

大学生の心理的な悩みとその克服における特徴
—美作大学地域生活科学研究所こころのシンポジウムパートIの結果と考察—

和田百合子・桑守 正範・薬師寺明子

美作大学・美作大学短期大学部紀要（通巻第56号抜刷）

論 文

大学生の心理的な悩みとその克服における特徴
—美作大学地域生活科学研究所こころのシンポジウムパートIの結果と考察—

Mental distress of college students and its overcome : The outcome of the
Symposium on Mental Aspect Part I at Research Institute of Mimasaka University and its analysis

和田百合子・桑守 正範・薬師寺明子

キーワード：大学生、グループ・ディスカッション、描画、悩み、支援、克服

1. 緒言

筆者ら（和田、桑守、薬師寺）は、大学生を中心とした青年の心の悩みとその克服の特徴、またその経過に於ける有効な大人の支援はどうあるべきかをテーマとした調査を行い、その成果と大学における教育的支援と心理的支援をまとめ、青年への心理的な支援を考えている市民を対象としたシンポジウムを開催する企画をたてた。美作大学の教員である筆者らで実行委員会を結成し、シンポジウムの名称をこころのシンポジウムとした。これを以下のように2年計画で実施した。

平成21年度 こころのシンポジウムパートI（以下こころシンポI）：2010年2月28日に美作大学で開催した。内容は、大学生を中心とした青年の心の悩みとその克服、その経過への大人の支援である。

平成22年度 こころのシンポジウムパートII（以下こころシンポII）：2010年8月21日に、本学で開催した。市民、本学学生、保護者および本学教職員を対象とした公開のシンポジウムである。約70名の参加があった。基調講演は、峰松修氏（九州産業大学教授・九州大学名誉教授）、演題は「青年は何故悩むのか！大学生の心の悩みと大人としてできる支援とは」である。これは、学業および心理支援を通じて学生の成長を促す本学の教育の一端を保護者や市民に知らせる機

会ともなった。

2. 目的

両シンポジウムを通じて、当事者である大学生の立場からの発言は、最も重要な部分であったが、同時に個人の心理的な悩みと克服を内容とするため、慎重に対応しなければならないという二律背反が存在した。また、大学生の立場に立つと心理的な悩みとその克服の体験は、私的に取り扱われるべきであるが、他者に向かって表現し、他者に理解されることで、その大学生が一層成長するという二律背反も存在すると思われる。筆者らはこの二律背反を解決するために、こころシンポIを開催して、大学生の意見を集約し、翌年のこころシンポIIにおいて発信することにしたのである。本稿の目的は、以下の3点である。

- 1) こころシンポIの実施の手続きと要点を記載し、考察をする。
- 2) こころシンポIにおける、大学生を中心とした青年のこころの悩みとその克服の記録を、個人情報部分の部分をそぎ落として、まとめる。
- 3) 1) 2) を基に臨床心理学的な視点および大学生の教育という視点から考察をする。

3. 研究背景

3-1 開催準備・委員会の開催

実行委員会は2009年8月開催の第一回を皮切りに、シンポ開催までに14回開催した。以下に開催日時とその概要を示す。

- 第1回 実行委員会2009年8月4日 10:00~12:00
(シンポジウムのテーマ設定)
- 第2回 8月6日 10:00~11:00 (予算立案)
- 第3回 9月3日 10:00~12:30
(講師選定、シンポジウムを2部構成とする提案)
- 第4回 9月16日 12:00~14:00
(講師に森岡正博大阪府立大学教授を提案)
- 第5回 9月30日 16:00~18:30
(森岡講師の著作研究)
- 第6回 10月19日 10:30~12:30
(森岡講師、勤務先の事情から講演不可となる)
- 第7回 10月26日 10:30~12:30
(講師に城繁幸氏、菅野仁氏、峰松修氏が候補に)
- 第8回 11月13日 10:30~12:30
(上記3人の著作研究、森岡講師の講演拝聴企画)
- 第9回 12月7日 10:30~12:30
(講師を峰松九州産業大学教授に決定、シンポジウム構成検討)
- 第10回 12月21日 10:30~12:30
(こころシンポIIメインテーマ、開催が2010夏季休業中と決定)
- 第11回 2010年1月11日 17:30~18:30
(こころシンポI告知ポスター案の検討)
- 第12回 1月21日 10:30~12:30
(こころシンポIタイムスケジュール決定)
- 第13回 1月28日 16:00~17:30
(こころシンポI業務分担確認)
- 第14回 3月11日 16:30~17:30 (総括会議)

3-2 情報収集

こころシンポIを開催するに当たり、20歳前後の大学生の心のあり方の基礎的な情報及び、先行研究を学ぶことを目的に、講演会に参加し、研鑽を深めた。

当初講師として予定していた森岡氏には講演を断られたものの、こころシンポI内容に関する相談をもち

かける事に関して快諾をいただいたので、同氏の講演会に出向き、講演会終了後、こころシンポIの内容に関する相談を行った。

日時：2010年1月12日

講演：テーマ

「草食系男子の恋愛について～その生態と男女
共同参画～」

講師：森岡正博氏（大阪府立大学人間社会学部教授）
内容：講師の森岡氏は哲学者であり、人間学・現代倫理学などを担当している。研究テーマは、生命学・哲学・科学論である。生命について学際的に思考する「生命学」や、人間の存在について考える哲学を中心に、脳死臓器移植のような社会問題、ジェンダー・セクシュアリティ、環境問題などまで幅広く扱っている。主な著書は『無痛文明論』『生命学をひらく』『感じない男』『草食系男子の恋愛学』等である。

森岡氏は流行語にもなった「草食系男子」という言葉を広めた学者である。「草食系男子」とは異性をつがつと求める肉食系ではなく、「新世代の優しい男性のことで、異性と肩を並べて優しく草を食べることを願う、草食系の男性のこと」と森岡氏は定義している。

戦前、戦後、高度経済成長、バブル期等の時代における社会の状況における青年期の男性の志向、心の状態について詳細に論じた。今日の草食系男子に象徴される青年期の男性は豊かな社会が生み出したものであり、現代社会は男性を「優しく」したと述べた。

