

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

STUDY ON RECOVERY OF RERATION WITH OBJECT -WHEN COLLEGE STUDENT SAY 'I DON' T KNOW THE PURPOSE OF LIVING-

和田百合子*1

Yuriko WADA

1. 緒言

筆者は、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聴き取り調査を行う研究を行っている。その研究の一環で大学生を中心とした青年に、心の悩みとその克服について語りあってもらい、その結果と大学における教育的支援と心理的支援を纏めて、市民や本学保護者を対象に青年への心理的な支援を考えていただく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桑守正範氏、薬師寺明子氏と実行委員会を結成し、シンポジウムの名称をこころシンポとした。これは、2年計画で実施され、平成21年度は、こころシンポジウムパートIを平成22年3月28日に本学で開催した。心理的な悩みを体験し、一定の克服を果たした学生と卒業生および実行委員でクロウズドのグループセッションを行った。このセッションの中やエントリーシートの中で、参加学生は「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。筆者は、大学生の心理相談を受ける立場で働いてきたが、「生きる意味がわからなくなった」と相談に来る学生に少なからず出会った。この訴えは、その言葉だけを受け取られ、生存の権利さえ危い様々な状況にいる青年と安易に比較されると、贅沢な悩みに受け取られかねない。しかし、その背景には、自分が所属する集団に受け入れられていないという主観的な苦痛から始まり、安心できる心理的交流が他者とできないこと、「普通の生活」さえ確保しにくい将来のみえなさ、自己評価の低さ、特定の他者のわずかな言葉から傷ついて抜け出せない心の有様などがあった。しかし、このような訴えは、一相談室の個々人の悩みに限ったものではなく、様々な場面で生じており、いくつかの文献にも取り上げられている。学生相談室のカウンセラーとしては、そのような訴えをどのように受け止めて、学生の成長支援にどうつなげていくかが課題である。

2. 目的

学生相談の中では、困りごとが学習、対人関係、精神的な不調、家族の問題であっても悩んでいる間は「生きる意味がわからなくなった」という訴えがよく聞かれる。精神的に苦境に陥ると、自分の内面の感情に敏感になるのか、クライアントたちには普段は、考えていないのに「生きる意味や幸せは何か」と問う気持ちが生じるようである。生きる意味が見つからない焦りや苦しみから、解決ではないにせよ、抜けていった人の解決方法は一様ではないのだが、多くのケースで何らかの対象とのつながりの回復が見られたように思う。このような相談業務の経験から、生きる意味や幸せは何かと問う心の悩みの1つの抜け方として、以下の対象とのつながりの回復の視点が有効ではないかとの仮説を挙げる。本稿では、これらの対象とのつながりの回復という視点に関して考察を試みる。

3. 方法

対象とのつながりの回復の視点の考察の方法は以下である。

- 1) つながりの回復例を自験例から考察する。
- 2) 文献で考察する。

つながりの回復の視点の仮説は、以下である。

仮説1、自分の理想像と現実の自分とのつながりを回復すること、自分が自覚できていない自分と自覚できている自分とのつながりの回復、自分のなかの異物とするものと自分とのつながりの回復が、「生きる意味がわからなくなった」という心の悩みのひとつの抜け方になり得ること。

仮説2、自分が所属する集団、居場所としたい場所や人の集まりとのつながりの回復、あるいは構築が「生きる意味がわからなくなった」という心の悩みのひとつの抜け方になり得ること。

*1 美作大学 児童学科 准教授 Assoc.Prof., Dept. of Child Studies, Mimasaka Univ.

4. 考察

4. 1 仮説1に関する考察

「生きる意味がわからなくなった」悩みの背景に、自分の理想像と現実の自分とのつながりが途切れている場合がある。自分の理想像と現実の自分とのつながりを回復することで、この悩みから抜けられる場合がある。この方法の1つは、自分の理想像に対する探求に「よきあきらめ」を得ることである。香山(2009)は、『しがみつかない生き方』の中で、「1990年代には、診察室に、客観的な幸福と主観的な幸福とにかなりのズレがある人が多くやって来た。つまり、客観的には十分“ふつうに幸せ”であってもそれに満足できず、『本来ならもっと幸せでもいいはず』と思って苦しむ人たちだ。この人たちの場合は、『私は特別な人間であるはず』という自己愛的な思いが、目の前の“ふつうの幸せ”を見えなくしてしまっている。」と述べている。また、このようにあくまでも、あくなき成功願望を目指す人を「自己愛タイプ」と称して、この努力を惜しまない人たちがほどほどにすることの難しさを語っている。

