

## 心理的な発達とメンタルヘルス ～ 学生理解のために ～

福田 憲明

(明星大学人文学部助教授)

### 一 はじめに

近年、学生の多様化に伴ない、学生の抱える心理的問題も多様化し、理解が困難な事例が増加してきている。筆者の学生相談の経験でも、学生本人が悩みを抱えて相談に訪れるケースと同じくらい、教員や職員の方から紹介されて相談に訪れるケースがある。また、教員や職員の方が学生への対応に苦慮して、助力を求めてくるケースは、確実に年々増加してきている。

その学生のとる行動や態度が、多くの学生とは異なり、通常の対応が奏功しない状況に、教員や職員の方は何かの異変を感じ、背景にメンタルヘルス上の何らかの問題があるのではと感じる。情緒が不安定であったり、見るからに落胆し気分が落ち込んでいる様が見てとれる。あるいは、

不合理な理屈をまくし立て、敵意むき出しで事務窓口の担当者を罵倒する。人目を避けるように、トイレの中で、弁当を食べている。ゼミ発表でゼミ生から批判されたといって不登校になる。ルールや決まりが守れず、周りへの配慮ができない自己中心的な学生が、ゼミの中でトラブルを起こす。手首を切る自傷行為としては保健室に駆け込む。事例を挙げれば、きりが無いほど不可解な行動をとる学生がいる。「よく分からない」これは、読者諸氏の実感ではないだろうか？

その学生たちに接していると、何かところに問題がありそうな、ところが健全に育っていないという感じを抱くのではないか。あるいは、幼い、未成熟な感じ、傷つきやすさ、脆弱さ、中身が育っていない感じ、虚ろな感じ、自分を持っていない、というような印象を多くの方が抱くので

はないだろうか。

### 二 アイデンティティ拡散状態

教員や職員の方から、メンタルな問題がありそうだがよく分からない、と紹介されてくる不可解な行動を取るといふ学生たちに出会って話を聞いていくと、彼ら彼女らのこの状態が少しずつ見えてくる。

それらの学生の多くから、自分がわからない、自分が無くなりそう、先がない、何に対しても自信が持てない、存在に値しない、人の目が怖い、誰かに縋りたい、等々が語られる。

大学生のカウンセリングの中でも、強い不安を感じていたり、気分の落ち込みや無気力感を感じて苦しみを訴えるケースは多い。また、リストカットや摂食障害など自分を傷つける人で自信のなさや孤立感、自分は存在しないほうがいいと感じている人は多い。このような青年期の様々な心理的問題や問題行動は、アイデンティティの確立に失敗している拡散状態の現れと考えられる。このアイデンティティ拡散といわれるこの状態は、メンタルヘルスと大きく関係してくるものである。

以降、このころの健康とアイデンティティの関連について述べていきたい。学生のメンタルヘルスを考える上でアイデンティティとその形成過程及び形成不全を理解すること

が見えづらい学生のこのころの問題を理解する上で有用であると、筆者は考えている。

### 三 アイデンティティとこのころの発達理論

アイデンティティとは、自我同一性ともいわれ、精神分析学者のエリクソン (E. H. Erikson) が提唱した概念である (Erikson 1950, 1959)。意味するところは、その人の中核をなす「統合された自分」であり、それを確立形成していくことが人の発達の中のテーマであるとされる。なかでも、青年期はこのアイデンティティの確立形成が期待される時期だとして、その意義が重視されている。エリクソンは、この概念を中心にこのころの発達理論を構築している。

このころの発達に関しては様々な理論があるが、本稿ではエリクソンの理論をふまえて、大学生のこのころの問題を理解する枠組みを提示したい。

### 四 エリクソンの発達理論の特徴

#### ～ 危機 (Crisis) と発達のエピタルキー ～

このころの発達は個人内だけのものではなく、社会的文脈において、社会的な意義ある存在、いわば重要な人間関係のなかで、その時期に出会う様々な課題にいかに対処し解決していくかで、このころの発達のあり方が決まってくるという、心理社会的発達論を提示している。

エリクソンの理論によれば、こころの発達には段階を追って進み、時間的・空間的にその上に発達していくという、発達のヒエラルキーを設定している。そして、各段階には固有の取り組みべき「発達の課題」があると、これを、発達の危機 (Crisis) と表現している。各危機は、それを乗り越えた成果としての肯定的側面と、うまくいかなかった時の否定的側面の対概念で表される。その課題の解決は前段階に準備され、その後の段階でさらにすすんだ解決がなされるのである。