講演内容は筆者らが課題としている20歳前後の年齢層と合致しており、その年齢層の心理について述べられ、大変参考となった。

3-3 広報活動

こころシンポIは個別の事例紹介を目的とした内容であるため、現在悩みの渦中にあり、総括的な話が出来る状態ではない人は対象外とし、原則的に過去に悩みを抱えた経験があり、かつその悩みを克服した経験のある人物を対象とした。また、個人情報保護の観点、またグループ・ディスカッション中の発言内容が

外部に漏れないことを保証するため、一般参加者の参加は認めなかった。(4.4-1 参照)

4. 方法

4-1 調査対象者

調査対象人数は、委員たちの体験から、すべての対象者が発言しやすい10人前後を設定し、募集した。結果、調査対象者は6名の学生と2名の卒業生の合計8名で構成された。内訳は、卒後10年の教育関係者1名、卒後1年の福祉施設職員1名、短大2年生2名、大学4年生3名、大学2年生1名、女4名男4名である。8名のうち、学生相談室の継続的な利用者4名(うち卒業生2名)、担任かゼミの指導教員である委員と個別のかかわりがある者が4名であった。

対象者選定の要点は、①現在または、過去に悩んでいた時期があること、②その悩みに対して一定の解決をみているか、新しい局面を迎えている等その渦中にはいないこと、③対象者同士が日常的に、敵対関係をもっておらず、新鮮な気持ちで出会えること、④学生相談室を利用したことがある者を含めること、とした。

4-2 グループ・ディスカッション

データ収集には、調査対象者のこれまでの背景は個々で異なるものの、20歳前後の悩みという共通の経験を基に、意見のやり取りをすることによって、より自らの体験を語り、自分を飾らず意見が出せると考え、グループ・ディスカッションを用いた。グループ・ディスカッションは、同じ状況下にいる者が、共同で議論することにより、グループ・ダイナミクスが生まれ、互いの見解の一致、不一致に直面しながらその生活領域をより深く知ることが出来る方法である。

4-3 描画

画用紙をA4サイズにしたものを使用した。大きすぎる用紙は、描画することに大きな労力を費やしてしまい、後のグループ・ディスカッションに使用するエネルギーを枯渇させてしまう。小さすぎる用紙は、心

から無意識的に湧き上がるイメージを十分に表現できない。この為、風景構成法、バウムテストでよく採用されるA4サイズを用いた。彩色も可能なように、クレヨン、色鉛筆、色マジックを用意した。彩色は、気分が落ち込んでいる時や心的エネルギーが枯渇した時は、できないので強制しない。同様に、描画することの拒否も認められなければならない。1、2共に描画の時間は10分ほどである。描画を採用した意図は、以下である。

- 1) 描画1は、悩みを自己紹介するという内容である。描画は、現実的で具体的な内容から言葉になっていない深い悩みまで表現できる。
- 2) 表現内容によって、侵襲的ではなく安全性が高い表現を選択できる。描く内容や彩色、描かない部分を選ぶなど多様な選択によって、対象者は他者に伝達する内容を選択できる。
- 3) 対象者は、主催者側の枠組みに左右されず、より自由な表現が可能である。描画を説明する際も自由度が高い。描画は、上手に描く必要がないことを、よく理解してもらえば、音声言語による自己表現が苦手な者には、負担が少ない。
- 4) 描画2は、迷ったり悩んだりする未来の自分を励ますという内容である。紙面の2次元の世界に、過去・現在・未来の時制や、現実の世界と仮定の世界を表現できる。
- 5) 受け手側からみると多様で多彩な情報を含んでおり、イメージを膨らませやすい。

5. 調査の実施内容

5-1 タイムスケジュール及び記録方法

事前調査：調査対象者によるエントリーシートの記入

事前にエントリーシートを配布し、回収

調査実施日：2010年2月28日 13:00~15:30

場所：美作大学32教室

日程：開始前 前ティータイム

対象者到着後、順次お茶を勧める

13:00~ 開始・趣旨説明

13:10~ ウォーミングアップ(他已紹介)

描画1

(現在・過去の悩みのイメージ画)

13:30～ グループ・ディスカッション1

15:00～ グループ・ディスカッション2

後ティータイム

描画2

(自分の未来を励ますイメージ画)

描画の発表

15:30 終了

司会進行：桑守

ファシリテーター：和田・薬師寺

調査対象者：在学生6名、卒業生2名、合計8名

着席形態：椅子を円形に並べ、対象者8名及び筆者ら3名が着席した。

記録方法：グループ・ディスカッション及びシンポジウム全体の記録は、ICレコーダーに記録した。調査対象者には、参加依頼時にこころシンポⅠとⅡの趣旨と発言内容の公表の予定に関して説明を行い、全員から同意を得た。美作大学紀要等における論文の掲載と発表に関しても同様に事前の説明と提案を行い、全員から同意を得た。グループ・ディスカッションの前にも、同様にこころシンポⅠとⅡの趣旨と発言内容の公開に関して、個人が特定されないように配慮し、次年度のこころシンポⅡで、発表することを説明し、了解を得た。

5-2 エントリーシート

こころシンポⅠ開催に当たり、事前（約1ヶ月前）にエントリーシートを対象者に配布し、2/24（水）までに回収し、こころシンポⅠの資料とした。エントリーシートでは以下の内容を回答してもらった。

- ・悩み（現在・過去）とその際の精神状態
- ・その悩みとどのように向き合ったか
- ・その際、周り（親・友人・先生など）にどのように接してほしかったか
- ・周りの接し方でうれしかったものは
- ・その悩みはどのような意味があったか

5-3 ティータイム

対象者の緊張を和らげるために、グループ・ディスカッション1前、グループ・ディスカッション2後に「ティータイム」を行った。また、会場の一部にティータイムゾーンを設け、いつでも好きな飲み物を用意できるようにした。グループ・ディスカッション2の時には、飲物や菓子を飲食しながら進め、より話しやすい雰囲気にした。

5-4 ウォーミングアップ

薬師寺が進行役となり「他己紹介」を行った。「他己紹介」とは、隣同士でペアになり、進行者がプリントに提示した「名前」「職業」「学生時代の思い出」「今日のトーク会に期待すること」という4つの内容についてインタビューを行い、メモしたのを見ながら、隣の人をみんなの前で紹介するというものである。