香山(前著)は、1990年代以前と2000年以降の診察室での患者さんの訴えの違いを指摘しているが、筆者が所属する学生相談室では、香山がいう1990年代以前の強固な理想像と現実の自分とのギャップの間で、精神的な安定を欠いてしまうケースは多い。学生は経済的な問題でも悩んでおり、本学における奨学金申請の数の増加からだけでも社会の経済的な問題の影響は、感じ取れるのであるが、香山が指摘するような、社会の不安に根ざした2000年以降の漠然とした生きる意味を見出せなくなって相談するケースは少ない。筆者が所属する小規模大学における学生の年齢分布は、18歳から22歳に集中しており、年齢的に若く、また学生は本格的な労働からは、制度上猶予を与えられている立場にあるためではないかと考えられる。あるクライアントは、入学後すぐに、自分はここにいるべきではなく、他の大学の他の学科に在籍するべきであると言いき、強い違和感を訴えた。現実的に進路変更を行うための話をすすめていくと、このような「自分はここにいるべきではない」「ここでは生きていく意味を感じられない」との苦痛に反して、それから脱却するための現実的な努力は行っていないことがわかった。強固な理想像と現実の自分との間のつながりが希薄であるという体験は過去にも繰り返し起きていることがわかった。クライアント自身がなぜ自分がそのような状態になりやすいのか理解する必要があったが、言葉を用いたカウンセリングは効果が少なかった。クライアント自身が「自分はいつも夢をあきらめない人です」

という快い言葉に自分を見失うのであった。実際には、今、在籍する大学の学業にも身が入らないし、転学する夢を現実化するための受験勉強にも身が入らないのであった。相談室で継続的に自由画を描いてもらおうと、最後に、らくだが夢を見ながら砂漠を楽しく歩く絵がでてきた。らくだを引く人間も道も何も描かれてなく、らくだは、食料などなんの装備も持たないのであるが、大きく描かれた夢は、持っている。その絵を題材にカウンセリングを行った。クライアントはその絵を手がかりにして、自分は常に、現在ある自分よりも、自分の理想像のみを愛して、現実の行動を疎かにしていることに気づいて、そのことを言語化できるようになった。イメージを通じて、自分の理想像と等身大の現実の自分につながりができたといえよう。その後、クライアントは、自分の理想像の中では自分が所属しているはずの大学にいき、直にそこの学生と話したり、勉強の様子を見たりした。このことも転機になったらしく、決定的に問題を解決したと筆者のもとに報告にきた。この間の大胆な行動は、親にもカウンセラーにも教師にも知らされず行われた。この行動も自分の理想像と等身大の現実の自分につながりをもたらしただけの一因となっただけではないだろうか。親に今まで悩んでいた事柄を告白し、親からの理解と共感を得て、現実の在籍する大学の生活に無事に着地した。カウンセラーにはすべてが終わってから報告された。イメージ、大胆な行動、秘密で行われる、親に理解されるといったキーワードが、自分が自覚できていなかった自分と自覚している自分の間のつながりの回復に役立ったと考えられる。これらのキーワードは、従来から無意識を想定する心理療法の中で言い尽くされているけれども、「生きる意味が見つからない焦りや苦しみという心の悩み」にも、これらのキーワードは支援者の道しるべになり得ると思うのである。

また、理想像への忠誠心がかなり強いクライアントたちは、恐ろしく日常のノルマに、正確には「ノルマという妄想」に苦しめられている。「ゆっくり余裕を持って」「詰め込みすぎないで」「100パーセントを目指さないで」という、助言は受け入れてもらいにくい。これらの言葉を用いた助言は、自分を理解していない助言として感じとられて、支援者との信頼関係さえも危くする。このクライアントたちにはあくまでも、「挑戦」「がんばってみる」という言葉が受け入れられやすい。「ゆっくり余裕を持って、詰め込みすぎないで、100パーセントを目指さないという挑戦」を試してみないかと提案を支援者は、行うのである。このクライアントたちは「教師やカウンセラーの提案を受け入れると、負け

