

保健室・カウンセリング室を訪れる学生の姿からその役割について考える

Discussion on the Roles of School Nurses and Counselors — Why Students Come to See Them? —

橋 本 景 子

Keiko Hashimoto

富 永 礼 子

Reiko Tominaga

(要 約)

なぜ学生が保健室やカウンセリング室を訪れるのかを考えると、“こころのSOS”に気づいて欲しいという欲求がどこかにあるからである。本音が吐き出せて心が軽くなった時、前向きになるとともに学生の表情も変わり、ひいては家族関係まで変わり出すことがあるというのも過言ではない。幼少期からの教育の結果今の学生の姿があるのであら、出口となる高等教育機関に携わる我々は心の問題にこそもっと力を注ぐべきであるし、その方法も考え直すべき時である。

(キーワード)

近年の学生像、学生の求める学生支援、連携

1. はじめに

保健室・カウンセリング室を訪れる学生に限らず、数年の間隔で「学生の様子が変わった」と教職員間で話題に上ることがある。就職後の離職率の高さ、就職後の鬱などの発症率を見ても明らかな変化が見て取れる。中村は(2003)は、大学生への性格テストから「感情的な繊細さ、行動面における積極性のなさ、対人関係における消極性が増した」ことを挙げ、これらは社会で言われている「若者論」とも一致すると述べている。

筆者達は学生に接していると、訴える内容は違っても、そこには共通するものがあると考えている。そこで本稿では保健室とカウンセリング室（以下「両室」とする）が協同し、近年の学生像と両室の役割、支援のあり方について考えていく。何年か前、大学生の間で「仮面うつ病」というのが話題になったことがあるが、同じようなことが今も起きている。ここでは現代の学生にも良いところがあるのは承知の上で、考察を深めるために敢えて気になる部分に焦点を当てていく。本論文中で述べている事例は本校に限ったものではなく橋本の他大学等での経験も含まれており、他の論文からも読み取ったものであり、あくまでも一般的な傾向を取り上げたものである。

2. 近年の学生像

(1) 自己肯定感の低い学生

自分の存在価値がわからない。「自分は存在していていいのだろうか」という疑問を持つ学生が増えている。学生自身も自分は「ネガティブ思考」だと言い、それゆえに消極的になる。学生課などの窓口

を訪れた時も同じで、職員も数年前の学生とは全体的な傾向として覇気がなくなっているのを感じていて、打てども響かない感じだと言う。窓口に立っても「それで？」とこちらが先を急かさないと自分からは発信しないような状況である。どうしてよいのかわからず、職員から切り出しても一問一答状態で、それは他の部署においても同じ傾向が見られる。

また自分が本当に保育士に相応しいのか、介護福祉士に相応しいのかと専門職を目指していく過程で壁にぶつかることも少なくない。その壁を乗り越えなければならない状況に置かれた時、自分の存在価値がわからなくなり、保健室で話したり、カウンセリングを受けたりするうちに「自分は存在しているいいのだろうか」「消えた方がいいのでは？」と心の深い部分、本当の悩みにたどり着くことがある。

自分の存在価値を認められることほど辛いことはない。「自分など家族の中にいない方が良いのではないか」と考えたり、「何もしたいことがない、これから何をしていきたいのかわからない」という自己肯定感を持てない現状は、本人が意識している、していないにも関わらず本当に辛いものである。その結果、登校できなくなり学校生活・社会生活に支障を来す者もいれば、リストカットをして生きていることを実感するなど、身体化・行動化に至る学生もいる。

(2) 悩みを表現できない学生

学生の中には、「問題が明確で来室する学生」と「問題がわからないまま来室する学生」がいる。前者においても、カウンセリングを受けるうちにその主訴が変わっていくことはあるが、後者は最近の傾向である。悩んでいることに気がついていない、または気づかない振りをしている場合もあるが、問題がわからないまま来室する学生も、「誰かに気づいて欲しい、助けて欲しい」と心のどこかで思ってやって来る。そういう“こころの SOS”に両室は対応していく。「頭が痛い」と保健室を訪れたときに、鎮痛薬を内服させればよいケースと、学生の気づいて欲しいというサインに気づき、頭が痛い原因は何なのかをじっくりと聴き、引き出す作業が必要なケースがある。そこを見分けるには保健室担当者がメンタルヘルスについての基礎知識を持ち合わせていることが重要で、そうでなければ医学的処置だけをされて終わってしまうことになる。