5-5 グループ・ディスカッション1

グループ・ディスカッション1では先述のエントリーシートに事前記載した内容をお互いに発表したあと、その個別の内容に関して補足や意見交換を行う形で進行した。またグループ・ディスカッション2では後述（5-6）の「自己を描画で表現する」という時間を持った前後、その描き上がった絵をお互いに披露しあい、この絵を題材として補足や意見交換を行う形で進行した。

5-6 描画1及び2

描画1における指示を以下に示す。

「クリップボードに白い画用紙が2枚あります。これに現在の悩みや過去悩んでいたことのイメージ画を描いてもらいます。ここにスタッフのイメージ画を用意しました。これをまねしなくて構いません。これはサンプル画です。クレヨンや色鉛筆、マジックがあるので、好きなように、5分ぐらいで描いてください。画用紙は2枚ありますが、1枚だけ使ってください。描く内容は今の悩みでも過去の悩みでも何でも良いで

す。」

描画2における指示を以下に示す。

「最後にシンポジウムを収めるためのワークとして、この会で発表したことから自分に贈るようなメッセージの絵、迷いや悩みから自分を励ますための絵を描いて、皆に披露をして終了しようと思います。描きやすいように自由に描いてください。色だけでも良いし、丸でも三角でも何でも良いし、自分に贈る絵を描いてください。」

描画指示の際の補足の説明と留意点を記載する。

- 1) 描画に際しては、技術の上手下手で表現しやすいので、ここでの描写は、心の赴くままに描くことが重要であると説明をし、同時に委員らのシンプルな描画を提示した。
- 2) 対象者が枠付けをする場合以外は、風景構成法で使用する意味での「枠付け」をしなかった。描画は、グループ・ディスカッションを始める導入部分で実施したので、「枠付け」によって、必要以上に内面を表現させないほうが適切だと考えたからである。
- 3) 描画に約10分をとった。対象者の作業の状態をみて、司会、ファシリテーターは、「大体よいですか」と促した。
- 4) 描画は、本人に、教室のホワイトボードに貼ってもらった。貼りたくない対象者には、貼らない自由を保障した。心の内面の表現を促す描画の場合、本人も意識していないことが出やすく、製作したあとで、他者に描画を見せることがためられる場合があるからである。
- 5) 描画1を貼った後、ファシリテーターから、描画は、自由に安全に自己表現できる方法であること、同時に、まだ言葉になっていないが自分の中で感じられている課題や、少し先の未来の希望を表現することもあるという説明を伝えた。
- 6) 対象者には、自分の描画をグループ全体に紹介し、他の対象者に聞いてもらう体験及び、他の対象者の描画を味わう時間を設定した。
- 7) 描画したものはそのままホワイトボードに貼って

おいた。このセッションが続いているというメッセージにも活用できるためである。

6. 結果

6-1 エントリーシート

表1に、対象者8名がエントリーシートに書いた内容の要約をまとめた。内容を変えない範囲で、個人が特定されないように修正した。

6-2 ティータイム

グループ・ディスカッション1前のティータイムでは対象者が会場に入った際に、すぐに声を掛け、好きな飲み物と菓子を提供した。初対面の者や初めて話す者同士がこれからディスカッションを行う上で、飲食を共にすることは、お互いの気持ちを和らげられるものであり、効果的だった。

グループ・ディスカッション2はティータイムと並行して行った。ティータイムは緊張した気持ちを和らげ、想いを振り返り、表現し、そしてまた想いをめぐらせるという行為の重圧を解きほぐすものとなった。また、その後に行った描画の導入にもなった。

6-3 ウォーミングアップ

「他己紹介」という内容から、進行役が知らない者同士が隣り合うように、席を移動するよう指示をした。この移動は後のグループ・ディスカッションにも効果的であった。「名前」「職業」「学生時代の思い出」「今日のトーク会に期待すること」の4つの内容を聞きあうことで、親交を深めることができた。また、全員の前で隣の対象者を紹介することで、グループ・ディスカッションで語る時等の抵抗感を和らげることができた。そして、グループ・ディスカッションや描画への導入にも効果的であった。

6-4 グループ・ディスカッション1

グループ・ディスカッション1ではエントリーシートの内容を参考に、悩みの種類やその向き合い方を披露しあい、ディスカッションを行った。以下に発言内

容を抜粋する。

質問1. かつて悩んでいた内容に関して

- ・年齢が他のクラスメートより1才上ということから周りから敬語で接せられた。皆にとけ込む際に周りからの抵抗を感じた。また学年が違うことから中学・高校からの繋がりも途絶え、孤立感を感じていた（G）。
- ・大学で何をしていいかわからない精神状態に陥っていた（H）。

質問2. ストレス解消のために何をしているか

- ・シャドウボクシングをする（A）。
 - ・人に話す。きちんと聞いてくれる、無条件で受け止めてくれる人の存在は貴重（D）。
 - ・ストレスがよいものになる、と信じる。今を幸せと感じる努力をする。無理して作り笑いをしてみる。（E）
 - ・とにかく食べる。一人で隠れて食べる。落ち着いている時はゆっくりみんなと食べることができる。精神的に落ち着いている時は自分にご褒美としてお菓子を買う（B）。
 - ・話す。ただし、悩みが大きいくらい話せなくなる。受け入れられないのでは、と考えると話すのが怖くなることもある（F）。
- その他、毎日がんばりすぎない、布団に入ってひたすら泣く、ひたすら寝る、バイクで走る、酒を飲むなどが挙げられた。

質問3. 周りにどう接してほしいか

- ・とにかく認めてほしい。ほめてほしい。自信が持てるようにほめる人が少ないように思う（A）
- ・見守ってほしい。当たり前と思わないで。個人のモチベーションやプロセスが違う。個人差があるのを知ってほしい。期待がかかりすぎると萎縮する（複数回答）。
- ・先生は間違っていることもあることを認めてほしい。ちょっと立ち止まって考えて。忙しいのはわかる。毎回の授業を大切に行ってほしい（A）
- ・講義中に先生とコミュニケーションを取りたい（G）。

