

学生生活における四季

保健管理センター・カウンセラー
溝口 剛

長かった残暑も終わり、ようやく少し涼しくなってきたと思っていたら、今度は一気に冬の寒さがやってきました。みなさん体調など崩していませんか。

なんだか秋が短くなった気がしないでもないですが、それでも日本の四季はすばらしいもので、山々はその一瞬を逃さず、鮮やかな彩りを身にまとっています。近年は異常気象が騒がれていますが、それでもこうした四季の移ろいを目の当たりにすると、その味わい深さにちよっぴり心が和むものです。

昔から日本には四季のサイクルがあるように、人生にも四季のようなサイクルがあります。心理学者のE.H.エリクソンが明らかにした人生周期(ライフ・サイクル)の考え方がそれです。エリクソンは、人は生まれてから死ぬまで、各時期特有の心の課題に直面しながら、生涯にわたって発達し続ける存在であることを明らかにしました。これによれば、みなさんは今、大学生ですから「青年期＝アイデンティティの課題」を抱えているということになります。

一方こうした考え方とは別に、名古屋大学の鶴田和美先生は、大学生には大学生独自のサイクルがあるのではないかと考えて、それを「学生生活サイクル」と呼びました。

一口に大学時代といっても、それは4年間(4α)の長さにわたります。入学したての頃はまだ高校生のようであった学生さんたちも、卒業する頃にはそれなりにみな一人前の大人の顔になって、社会へと巣立っていかれます。大学時代というのは、人を飛躍的に成長させる重要な時期のようです。その反面、この時期にはさまざまな課題や危機にも遭遇します。ここでは大学時代に遭遇する課題や危機を軸として、その4年間を描いてみたいと思います。

①1年生前期～入学後から夏休みまで

- 人間関係(新しい人間関係への適応、凝集性の低い集団の中での居場所探し)
- 勉強(高校までとは違う大学での勉強スタイルへの戸惑い)
- 生活(一人暮らしによる基本的生活の不安定、

心細さ、引きこもり、抑うつ)(サークル、バイト等への適応、心身疲弊)

②1年生後期～2、3年生

- 勉強(慣れ、興味の手持なさ等による授業への不出席、不登校)
- 人間関係(固定化されてきた友人関係の中で生じる葛藤、異性関係)
- 生活(サークル、バイト等の多忙化、疲労蓄積、心身症や抑うつ)

③3年生～

- 勉強(専門課程への適応、留年・休学)
- 人間関係(研究室内の狭い人間関係への適応、先輩との関係、教員との関係)
- 生活(サークル、バイト等での責任の重さ、対人関係が不調だと孤独に)

⑤3年生後期～4年生

- 進路(卒業後の進路の問題、就職活動、進学への準備、アイデンティティ、社会に出ることへの恐れ)
- 勉強(卒業研究への取り組み、実験等で多忙に、留年・休学・復学・退学の問題)
- 人間関係(研究室内での濃密な関係、一方で授業減少による人間関係の希薄化・孤立化)

多くの学生さんはこの4年間の中で、適応と不適応の間を行ったり来たりしながら成長していきます。各時期特有の悩みごとを経験し、それを時には自分の力で、そして時には適切に周りの助けを求めながら、一つ一つの困難に対処していく、その経験そのものが学生さんをより確かな成長へと飛躍させるのだらうと思います。

春のように華やかな時期もあれば、情熱的な夏の時期もあり、また秋や冬のように寂しく気持ちが沈んだりしながらも、また次の春がやってくる。みなさんが今、何気なくすごしている季節も、長い学生生活サイクルの中に位置づけてみれば、「四季があるからこそ学生生活もまた味わい深い」ということができるのではないのでしょうか。