面と同時に、克服しないことを許容できないという面も
あるかもしれない。

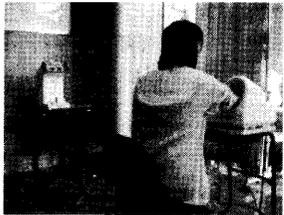
(二) 講義の利用

最近では「大学生生活論」といった大学生生活支援をねらいと
した講義を開講する大学が見られるようになってきた。こ
の種の講義の需要は今後高まる一方であろうが、単位化す
るかどうかは別にして、短期間のオリエンテーションでは
なく長期的に新入学生に大学側からメッセージを伝える機
会を設けるのは意義がある。

その際に大学生生活にどうやって適応するかという話だけ
ではなく、入学後に直面する別れや喪失の体験や悲哀の心
理的プロセスについてあらかじめ知識
を提供したり、学生間の体験の共有を
図ることが大切である。そうした知識
や体験の共有をとおして学生は「自分
だけではない」という理解や「あせら
なくてもよい」という認識が生まれ、
問題の深刻化の防止に役立つものと思
われる。



保健管理センター受付1階



エントランスホールの身長体
重計や血圧計等は自由に利用
できる



学生相談室の面接室

(三) 保護者に理解を求める

不思議と親は大学生になっただけで子どもが強くなったと思うものである。筆者は毎年入学式後に保護者に対して話をさせていただく機会を設けてもらっているが、その中で一人暮らしを始める子どもを「急に大人あつかいしないように」お願いしている。つまり、「好きな故郷や家族と別れるのは誰でもつらい体験であるから、子どもが毎夜電話をかけてきたり、休日に実家に戻りたいと言ったりしても許してもらいたい。もう大学生なのだからと突き放さないうでもらいたい。事情が許せばしばらく実家から通学することも考えてほしい。必ず少しずつ慣れていきますから」といったことを話して保護者に理解を求めている。

(四) サークル活動等の支援

サークル活動や寮生活等の支援も重要であると考ええる。大学の講義や同じ学科の人間関係に馴染めないながらもサークルに支えられて大学生活を続ける学生はよく見かけられる。サークル等は大学のサブカルチャーの担い手として位置づけられ、学生から構成されるわけであるから講義のサポートや留年の許容など不適応にある程度寛容な価値観、規

準をもっている。また、不適応感を抱きつつ、やめずに大学生活を続けている学生のモデル（先輩）を提供する。したがってサークル等は、大学という場全体が要請する変化の圧力から守ってくれる大学内の居場所としての機能、不適応感を抱いている学生のドロップアウトを防止する機能を果たしていると思われる。もちろんサークル等に埋没してしまふ学生がいるのも事実であるし、最近ではサークルに深く関与する学生が減少しているとも聞いている。しかし今後もそうした機能が十分に果たせるよう、間接的に大学には支援してもらいたいと考えている。

【引用文献】

吉良安之(二〇〇二) 入学期の特徴…鶴田和美編「学生のための心理相談—大学カウンセラーからのメッセージ—」培風館、一一一、一三三