- ・しゃべったらみんなが取り合ってくれた。考えを否定されることがなかったのがよかった（複数回答）。
- ・家族にはただ分かってほしかった。自分も感情的になっていた。特にしんどい時は自分のしてほしいことをしてほしいだけになる。無理強いはしてほしくなかった。読書は自己理解の一助となった。自分を傷つけてしまうが、父母が自分達が若い時も悩んでいたことを話してくれたのはよかった。悩んだ過程をみてほしかった。がんばっている時、褒めてくれたことはよかった（E）。
- ・欠席を自分で止められなかったが、退学後の可能性をさらりと担任に示されたことで逆に楽になった。それまでは席に着くこと自体が苦痛だった（F）。
- ・両親の離婚により足下が不安定だった。皆を見下す自分があり、頼れる友人がいなかった。友人を頼りたくない理由は自分の考え方を变えることが苦痛だったからである（G）。
- ・明確なアドバイスがほしかった。しかし自分も受け止められる状態ではなかった。友人はいつも通り接してくれた（複数回答）。

質問4. 悩んだ意味

- ・生きるのは死ぬことまでのことと考えたら、しっかり生きられた。反面、頑固になってほかのことが見られなくなったことは残念（C）。
- ・他の人と違う体験ができた。濃密な時間だった。悩んだことも含めて今の自分である。今後の武器としていきたい（A）。
- ・休学したくなく、病気を治してから、と戦ったが、後々考えたら自分を思ってくれていたのがわかった。皆が自分のことを考えてくれた。反面、もう少し干渉してほしくなかった（E）。
- ・自分を愛せるようになった。自己理解が進んだ。たくさんの人に会えたこと。休学したら時間が二倍になった（D）。
- ・悩んだこと自体が財産である。自分と向き合った時間があったから今の自分がある（E）。
- ・悩んでいる時間を経験した後なので、当たりの時

間がうれしく感じられる (F)。

・悩んだ分だけ視野が広がった (H)。

6-5 グループ・ディスカッション 2

2名の対象者が退席したため、残りの6名で行った。前半は内容を特に定めず、飲食をしながらリラックスした雰囲気ですべて自由にディスカッションを行った。後半は「グループ・ディスカッション1を振り返っての感想」について発言し合った。以下に発言内容を抜粋する。

- ・ここで話すことで自分自身を上から見ることができた。ここの場にいること自体でアップできた。こういう経験があるのとないのでは違う (B)。
- ・先生 (元担任) とこうやって話したことはなかった (F)。
- ・自分の悩みはちっぽけだなと思った。みんな僕より深いなと感じた (G)。
- ・歳が違ってみんな同じ。親になっても迷う。迷ってもいい。みんながそう思っているのを聴いて元気になった (B)。
- ・みんなも悩んでいるなと思うと楽になった。なんか今までつまらなかった。みんな共有しようぜって感じ。今日はとても楽しかった (A)。
- ・炎上 (グループ・ディスカッション1で教員の話になり、ディスカッションがヒートアップしたこと) したのを全員の先生に聞いてほしかった (G)。
- ・ (先生が) 謝ってくれたら信頼がわく (E)。

6-6 描画1及び2

描画1では、8名の対象者が描画を行った。筆者らは事前に描画をしており、描画は、見本として、ホワイトボードに掲示した。描画2では、6名の対象者が描画を行った。考察では、大学生の心理的な悩みとその克服における特徴を対象者ごとの発言と描画を基に行うため、対象者ごとに描画と描画の説明に関する発言を描画集に掲載した。説明に関する発言は、ICレコーダーの記録を起こした。巻末に2つのグループ・ディスカッションに参加した、A、C、D、E、F、

Gの描画を掲載する。

7. 考察

7-1 グループ・ディスカッション 1

グループ・ディスカッション1で表現された大学生の心の悩みとその克服の特徴について考察する。

グループ・ディスカッション1では先述の通り、事前に回答してもらっていたエントリーシートの内容に則してディスカッションを行った。以下、発言内容に対して考察を加える。

質問1. かつて悩んでいた内容に関して

周りになじめず、孤立感に悩む発言が多かった。また、周りの学内の友人が自分に対して接触を求めていることを理解しつつも、友人達への対応の仕方が判らず、自ら友人達からの接触を拒否してしまう、という発言も散見された。周りの接し方が孤立感をあおる、というより、孤立感を覚える学生の対人スキルの低さも影響しているように感じた。また、入学後に目的を失い、虚脱状態に陥った、という意見もあった。修学に対する目的を失うことで学業が苦痛になり、大学から足が遠のくという発言もあった。学生のモチベーション維持には目的意識の植え付けが必須であろう。ただ、周りからの強制は負荷が大きくなるとの意見もあり、周りからの干渉に関しては注意が必要であると感じた。

質問2. ストレス解消のために何をしているか

シャドウボクシングをする、人に話す、毎日がんばりすぎない、布団に入ってひたすら泣く、ひたすら寝る、バイクで走るといった「悩みの自己消化」とも言うべき解消をしている学生もある一方、過食でストレスから回避する、酒を飲む、といった必ずしも健康的であるとはいえない方法で解消しているケースも目立った。過食に走る場合は、本人もそれがよい傾向ではない、と自覚しているが、自分では止められなくなるようである。

質問3. 周りにどう接してほしいか

教師や親にはとにかく認めてほしい、見守ってほしいという意見が目立ち、積極的な介入は望んでいない

傾向が読み取れた。友人には悩みの打明けを比較的しやすい傾向がある一方、悩みの吐露は自己の弱みを見せることにつながるという理由から、悩みを一人で抱えるケースも少なからず報告された。先述の通り、対象者は孤立感に悩みを強く感じるという傾向があり、友人の中での立ち位置の確保が最優先項目になっている傾向を感じた。教員に対しては講義の進め方に関して、よりわかりやすい講義の進行を求める要求が多かった。悩みの内容に目的意識の喪失があるが、授業内容に対する興味の喪失、授業内容の難解さをその理由として対象者は関連づけているようである。

質問4. 悩んだ意味

こころシンポⅠの対象者は原則悩みの解消を経験した在学生、卒業生であるため、悩みを超えた後の感想を多く聞くことができた。多くの対象者が自分を愛せるようになり、自己理解が進んだとの感想を述べた。悩みの解消のためには自己理解と自己肯定の確立が必須であるようである。悩みの解消後は他の人と違う体験ができた、悩みの時間は濃密であり、今後の武器としていきたい、等といった過去に抱えた悩みと肯定的に向き合う発言が目立った。悩みから背を向けている間は悩みからの解放はなく、悩みと正面から向き合うことのみが悩みからの解放につながる、という意見は対象者共通のものであった。