両室に来室する学生は、表現方法も乏しく単語で話すことが多い。「いつから」とか「どんな風に」とこちらが言葉を引き出す作業が必要なことも多い。また保健室においては何時間も延々と話し、学生が何を話したいのかを聴き手が読み取らないと話にまとまりがなく、「死にたい」とか「(学校を)やめたい」などと簡単に軽く一言で終わらせてしまうこともある。本当は重く苦しいことも、聴き手がその奥にある気持ちを理解しようとする姿勢がないと聴き逃してしまう。だからといってすべての学生に「希望念慮」があるわけではない。しかし両室が「そんな思いはないだろう」と軽く接すると、「死」に繋がることもあるので充分に気をつけなければならないところである。

(3) 自己決定できない、自分の意志を表明できない学生

「どうしていいかわからない」と話す学生や、「先生はどう思う？」と両室で常に答えを求める学生がいる。誰かに決定して欲しい、出来れば変わりにやってほしいという姿勢である。時には、「頭が真っ白」と表現するのみで何に悩んでいるのか学生自身もわからず、筆者達もどう理解すればよいのかわからず、解離症状ではないかと疑問を抱いたこともあった。

また学生は一人になることが不安で、同調行動を取る傾向がある。必要以上に他人の目や評価を気にし、怒られたり自分が傷ついたり苦しむことは極力避けたい。故に自己決定しない方向に向かってしまう。コミュニケーションはネットワークが中心で、面と向かって言えないのは最近の若者の傾向で、ネットで誰かに対しての「愚痴」を書き込むと全員が引いてしまい、レスポンスがなくなる。その結果ますます本音を語ることを避けるようになっていく。そんな学生に共通するのは何かと考えると、今まで親や教師任せにして自己決定してこなかったことや、周囲の目を気にするあまり自分の意志を表明できることである。学生を見ていると、経験不足からくる自信のなさを感じることが多く見られる。

就職支援の現場でも、学生が自分から欲求を出さないので、何をどう支援すればよいのかわからないことがある。以前は「就活の仕方がわからない」などとわからないことが明確だったが、近年では就職活動が進んできてもどこを受験するのか自己決定できない学生が見られる。社会人になるまでに心が育つてきていないのである。また、自分の希望よりも保護者の希望を優先しようとするケースもある。

3. 学生の背景を考える

(1) 変わらない教育の現場

幼い頃から負の感情（怒り、憎しみ等）を表現することは認めてもらえないのが我が国の傾向である。考えが違うその人に無理に合わせる必要はなく、「私はあなたとは合わない」と思っていることを言っているのは決して悪いことではない。しかし相手の人格を否定するのは間違いであるということを教えていくのが躊躇であり教育である。いろいろな人がいて価値観もそれぞれ違い、それでこそ社会はうまく成り立っていることに気づかせることが大切なのではなかろうか。「みんなと同じ」というと安心感が強く、大半が日本人である日本社会においては敢えて意識しないとなかなか難しい問題である。

また、「子どもの（児童・生徒・学生を含む）のため」と思ってやっていることも、実は子どものニーズではなく、大人のニーズになっていることもある。自分たちの失敗は子どもにさせないようにと考えるあまり、挫折体験をしないまま大人になってしまふ子どもたちが多く見られる。「責任問題」や「プライバシー」ということを考えると難しい問題ではあるが、子どもに夢や希望が持てないのはそういった現実問題があまりにも表面化しているからではないだろうか。広木(2013)によると、小学生を対象にした「何になりたいか」という調査に於いて「昔のボクになりたい」と答えた子どもがいるそうである。理由は「くつろいでいた頃に戻りたい」ということで、こんなことを小学生に思わせてしまう私達大人の態度を今真剣に省みなければならない。

子どもたちに夢がなくなったと嘆くのではなく、夢が持てるような未来を見据えた教育・指導方法を見直さなければならない時なのではないだろうか。

(2) 家族機能の低下

①親を支える学生

親が子どもよりも先に自分の抱えている悩みを話してしまう。そのため、子どもはこれ以上親に迷惑や心配をかけたくないと健気にも親の愚痴の聞き役に回ってしまう。これが精神的支えである。

次は、親の収入が少ないため、学費や生活費を自分で稼ぐ学生である。これが金銭的支えであり、そ

の中には、親の遊興費に学生が稼いだお金や奨学金を回し、結局は奨学金が学費として使われないケースもある。いずれにしろこんな状況下では、自分が悩んでいることなど表現できない。表現しても受け止めてくれる人もいないし、むしろ弟や妹のことが気になり、自分の悩みなど言っていられないというケースもある。

②過保護・過干渉

子どもの数が減ったこともあるが、各家庭では一人ひとりの子どもに対して以前よりも目が届くようになってきた。「一点豪華主義」とも言われたように、一人の子どもを大事に育てるという風潮も強くなっている。また、子どもが何も言わなくても親の方で勝手に察してくれるということも多く見られるようになってきた。ところがそういったことは、家庭や学校生活において問題とはならず、問題が先送りされる傾向がある。親の目が届くあまり、本来なら自分で失敗して学んでいくことも親が失敗をさせないように、過保護・過干渉となってしまう。