危機という考えには、発達の過程にとって危うい時点であり、かつ前進の時機 (チャンス) であり、ある種の力も同時にもたらす、という含みがある。そこを乗り越えることで、肯定的な発達が達成でき、失敗すると、否定的な面が後の発達に影響をおよぼし、不適応や心理的障害や問題行動、メンタルヘルスの問題に関連してくると考えられる。

また、完全に肯定的な側面のみということはありません、また逆も同様である。危機に示された両面はどちらも人生にとって意味があり、その両方を体験する必要がある。なおかつ相対的に肯定的な側面を多く体験することで、健康なこころが発達していくのである。

さらに、発達の危機において肯定的な側面を達成することが、基本的な「徳」(virtue) の基礎になると考えられている。ここで言う「徳」とは、心理的な活力、こころの基本的強

さとも表現されるものである。

エリクソンは発達の八段階を設定している。表にエリクソンによる発達の図式を示した。各段階の発達危機は、順次出現する。そして、その後の発達に影響を与える。たとえば、後述するが、第V段階である青年期の発達危機に際して、第I段階の発達危機のテーマが形を変えて登場するのである (表参照)。

同様に第IIから第IV段階までの発達危機のテーマも第V段階に関係するのである。常に、発達の前段階と後の段階が、無関係でなく、意味を持ったつながりとして考えられているのである。

青年期にある大学生を理解するために、誕生からの発達の過程を理解する必要があるのは、ここに理由がある。

ここで、各発達段階の危機について概観し、それぞれが青年期の危機とどのように関係しているかを述べる。

五 各発達段階における危機と、青年期の問題

【第一段階】

発達の最初の段階は、誕生から一歳半あまりの時期である。この段階の発達危機は、「基本的信頼 対 基本的不信」である。この時期に、社会的に重要な存在である「母親」(母性的養育者) が適切な養育を行うことで、乳児は外界に受け入れられ、尊重され、自分は存在に値するとい

表 エリクソンによるこころの発達図式

発達段階 おおよその時期	心理・社会的危機 上段：肯定的側面 下段：否定的側面	徳 基本的な強さ	重要な社会的存在 や範囲	青年期の危機との 関連
I 乳児期 誕生～1歳半	基本的信頼 基本的不信	希望	母親 母性	時間的展望 拡散
II 幼児期前期 ～3、4歳	自律性 恥・疑惑	意志	両親 養育者	自己確信 自意識過剰
III 幼児期後期 ～5、6歳	自主性 罪悪感	目的感	家族	役割実験 否定的アイデンティティ
IV 児童期 ～12歳	勤勉性 劣等感	有能感、適格性	近隣・学校	達成の期待 勤勉性の拡散
V 青年期 ～18歳	アイデンティティ アイデンティティ 拡散	忠誠心	仲間集団・外集団・リーダーシップのモデル	
VI 若い成人期 大学生年代以降	親密性 孤立	愛	友情・性愛・競争・協力の相手	性的アイデンティティ 両性の拡散
VII 成人期	生殖性 停滞	世話、はぐくみ	家庭・分業と共同	略
VIII 老年期	統合性 絶望	智恵	人類	略

基本的な信頼の感覚を得ることができると、この危機において、乳児は実際には信頼と不信の両面を経験する。完璧に信頼のみを経験することもありません、また完全に不信のみを経験することもありません。発達において、この両極を経験しつつ、肯定的側面である信頼を相対的に多く経験することが健全なこころの育成につながると考えられるのである。

この危機をとおして、基本的なこころの強さとしては、「希望」を持つ能力を獲得すると考えられている。この希望は、信頼から来る、信じて待つ、安心して待つという将来に対しての期待であり、時間的な広がりを感じることができることにつながる。これに対し、不信は、時間意識の混乱やゆがみ、時間体験の障害につながると考えられる。

エリクソンの発達理論は、一つの発達段階の危機のテーマが、その後の発達の危機に関係していくという基本的な発想が基盤となっている。この基本的信頼と不信のテーマは、後の青年期の発達危機に際し、「時間的展望 対 拡散」として顕在化してくる。

第I段階の基本的信頼によって、青年期では時間的展望が持てるようになり、不信の面は、時間的な拡散状態につながる。大学生のカウンセリングの中でしばしばみられる、焦り、切迫感、時間見積りのもてなさ、予定が立てられない、時間通りに行動できない、一日の長さが不安定、とい