7-2 グループ・ディスカッション 2

グループ・ディスカッション1を終えた後のティータイムと並行して行った形でリラックスした雰囲気の中でグループ・ディスカッション2は行われた。内容はグループ・ディスカッション1を振り返ることを中心に、個々に自由にディスカッションを行った。

対象者はグループ・ディスカッション1で話すことにより、悩んだ自分を振り返り、「やり遂げた」という達成感と共に、同じような境遇だった対象者の話を聞き、共に時間を過ごすことで、対象者同士が「共感」することができたようである。グループ・ディスカッション1の中で得た「共感」をグループ・ディスカッション2の中でお互いが確認しあうことができ

た。また、「悩んでいるのは自分独りではない」「自分より悩んでいる人もいる」という言葉もあり、「悩む=孤独」と捉えていた過去に対してもグループ・ディスカッション1を経験後には「孤独ではなかった」と過去の自分を肯定的にとらえているようにも感じた。悩みは孤独で辛いという意識をグループ・ディスカッション1を通して少し変化し、グループ・ディスカッション2で確認できたようであった。

和田が「悩みの卒業式だったね」とグループ・ディスカッション2の中で話している。まさに、グループ・ディスカッション1は「悩みの仕上げ」であった。過去の自分を振り返り、悩んでいた自分そのままを受容し、未来の自分に少しだが期待をもてる。この作業が本当の意味で悩み抜いたことであると考える。

グループ・ディスカッション2はグループ・ディスカッション1で卒業式をした後の自分への謝恩会のようであった。

7-3 臨床心理学的な視点から見た描画とその説明 の中で表現された大学生の心の悩みとその克服 の特徴

1) 悩みのイメージを紹介する描画における分割と「道の表現」に関して

悩みのイメージを描いた描画集1の①においては、A、C、D、E、Gの絵では、悩んでいた時期と克服した時期、あるいは悩んでいた自分と克服した後の自分の表現に、水平線や空白の部分、位置の相違、色の相違などの分割がみられた。間に水平線があるものA①、G①、間に空白の部分があるものE①、紙面左下の錯綜した複数の道から紙面右上の統合された道へと道の位置に相違があるものC①、暗い色から明るい色へと色の相違があるものA①、E①、G①が見られた。(グループ・ディスカッション1と2の両方に参加した学生のうち、Fを除く全員である。)彼らは表1の中でも、自分の悩みは、一定の解決、克服をしたと表現している。途中で退席したH①の絵には、分割線や、空白、位置、色などの二つの領域が見られなかった。悩みは斜線や黒や雲のような形状や「？」

マークで表現された。その後、和田は悩みの渦中にあり、自分の悩みを表現できない学生に、描画を勧めてみたところ、やはり、紙面に分割線や二つの領域の分割はなく、悩みは斜線や黒や雲のような形状で表現された。これらを対象者の描画と発言に照らしあわせると、悩みを克服した時には、一線を画するというか、けじめをつけるという心理的な作業が行われたのではないかという示唆を受けるのである。

一方、以上のことからHは本人の自覚は不明であるが、まだ悩みの消化には至っておらず、悩みの渦中にある可能性が示された。A、C、D、E、Gは、表1の(4)の質問に全員、悩んだことの意味を肯定的に捉えている。グループ・ディスカッション1の結果では全員が悩んだことを肯定的に捉えている。和田は学生相談でカウンセリングが終結する頃には、クライアントと悩んだことの意味を話し合うことが多い。それは、悩んでいた期間に学生たちは、休学や退学や心身の治療などで苦勞していることも少なくなく、その時間や労力をできるだけ肯定的に捉えて、悩みを卒業してほしいと考えるからである。本研究の少ない事例で断定的なことは言えないが、心理的な悩みを克服する際に、悩みと一線を画するという心理的な作業が必要なケースがあるのではないか。カウンセラーはこのような心理的な作業を支援する際のタイミングをつかんだり、この作業を促す時に悩みをイメージする描画を活用できたりするのではないかと考える。Fは、描画①のなかに分割は、見られないが、①と②で、題材や色調、人の数などに極めて大きな差異が見られる。録音でも声の大きさが、グループ・ディスカッション1の後に大きく明確になっている。描画集1 F①の発言に見られるように、グループ・ディスカッション1の後に他者と触れ合いたいという発言が見られる。やはりここでも悩みのイメージ画の差異、つまり分割が心理的な変化に応じていると考えられる。

また、道の描画を指示しなかったにもかかわらず、13枚の絵のうち、5枚に道が表現されている。中井久夫の風景構成法における道と川の描かれ方の研究で、山崖は、「小学中学年以前は『迷いのない時期』であ

るがゆえに簡単に『行く先をはっきりと』決めることができていたのが、前思春期にかけて揺れ・迷いが生じてくると、はっきりとした行先が描けなくなる。その迷いを潜り抜けながら『自分らしく生きる』ことを模索し、やがて青年期に「自我同一性」を確立していく過程が、風景構成法の「道の描かれ方」の発達による変化からもみてとれる。」と考察している(山崖2005)。描画の説明の中で、対象者は道を進路や人生の生きる方向として説明しているが、道の象徴的な解釈として、対象者のまさに「自我同一性」を確立していく過程として受け止めるというたとえができないだろうか。悩みの渦中にいる時は、描画のとおり人生の生きる方向は暗闇であったのであろう。こころシンポジの悩みのイメージ画、及び自分を励ますイメージ画の「道の表現」において興味深いのは、道を描いてくださいと指示する風景構成法の「道の表現」と異なり、A、C、D、Gの悩みを克服した後の描画部分において、道のあゆみ方に対象者の悩みの克服の仕方が反映されて表現されたことと、そこに時間の流れが表現されたことである。具体的には、一人から複数で歩く状態になったりG①、複数本になったりA①、道は永遠につながるが、自分がその中心に描かれるC②であったり、道の周囲に様々な彩色がされたり、シンボルが描かれるA①、C②、D②、G①、であったりして、道そのものだけでなく、道を歩く状況が変化して絵が描かれたことである。Gは悩んでいた頃の道は斜線で覆われていたが、克服した後は道が上にまっすぐにあがり、道を覆うかげがなくなっている。彩色に関しては、暗い色は、情緒的に不安や恐怖を表現し、明るい色は、希望や軽い気持ちを表現するといわれる。山崖(2006)は、風景構成法における「道」と「川」の描かれ方と「自我同一性」達成との関係について研究を行い、その表現の性差に関しても以下のように結論している。「いずれにしても、女子については大学生段階における風景構成法の「道の描かれ方」「道と川の関係」が「自我同一性」達成の指標とはなりにくく、男子については「道の描かれ方」「道と川の関係」をみることで「自我同一性」達成の状態を理解す