になる」という感覚をもちやすいので、指導ではなく提案のほうが受け入れられやすい。理想像への忠誠心がかかなり強いがゆえに、等身大の自分とつながりがもちにくいのではないだろうか。このような背景で、自分がわからない、生きている意味がわからないと訴えるクライアントたちには、「提案」「挑戦」という言葉を「提案」したり、PCエゴグラムのようなグラフで現在の心のあり方を視覚的に提示し、新しい生き方を具体的に組み組んでみるように勧めたりすることも受け入れてもらいやすい。

理想像への忠誠心がかかなり強いために、現実の自分とのつながりがもてずに、理想像へのあくなき探求をせざるを得ないクライアントには、もうひとつの抜け方として、あくなき探求のよき諦めをえることがある。心理療法の中で諦めという方法は、心の悩みのうまい切り方としてすすめられる。成田(1994)は、強迫症の治療に関する助言の中で、強迫症の人の心の中の、人生にはつきものであるはずの将来への不安をゼロにしたいというあくなき、また達成することのできない心性に関して論じている。強迫症を持っている人に諦めの有効性を説論しても、受け入れてもらうことは至難の技である。諦めるためには、絶大な信頼を寄せられる人に依存すること、治療者側からは依存させることが有効な援助だと思う。これらのクライアントたちが「生きることが不安」「こんなに不安なので生きる意味があるのか」と訴えるときには、不安をゼロにしたいという自分と現実生活をおくる等身大の自分に何らかの折り合いをつけ、両者をつなぐことが必要である。このようなどきには、「よき諦め」「依存させてもらうこと」は役立つキーワードである。このようなクライアントは不思議に多くの他者とは心理的な距離を置いている。筆者のケースでは、当人はたわいのないことで度々不安を訴えるのだが、結婚を約束し、生活を共にしているパートナーは、当人の心配にきっぱりと大丈夫とって、当人を安心させるのである。鍵の施錠にこだわる別のクライアントは、本人とは全く逆に施錠に無頓着な異性との暮らしを体験する中で、確認癖はなくなった。諦めと依存体験が一組として効果を上げ、クライアントたちが強迫的な癖から開放され、同時に、特定の他者と情緒的な強いつながりを構築しているのは、重要な点である。

4. 2 仮説2に関する考察

「生きている意味を確認したい」という願望は、健康な人にもよく見られる。森岡(2003)は『宗教なき時代を生きるために』の中で、「今、ここで生きている意味を確認したい」という要求に関して「宗教性」という言葉で検討し、以下のように述べてい

る。

「よく言われることだが、『宗教』と『宗教性』とは異なる。ここでの『宗教』とは、教祖と教義と教団活動などが統合された運動体のことであり、『宗教性』とは、生死とは何か、死んだらどうなるのか、なぜ私は存在しているのかと言った、人間の生命の本質に関わる宗教的なテーマのことである。私がいままで繰り返しこだわってきたのは、この『宗教性』のことである。いまここで私が生きている意味とは何か。死んだらどうなるのか。私が存在しているのはなぜか。よい人生を生きるとは何をすることか。…(中略)…こういった『宗教性』の問題に、私はずっとこだわってきた。そして、いま私が言いたいのは、『宗教性』の問題は、『宗教』によらなくても追求できる、ということだ。『宗教』なしでも、それらの問題を考えていくことはできるはずだ。」

そして、著者は、「今、ここで生きている意味を確認したい」という探求を、宗教によりかからずに行う作業は、極めて孤独な作業であるので、仲間とつながる必然性があることを指摘している。「宗教の道に入ることを拒む以上、私は究極の最後の地点において徹底的に孤独でしかあり得ない。そういう孤独への決意を胸に秘めた人間たちが、その孤独の、暗黒の闇の底から、かすかな電波を出しあって、ネットワークの中で緻密に触れ合っていくこと。それが、この、『宗教でもなく／科学でもない』真実追求の第三の道の、ひとつのあり方だと私は思っているのである。」だから、「今、ここで生きている意味を確認したい」という探求を行おうとする人たちの緩やかにつながり集まりが必要とも述べている。森岡もつながりの必要を指摘していると考えられる。