う訴えは、この時間の拡散の現れであるといえよう。  
時間が拡散しているということは、先の見通しが不明ということ、未来への不確実性、この先は真つ暗闇、今しかなく、今を消すしかない、私はもうだめだという絶望と、リセットすればやり直せるという、時間の分断、不連続の感覚につながる。

青年期の自殺願望の多くは、死にたいではなく、自分を消してもう一度やり直したいという心理であると筆者は考えている。

【第II段階】

I段階につづくこの時期は、三〜四歳までの時期である。ここでの発達危機は、「自律性 対 恥・疑惑」である。この段階の子どもは、主に「溜める」と「出す」という自己調節にエネルギーを向けるとされる。例えば、自分の筋肉を使つての便の排出のコントロールがこれにあたる。第I段階では、ミルクを「飲み込む、取り入れる」が中心であった。

溜める、保持することに頑固にならず、強制されず穏やかにゆつたりと放出する体験が、自尊心を失わずに得たコントロールの感覚になり、喜びと自己肯定感の獲得につながるのである。これが自律性である。

逆に、外部すなわち、重要な社会的存在である「両親（養育者）」からの不適切な統制や強制が加えられると、自己統制の感覚がもてず、失敗感つまり不快な恥の感覚と

なり、自分の能力への疑惑を持つようになる。

前段階で信頼を体験した場合は、自律的に意志を持つことが出来るが、不信に陥ってしまえば、恥・疑惑を感じやすくなる。

この段階の徳、すなわちこの強さは、意志である。

この段階の危機は、青年期には、「自己確信 対 自意識過剰」というテーマで再現される。自律性は、青年期においては自己への確信となり、恥・疑惑の感覚は、自分がどう評価されるのか、つまり外部からどう強制されるのかを意識し、恥と自信がもてないという感覚で、対人的場面に恐怖を感じ、葛藤を回避し、人間関係から逃避するようになると考えられる。ひきこもりの心理の基盤には、おそらく根深い恥と・疑惑の感覚があると筆者は考えている。

また、自分の統制能力に信頼を置くことができない場合、他のものに頼るようになり、「おまじない」といった儀式的な行為をくり返したり、あるいは何度も確認しないと気がすまないという強迫行為や強迫症に発展すると考えられる。また、この段階の保持と放出の統制感覚を持つとすると無意識の努力が、摂食障害の「食べて吐く」行動に関連していると考えられている。すなわち、自分の身体をコントロールすることにより自律性を得ようとするのである。

この段階で、外部からの抑制が弱い場合や欠如した場合、規範意識やルール遵守の感覚が十分育たないと考えられ

る。昨今の講義中の私語や喫煙マナーが問題になっているが、自律性の確立不全または喪失の現われと考えられる。

第I段階第II段階とについて詳しく述べてきたが、この時期すなわち三歳までの発達初期の段階は、発達の基盤をなす時期として多くの心理学者やカウンセラーが重視している。後のこころの健康の基盤を形成するという点で一致している。

【第III段階】

第II段階につづくこの時期は、五〜六歳までの時期である。ここでの発達危機は、「自律性 対 罪悪感」である。基本的信頼と自律性を体験できた子どもは、親以外の対人関係を発展させていく。この時期の子どもにとって、活動の中心は遊ぶことである。遊びを通して、いろいろな立場を経験する。例えば「ごっこ遊び」は、様々な役割を演じることで、ルールや約束事を守ること、他者への共感性などを身に付けていく。これを役割実験というが、これを通して自発的、意欲的に行動し、自分に責任を持つという自律性が育っていく。

役割実験は、両親への同一化を通して、子どもの中に親の価値基準を取り込んだ「良心」が形成される。この良心に従った自律性を発揮することが望ましいのである。

この良心に反する、という感覚が罪悪感になるのである。前段階で自律性が十分に育っていない場合、両親的存在からの過度の制約によって、厳格な良心を形成してしまう

こともある。この場合、常に自分は何をやっても悪い、自分が主体的にすることは常に罰せられるという強烈な罪悪感に苦しむことになる。また、自律性が不十分にもかかわらず、逆に制約がない、いわば放任状態に置かれれば、自己の欲求が統制できず、自分の能力の限界が分からず、幼児的な万能感を持った、自己中心的な「誇大的な自己」が形成されると考えられる。