るのに役立つことが分かった。」また、社会人と学生では風景構成法における道が、異なるという指摘もある。8人のうち4人が道を描き、そのうち、3人は男性、1名の女性は、社会人であったのもこれらの結果とつながりがあるのではないかと。前述したように、対象者が生きる道として描いた道には、悩みを克服した前後、あるいはグループ・ディスカッション1と2の間で、道の歩き方にいくつかの状況の変化があった。仲間の存在や、今取り組みたい課題や楽しいことをあらわすシンボルの存在、明るい色彩の登場である。彼らの克服から示唆されることは、生きる進路や目的が見つからない心理的な悩みを克服する時、有効な方法としては、生きる進路や目的が見つからなければ克服できないということではなく、見つけるまでをどのように生きていくかの方策が見つかること、未来への希望が信じられる精神的な状態になること、遠い将来の大きな目的を見つけられなくても、今取り組みたい課題を見つけること等が、挙げられるのではないかと。ごく少ない資料から、本シンポジウムにおける描画の道を論評できないが、大学生の心理的な悩みの克服への示唆を多く得ることができた。悩みの克服の前後の描画の変化とその象徴的な意味の考察をすすめることは今後の検討課題である。

A、B、D、E、Fは本学あるいは学科選択における不本意入学であった旨を発言しているが、不本意入学の背景には、大学進学を決定するまでに、職業の内容や社会の仕組みを学ぶカリキュラムが不十分であり、大学進学が適切な生涯設計につながっていないことや、少子化や大学増設による全入時代と大学間競争の中で進学に明確な考えを有していないまま進学するように至ったこと、経済的な事由から大学の選択の幅が狭くなる事なども背景にあるように思う。そもそも道が見えないままに進学してきているので、今後、本学学生が勉学する意味や生きていく意味を見出せずに悩む事態は増加すると思われる。高石は、現在の学生の気質を「悩めない（悩む言葉を有しない）」、「巣立てない」、「発達障害を背景に持つ」と論じている（高石2009）。これらの学生の気質の変化は、本学に

も見られる。学生達の貴重な克服の報告から、相談室の担当者として、不本意入学や生きる目的を見出そうともがいている学生の支援にあたり、学生が悩みを語れるよう支援することの意義を改めて確認できた。

2) 生きる意味や幸せは何かと問う心の悩みと描画表現

先述のグループ・ディスカッション1の結果、及び表1の通り、対象者の多くは、生きる意味や幸せは何かと問う心の悩みの存在を語っていた。和田は、大学生の「生きている意味がわからない」という、心理的な悩みの抜け方に関して、対象とのつながりの回復が有効的な方法ではないかとの仮説をたてて、自験例と文献から考察を試み、「大学生の『生きている意味がわからない』という悩みの背景の一つには、自分と様々な対象とのつながりが切れていることがあり、また、その心理的な悩みの抜け方の一つにも、自分と様々な対象とのつながりの回復が道標の一つになり得ると思われた。」と結論に至った（和田2010）。「生きている意味がわからない」という悩みを発言したA、Cは、悩みの意味について、克服後に、悩みを肯定的に捉え（表1）（7-1、7-2参照）、Cは、すべてがつながる輪廻を表現し（描画C②）、Aは、悩みまでを包み込んでマッチョになる描画（描画A②）を描いた。2人は生きることの意味は、見出していないが、悩むことの意味は明確に表現している。彼らの克服の仕方から、生きている意味がわからないという悩みの支援のヒントとして、生きる意味が見つかることだけが解決ではなく、悩むことの意味と意味を本人が見つけられるように支援することも一方法であると考えられた。

8. まとめ

1) 専門分野、性別、年代、役割の違いなど多様な要素をもつ筆者らがコラボレーションして実施することで、話題の広がりや対象者の広がりがあった。筆者らは、翌年のこころシンポIIにおいてシンポジストを勤め、本コラボレーションによる新しい視点が活かされた。

- 2) 大学生の心理的な課題と克服への大人の支援を訴えるテーマに関して、市民に向けて本学から発信することの意義を確認できた。
- 3) ころシンポ I では対象者が「悩む」という共通の経験を語り、時間を共にすることで、「悩む」ことが孤独な作業ではないということを実感し、対象者間で連帯感を感じることができた。そして、過去の「悩む」自分を肯定し、未来を信じることのできる経験を深めることができた。

このように振り返るところシンポ I は、支援活動という面を有しており、実践こそが成果であり、まさに価値あるものであった。そして、ころシンポ I を研究としてまとめたことにより、実践の裏付けができ、今後もこの実践を続けて行くことの必要性を感じた。こうした取り組みを今後も継続的に続けていきたい。

謝 辞

ころシンポ I 開催に当たり、ご協力いただいた 8 人の参加者にこの場で謝意を表します。また、運営に協力していただいたすべての教職員の方に感謝の意を表します。

引用文献

- 1) 風景構成法における「道」と「川」の描かれ方の発達の検討, 山崖俊子, 日本小児精神神経学会45(2), 183-190, 2005-06
- 2) 風景構成法における「道」と「川」の描かれ方と「自我同一性」達成との関係について, 山崖俊子, 笠井仁, 津田塾大学紀要委員会(38), 169-186, 2006-03
- 3) 大学生の「生きる意味がわからなくなった」という訴えをめぐって 対象とのつながりの回復という視点の考察, 和田百合子, 地域生活科学研究所所報7号, 23-27-2010

参考文献

- 1) 質的研究入門 —〈人間の科学〉のための方法論, ウェ・フリック, 小田博志他訳, 春秋社, 2005
- 2) しがみつかない生き方「ふつうの幸せ」を手に入れる 10のルール, 香山リカ, 幻冬舎, 2009
- 3) 宗教なき時代を生きるために, 森岡正博著, 法藏館, 2003
- 4) 現代学生のころの育ちと高等教育に求められるこれからの学生支援, 高石恭子, 京都大学高等教育研究第15号, 79- 88, 2009