健康な人たちの「今、ここで生きている意味を確認したい」という願望、ないしは心の悩みに対して、どのような方法が心に響くのであろうか。ひろ(2007)は、仏教の立場から、一日賢者という言葉为例にとりながら、「『過去を追うな。／未来を願うな』は一日一日の積み重ねでもって実践すればいいのです。それが『一日賢者(一夜賢者)』です。」と語っている。「では、その内容は何でしょうか。わたし流に言い換えれば、一反省や後悔はするな！希望や理想を持つな！一になります。これまた、常識を逆撫でする発言ですが、釈迦が言っていることをパラフレーズすればそうなります。…(中略)…世間の常識だと、失敗したときはしっかりと反省しないといけない、となります。でもね、いくら反省したって、この次、失敗しない保証はありません。われわれが生きている現実の中で、まったく同じ状況というのはあり得ないのです。失敗するには、そのときどきの条件によって失敗するのですから、い

くら反省したところで、この次は別の条件が作用しますから、反省は役に立ちません。…（中略）…何度も失敗を繰り返していいのです。失敗を楽しめばいい。それが釈迦の言葉のひろさちや流解釈です。それから、希望や理想も持つてはいけません。希望・理想を持つということは、現在の自分を不満に思っていることと同義です。いまの年収では不満。現在の地位では不足。そう思っているから、希望を持つ。それは“希望”という名の欲張りです。」と述べている。「“希望”という名の欲張り」とは、名言である。

要求される作業が多く、速度を求められる環境では、他人と競わされ、一人の人間が、社会の要望に応え、場面、場面で自分を演じ、自分の中でのつながりさえ欠きやすい状況にある。高石(2009)が、現場の経験から現代の学生の心性を「悩めない」学生の増加、解離モデル、「巣立つことが難しい」学生の増加という言葉を使用して以下のように述べているのは、本当に的を得ている。

「では、相談を必要とする学生は減ったのかというところ、むしろ逆で、多くの大学で学生相談室の利用者は増えている。新たな来談学生の典型像として、『問題解決のハウツーや正解の提供を求める性急な学生』と、『漠然と不調を訴え、何が問題なのかを自覚できていない学生』の2極化が見られるのであるが、いずれにしても、『時間をかけ、主体的に悩めない』点は共通していると言ってよいだろう。とりわけ後者の学生にとって、主観的な『苦しさ』はかつてと変わらず実感されている。ただ、『悩む』ためにはその苦しさを言語化することが必要だが、そのような、自分の内面の情動を『言葉にする』力が十分に育っていないのである。…（中略）…なぜそのような構造的変化が起こったかについては、20世紀末から急速に進んだ生活環境のIT化、成長社会から成熟社会への価値観の変換など、さまざまな要因が考えられるだろう。それはともかくとして、ここで重要なのは、20世紀のここらの構造論に基づいたカウンセリングや教育の技法は、『解離モデル』や『欠損モデル』で了解されるようなところをもつ今日の学生には、そのまま通用しないということである。…（中略）…『人格』自体の理解を大転換するところから取り組むことが求められているのである。」

学生相談室における「生きる意味がわからなくなった」という心の悩みの裏側にあるもう一つの背景には、現代の若者は、自己実現をしなければならぬと、思い込まされている弊害があるのではないかと思う。大学生たちの中には、自分しかできない意味のある仕事や立場を早急に見つけなければ、自己実現できないと思い込んでいるために、それが今、すぐに見つからなければ、「今、ここに生きている意味がない」と心の悩みを感じやすいケースが多いと筆者は考えている。このように、生きている意味を、他者からの評価や必要性に依存してしか確認せざるを得ない状況も存在している。このような背景があって、「生きている意味がわからない」と心理的に悩むケースの場合は、体験的に、自分の身体と自分の精神のつながり、自分と家族や社会とのつながりが途切れている場合があるように思う。このつながりの視点は、今後の検討の課題である。

5. まとめ

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一方法ではないかとの仮説を2点たてて、自験例と文献から考察を試みた。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。また、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、別の一つの方法として、自分の身体と精神のつながりの回復の視点も考察することが次の課題に思われた。

《参考文献または引用文献》

- 1) 香山リカ：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, 幻冬舎, pp.13-15, 2009
- 2) 成田善弘：強迫症の臨床研究, 金剛出版, pp.93-98, 1994
- 3) 森岡正博：宗教なき時代を生きるために, 法蔵館, pp.61-63, 2003
- 4) ひろさちや:「狂い」のすすめ, 集英社, pp.98-99, 2007
- 5) 高石恭子：現代学生のここらの育ちと高等教育に求められるこれからの学生支援, 京都大学高等教育研究, 第15号, pp.79-88, 2009