この危機のテーマは、青年期には、「役割実験 対 否定的アイデンティティ」というテーマになる。子どもの時期に遊びの中でいろいろな役割を体験したように、青年期では、実社会で現実の人間関係の中でそれを体験するのである。いわば、社会の中で自分の居場所探しといえよう。社会の中に設定された場所、社会的に認められた役割を選び取るか、社会はどうであれ自分の興味関心にあった場所を模索するか、大きく二つの方向性が考えられる。大学生の進路決定の際にしばしば登場するテーマともいえよう。後者の場合は、社会との適合性が弱く、「自分探しのフリーター」状態になりやすい。

否定的アイデンティティとは、反社会あるいは非社会的な役割を積極的に選択し、自分の自律性をえようとすることである。先の罪悪感との関係で言うと、罪悪感を強く感じている場合、無意識的にそれをないものとしてしまう。これは「否認」というこころの働きであるが、いわば良心

自体を麻痺させてしまう方法である。また、良心に反抗することで自主性を確立しようと、社会に反抗しているような否定的な役割に同一化していく。

昨今の青年の援助交際や性的な逸脱行為、ドラッグへの距離の近さは、反社会的な意味での否定的アイデンティティの現われといえるのではないか。

非社会的な面では、留学先で不適応を起す学生の中に、自分の所属している社会を否定し、別の世界を理想化するという、否定的アイデンティティの心理が潜んでいる場合が多いように思う。また、青年のひきこもり状態は、社会とまったく接点を持たない存在に自分を同一化させていると言えるのではないか。青年期の反社会的非社会的な行動を理解するためには、罪悪感とこの否定的アイデンティティの理解が不可欠である。

#### 【第Ⅳ期】

この時期はちょうど小学校の時期にあたる。この段階の発達の危機は、「勤勉性 対 劣等感」である。勤勉性の感覚は、「私は学ぶ存在である」という感覚である。社会生活の基盤となることを学ぶ時期であり、いろいろなものを生産する経験を持つ時期でもある。その生産されたもの、つまり成果を他者から評価されることが、自分を認めてくれることになる。そして、より能力を高めて生きたいという意欲につながる。

これに対して、劣等感は、「自分は決してどんな良い存在にもなれない」感覚である。

青年期には、「達成の期待 対 勤勉性の拡散」となって現れる。勤勉性の拡散状態とは、本来なすべき課題に取り組むことができず、課題自体を回避したり、課題に取り組むことを先延ばしにしてしまう。これは「成功への恐怖」という心理、すなわち成功する直前で、自ら失敗したり拒否したり破壊したりすることにも通じる。

大学生において、学力的には問題ない学生が、レポートの提出ができず単位を落とし、結果頻回留年する、あるいは卒業研究の最終段階で放棄してしまうといったケースのなかには、背後にこの勤勉性の拡散の状態があると考えられよう。

#### 【第Ⅴ期】

この段階がエリクソンのもっとも重視している段階であり、このころの発達の中核であるアイデンティティを確立していく段階である。この段階の発達危機は、「アイデンティティ 対 アイデンティティ拡散」である。

これまでの発達を経て、アイデンティティが形成されていく。アイデンティティの感覚とは、自分は他ならぬ自分である。この自分で良いしこれからもやっていける。自分は周りから受け入れられているし、社会にとって有用な存在である。自分を好きになれる。といった感覚である。これらの逆を感じている場合、アイデンティティ拡散状

態といえるのである。自己の不確実感、自信のなさ、自己嫌悪、自己喪失感、有能感が感じられないという状態である。背景には、これまで述べた、各発達段階での危機の否定的側面が関係しているのである。

アイデンティティは、青年期の終わりに最終的に確立されるとされるので、アイデンティティが確立されることによつて、子どもの時代が終わり、大人すなわち成人の段階にすすむと考えられるのである。

現在の社会においては、多くの大学生は、まだ青年期にとどまり、アイデンティティの確立に取り組んでいるといえる。しかし、身体的な成熟はすでに成人の段階にすぎている。ここからはまだ子どもで、からだは大人というアンバランスな時期が、大学生の特徴である。ここで問題になるテーマが親密性のテーマである。親密性は、青年期の次に訪れる若い成人期の段階の発達のテーマである。