表1. 対象者のエントリーシートの記述内容

| | | |
|---|---|--|
| | 1) あなたの悩み(今でも過去のものでもどちらでも)を教えてください。また、その時の気持ちはどうでしたか? | 2) あなたはその悩みとどのようにつきあいましたか? |
| A | 生きている意味が分からなくなりました。考えるうちに気分は落ち込んで行き、人とも話せなくなりました。死にたくもない。でも、生きてくもない、そんな葛藤が続き、疲れ果てた。 | 答えを見つけようと必死に戦った。人の冷たい目、蔑み、無関心、色んな障害物と向き合い、傷つきながらも「生きる意味」の答えを探し続けた。ただ当時は理解者もなく、自分一人で考え続けていたので、あまり進展はなかった。 |
| B | 自分の進むべき道はこれでいいのか? やりたいことと現実のギャップ、自分の教職への適性、自分自身の自信のなさへのいらだち、悩みに対して気持ちを受け入れてくれない両親に対しての失望感等、感じました。答えの出ない毎日にイライラの堂々めぐりでした。 | 学生相談室の先生をはじめとする先生方に相談というより気持ちを聞いてもらった。話をしているうちに自分の中で気持ちや考えがまとまっていく感じがした。ありのままの自分と現実を見つめることは、こわいような、つらいような気持ちだった。 |
| C | 幸せや人生って何だろうと考えたことがあった。落ち着くまでは何か熱が入らなく、虚しかった。 | 寝る前や1人いるときに黙々と考え続けていた。 |
| D | なぜ「うつ病」になったのか。いつになったら完治するのか。「うつ病」と気分の落ち込みの差は何なのか。境はどこか。たくさんの人に心配や迷惑をかけているのではないかと悩んだ。就職しても成長は難しい。 | 初めはどう付き合っよいか分からなかったが、友だちに隠すことないと言われ、会ったり、電話で話したりして、アドバイスしてもらったり、話を聞いてもらったりして、自分の外に出して、整理していた気がする。 |
| E | 元摂食障害。なんであたしだけこんな不幸なのかと思ったりした。 | 自己否定しないように考えた。 |
| F | 集団行動が苦手なので、実習や実験は嫌だった。資格取得を目指す気がないのに、毎日学校に来てわけのわからぬ勉強をしている意味や目的がわからなくなった。レポートが苦痛すぎた。退学も考えた。学校をやめたいと思った。 | 何も考えない、自分を押し殺すようにした。その資格を活かした職種にはなりたくないけど、ここまでやったんだからもう少し!!と思うようになった。レポートを見せてもらう等、学科のいろんな人に助けてもらった。 |
| G | 所属する集団に違和感を感じた。 | 大丈夫だろうと思っていたけど、意外と苦戦した。 |
| H | 自分が何をしたいのかわからなかった。 | 毎日寝る前に考えた。 |
| | 3) 悩んでいる時、親、友人、先生等まわりの人にどのようにしてほしかったですか? また、その人がどのように接してくれたのが、良かったですか? | 4) その悩みはあなたにとって、どういう意味がありましたか? |
| A | このまま自分を認めてほしかった。必死にもがいている自分を一言でもいいから、ほめてほしかった。大学に入り、本当に精神的にも限界がきて、担任の先生に縋る想いで相談したところ、真剣に耳を傾けてくれて、学生相談室の先生を紹介してくれた。あの時、先生が話を聴き流していたら、今の僕はない。 | 僕の悩みはある意味、全ての人が一度は考えるテーマだったと思う。何年も悩み続けて得たものは、他の人と当てはまることはないと思うが、これで僕は死ぬ時にあれこれ考え、悩むことはないと思う。 |
| B | 特に親に、失敗してもいいから、やりたい事をさせてほしかった。親のホンネもあると思うが、先に答えをつきつけず、とことん悩みを聞いてほしかった。先生方が自分のために時間をとって話を「聞いて」くれたのがうれしかった。 | 幼い頃からのコンプレックス等、自分の弱い所を正面から見つめることができた。悩んでいる自分を客観的に見つめることができれば、その悩み自体が思っているほど深刻なものでなかったり、別の方向から考えることができたりするようになった。自分を過小評価しすぎている面にも気がついた。 |
| C | とある授業で先生が、自分の考えと同じことを話してくれて、ほっとした。 | 自分の方針を決める軸ができてきた。 |
| D | 学生相談室の先生には本当にたくさん話を聞いてくださって、親身になってくれた。友だちもたくさん話をきいてくれた。隠さず話したことで、接し方が変わってしまった人もいたのは悲しかった。彼氏も昼夜問わず話をきいてくれた。家族も本当に心配してくれていたが、もう少し心配しないで欲しかった。 | 家族、先生、友人、彼氏の自分に対する愛をとて感じ、自分のことがすごく嫌いだったが、自分を必要としてくれている人の存在を直に感じる事ができた。自分の性格を知ることができた。たくさんの人と腹を割って話し、いろいろな考え方に出会うことができた。 |
| E | 無責任なことを言うなら、黙ってほしい。自分で自分に優しくできない時に、すごね、がんばってるよ、と優しく声を掛けてもらった時は嬉しかった。 | 謙遜し過ぎて自虐的になっていたと分かり、自分が思い描いた人生を歩いてもよいと自己肯定できるようになった。その悩みはそれに気づくためのSTEPだった。 |
| F | 話をすると自分と同じ思いの人が多かった。先生が提出物を最後まで待ってくれた。 | 強くなった。 |
| G | 自分自身がなんとかするしかない。あとは、時間まかせ。 | あまりイライラしなくなった。まあ、いつかという心を持てるようになった。 |
| H | アドバイスがほしかった。普通通り接してくれた。 | その時にしんどい悩みでも、時間がたてば案外たいした事がないという事を知った。 |

※ 個人情報に関する部分は、主旨を変えない範囲で修正している。

描画集 1. 描画 1 及び 2 における対象者の描画と描画の説明



A-① ↓

描画A-①：過去と未来を描いて苦しみぬいてきて、はしごを渡って今に至るわけである。中高の時に人生について考えた。幸せとか生きる意味とか考えすぎて自分の人生が無駄に思えた。それから暗くなって、みんなが冷たくなっていて悪い方へいった。最悪のことも考えた。死にたくないけど生きる意味が分からない。(絵の下部分説明)