#### 【第Ⅵ段階】

##### 「親密性 対 孤立」

親密性は、青年期の性的アイデンティティの確立を基盤に確立されると考えられている。この性的アイデンティティは、性を人間的なものと考え、性的欲求の満足を越えた人間的な相手を尊重した交流の感覚を伴う。それゆえに、この親密性は、友情・性愛・競争・協力のパートナーとの間に確立されるのである。

大学生の心理相談の中に、近年、犯罪行為を含む性的な逸脱行動、不特定多数との性行為による性感染症、恋人間暴力(DV)などのケースが増加してきているという。このころの問題としてとらえたとき、彼らの恋愛行動の基盤に親密性はなく、自己中心的な欲求の満足や、自己確認のための行為、あるいは、安心感を得たいがための行為、暴力の相手をケアしていることへの否定的アイデンティティによる自己満足というものがあるだけである。そこには、人間性から隔絶された心理的孤立があり、人の中においても強い孤立感を感じてしまうのである。

その孤立感、一人ぼっちの恐怖を回避しようと、さらに仲間で派手に騒いだり軽躁的に振舞ったりする。しかし、それは核心を覆い隠すだけのむなしい努力といえよう。

エリクソンは、以降、第Ⅶ、第Ⅷ段階まで述べているが、本稿では、青年期を中核に考えているので、ここまでにした。

#### 六 おわりに

大学生のこのころの理解に深く関係する、発達の理論をエリクソンの理論を踏まえて概説してきた。大学生の多くは、青年期の危機の只中にいるといえる。そして、アイデンティティを必死に模索し、確立しようとしている。中には、否定的側面のアイデンティティ拡散の状態にとどまり、過去の発達上の否定的側面が顕在化し、不信や恥や罪悪感劣

等感に苛まれ、不安や焦り、絶望感やさびしき、空虚感など強く感じることであろう。

青年期の特徴として、悩みを十分に言語化できず、結果行動として表現することが多くなると言われている。学生たちが訴える、落ち込んで消えたいくなる、何もしたくない、人が怖い、自分が分からなくなるという言葉は理解することとはできるかもしれない。一方、怒りを周りにぶつけ、理不尽な行動をとったり、自分を傷つける行為をくり返すといった行動は理解しづらい。しかし、これらの行動もアイデンティティをもとめて必死に何かを求め訴えている姿と考えてみる必要があるのではないかと、筆者は考えている。

このような理解に基づき、どのように対応することが望ましいのだろうか？ 筆者は、発達の不全状態であることをとらえ、基本的に未完成な発達が再び促進されるような援助が必要だと考えている。各段階で必要だった、社会的に意味のある存在を、現在のその学生にとって意味ある形で提供することが、発達援助になるであろう。不自信と恥の感覚によって、人との離別に過剰な不安や恐怖を感じている場合には、安心感を体験できるような定期的な心理面接が必要になる。過剰な罪悪感を持っている場合には、自主的な態度を養成し、それを肯定的に受け止め、自己肯定の感覚を持つよう働きかけることが大切である。これを、「育ちなおし」と表現する人もいるが、筆者もこの考え

方に賛同している。

エリクソンをはじめとする多くの発達理論は、発達の初期段階をこころの健康な発達の基盤と重視しているが、決して初期の失敗が後の過程を支配するような運命論ではない。過去の段階の失敗や不完全な状態は、後の発達の中で、補完され、総体として健康な方向目指していく存在が人間であると、筆者は考えている。

メンタルヘルスの問題を解決していく上でも、その人の発達を理解し、これから先の発達を促す援助を心がけていきたい。

#### 【参考文献】

- エリクソン、E・H（仁科弥生訳）一九七七、幼児期と社会、みすず書房
- Erikson, E.H. 1950 *Childhood and society*. Norton, New York.
- エリクソン、E・H（小此木啓吾訳編）一九七三、自我同一性、誠信書房
- Erikson, E.H. 1959 *Identity and life cycle*. International university Press.
- エヴァンス、R・I（岡堂哲雄・中園正身訳）一九八一、エリクソンは語る―アイデンティティの心理学、新曜社
- Evans, R.I. 1967 *Dialog with Erik Erikson*. Harper & Row, New York.
- 高田利武、丹野義彦、渡辺孝憲、一九八七、自己形成の心理学―青年期のアイデンティティとその障害、川島書店
- 谷冬彦、宮下一博編、二〇〇四、さまざまえる青少年の心―シリーズ荒れる青少年の心―、北大路書房