部活を頑張ったり、先生に相談したりして、担任にカウンセリングを紹介してもらって、そこでいろいろ試した。自分の生きる価値を見つけようとした。(絵の上部分説明)



A-②

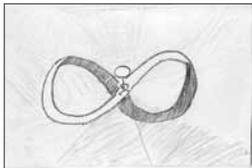
描画A-②：恋愛や夢や良かったことも悪かったことも何もかも全部(描画の中で腕で抱えている部分)含めた。今まで走ってきた道に自信を持って未来へ、夢へ。前よりも大きくなったということでマッチョな自分(右上の人物)を描いた。



C-① ↓

描画C-①：幸せな人生、生きる意味って何だろうと中学のときから考え始めた。寝る前に一人でもくもくと考えた。生きる意味ってなんだ？幸せてってどんなこと？と考えた。(絵の左部分)

人生はどんなことをしてきたが人生で、初めから意味があるわけではない。幸せとはその中でやりたいことができたかということで、どの道を行っても同じ所(右の光部分)に行く。不幸だと思わずに生きられたら幸せだと思った。(絵の右部分)



C-②

描画C-②：死ねない絵。輪廻のことを信じていることもある。四次元から過去、現在、未来全部が通じていることをイメージした。昔のことも含めて今を作っているし、その過去と今が未来を作るし、それが全部、自分に集まってきていることをイメージしたくて自分を中心に描いた。(結び目部分の) 周りには、いろんな人の話を聴いて、他の人とかかわりが全員とあって、人に限らず、あらゆるものが自分の周りにおいて、それを含めて支えてくれている、気づかないところで関係していることもあるから、真ん中に集まってきている。自己中心的な所もあるけど、これから自分を外に出したい。



E-① ↓

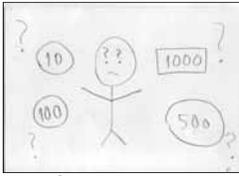
描画E-①：長い間、いわゆる摂食障害だった。少しダイエットして痩せようと思って、食事制限をしたら、それが止まらなくなった。数ヶ月後、生理も止まり、冬になると身体も動かなくなって、寒さに耐えられなくなった。友達と遊ぶこともなくなった。病院にも行った。家族も協力してくれた。食べたくないけど、食べさせられた。そしたら、今度は過食症になった。大学に入学して、休学もした。(絵の左半分) 卒業するために今はがんばっている。やはり困ることはあり、落ち込むこともあるが、浮力する力が大きい。

前はしていたけど、自己否定しないようにしている。自己否定することもあると思う。自分で言えない時には人に「大丈夫、大丈夫」と言ってもらおうようにしている。(絵の右部分)

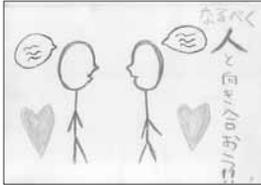


E-②

描画E-②：この2つを先に書いた。今自分がイメージしている言葉(「人生、思い通り」)と今自分が思っていない言葉(「自分を肯定する力」)を書いた。自分に自信がもてるようになったけど、まだ、なにかちょっとでいいよねとちょっと足踏みしながら進んでいるところがあって、もっと、もっと、もっと今の自分より早くできるんじゃないかと思うことがある。そこは人から学んでいけるようなところだし、同級生にパッとと思って、パッと動ける子たちが多くて、その子たちがすごいなと思えるから、その子たちを見習いたいと思う。絵には描けないから字で書いた。絵は苦手、イメージする力がまだまだかなあって思っている。今の自分でいいと思いたいと思った。



F-①



F-②

描画F-①：元々来たい大学ではなかった。受かって最後まで悩んだ。やる気もなく、辞めたいと思っていて、2年間続くとは思ってなかった。最初の1年は毎日辞めたいと思っていた。

楽しくなったきっかけは、共同で物を作るとなるとすごく大変で、レポートとかみんな泣きながらやってた。これまでつらく、みんなが楽しい中で、1人浮いていたけれど、みんな同じ気持ちなんだと思えた。つらいけど、つらさが嫌ではなくなった。今は卒業が寂しい。中高まじめに授業を受けてこなかったのが、今の自分がこんな気持ちになったことが不思議な気持ちだ。自分のところが自然に変わった。辞めなくてよかった。

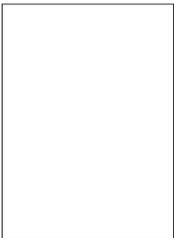
私は就職が決まってくなくて、実はめちゃくちゃ焦っている。これは、お金である。(描画の説明部分はテーブルおこしで声が小さく聞き取れない状態)

描画F-②：絵の通りです。キーポイントは薄く書いた“なるべく”という字。最初にここだけ(「人と向き合おう」)を描いて、いや、自分ちょっと頑張りすぎかなあって思ってしまった、無理せん範囲だと思って“なるべく”を書き足した。

今日、皆さんの話を聴いたら本当に「ああ分かる分かる」とか「自分もこんなこと考えとった、考えている」ということばかりで、ちょっとずつちょっとずつ人と向き合って、自分の思いも伝えていけたらいいかなあって思う。



G-①



描画G-②

描画G-①：みんなより一つ上で、敬語を使われるようになった。一つ上だからと責任のあることとか押し付けられることが多くなり、これに応えきれないと思った。(絵の下部分)

だけど、企画委員になり、みんなと仲良くなろうと思った。みんなに自分を知らせようとお話しかけていった。仲良くなって、みんながかわいい兄弟に見えるようになってからは、心の中からいいよと思えるようになったし、中高の時より、イライラすることはなくなった。今は卒業するのが寂しい。(絵の上部分)

描画G-②：この絵は楽をして描かなかったわけではなく、真っ白が今の気持ち。折って紙飛行機にすることもできるし、ペンで絵を描くこともできる。自分たちもまだまだだすることができるということを表現した。今この場で話したことで、これからは自分次第で何にでも、何でもできる。これが参加した今の気持ちです。

- ※ 1、①は描画1における描画、②は描画2における描画。
- ※ 2、個人情報に関する部分は、主旨を変えない範囲で修正している。
- ※ 3、全文ではなく、要旨を掲載した。