③無関心

自分に対して関心を持つてもらえないというのは、人の心を深く傷つける。人と深く関わって人を信用すると、裏切られたとき傷つくのが恐い。だから現実の世界では深く人と関わろうとせず、淋しくなるとネットで見知らぬ人に呼び掛ける。しかしこれにも限界はある。誰かの悪口になったり、これから何か悪い大きなことをやると書き込んだりすると誰も反応しなくなったりする。本当の友達ならそこで話を聴いてくれるものであるが、今はそういう関わりのできる相手が少ない。だからこそいざとなつたときは身近にいる親に話せれば良いのだが、それがなかなか難しい。

マザー・テレサの有名な言葉に “The opposite of love is not hate, it's indifference.” というのがあるが、子どもたちにとって親が「無関心 (indifference)」であることほど辛いものはない。しかし、大多数の子どもはそのことを無意識の世界に抑圧し、友達からは「自由でいいね」と羨ましがられることすらある。無関心であることと、関心を持ちながらそっと目は離さずに自由にさせてくれている、というのとは全く別物である。後者には親の愛情が感じられるが、前者には愛情を感じることができない。この「感じる」「感じない」というところに実は大きな問題が隠されている。なぜならば、それは「事実」かどうかではなく「気持ち」の問題だからである。中には、本当は親は愛情も関心も持っているのに、そのことに気づかないでいる子どもたちもいる。そのことに気づかせていくのも両室の役目だと考えている。

④子どもとの関わり方がわからない親

子どものSOSを感じていながらもどう言葉を掛けばよいのかがわからず、その結果として過保護・過干渉、もしくは無関心な態度をとってしまうこともある。親自身も子育ては初めてで、情報過多の社会の中でどう対応していくべきか、相談する相手もなく迷っているのが現状である。

そこで橋本がこれまでに行ってきて効果的だったものが「保護者カウンセリング」である。保護者が変わってくれることで学生にも短期間で大きな変化が期待できる。

4. 保健室とカウンセリング室の機能

保健室は、①誰でも気楽に利用できる、②身体とともに心も安らげる、③教職員も気軽に利用でき相談ができる、④担当者が常駐しているのでいつでも訪れやすい所である。

それに対してカウンセリング室は、①特別な人が行くところだと思われている傾向がある、②心は癒されるが、そのためには辛いものを見つめ直さなければならないこともある、③教職員にとっては「相談」と構えてしまうので入りにくい、④多くの大学において常駐の担当者がいない。

こういった違いはあるものの両室の機能には共通のものがある。学生が両室を訪れたとき、両室では学生が訴えている言葉に囚われることなく、学生が本当に解決したいと思っていることは何かを考えながら学生の訴えに耳を傾けていく。話を聴いていくとその学生の育ってきた背景にいきつくことが多い。

例えば「腰が痛い」と保健室を訪れても、それは整形外科的な問題ではなく心の問題であることもある。そんな学生に整形外科に行かせて診察を受けさせてもまた違う所に症状が出始める。保健室担当者は、身体に現れている症状を聞くだけでなく、ストレスに感じていることや気になっていることはないかをじっくりと聴いていく。その上で、カウンセリングが必要だと判断した学生はカウンセリングに繋ぎ、カウンセリングに繋がらない場合でもカウンセリング室と情報共有を行うことで、心身両面から捉えていくことを怠らないようにしている。

両室の目的は、学生が充実した学生生活を送るように支援するもので、全人教育の一環を担うものである。そのためには橋本(2013)が述べているように、①学生の心をやわらげ、②どんな相談でも持ち込める雰囲気を作り、③学生と一緒に考えていくスタンスで学生に接する。そして、④必要に応じて保護者カウンセリングの実施、あるいは保護者と学生との架け橋となり、⑤同じように教員と学生との架け橋ともなる。⑥時にはお喋りの相手となることで、学生の心がスッキリして自分で前に進めるようになる。また、⑦秘密厳守という安心感の元でどんなことでも話せる雰囲気作り、⑧必要に応じて学外の相談機関や病院へリファーすることもある。

5. 考察

「普通」に生きることが難しい世の中である。「普通」とは何かと考えた時、ある程度の年齢で結婚して家庭を持ち、子どもが生まれる。一昔前のそんなことが「普通」ではなくなりつつある。多種多様な生き方が認められる社会になってきたとともに、ある意味では「二極化」というこれまた一昔前に戻りつつある。どれを自分の生き方として選ぶかは自分自身に任されていて、それは「普通」という概念が存在した頃より、どう生きるかという生きるための選択をしなければならないということであり、守られて育って来た者にとっては厳しいことになる。

そんな中、学生が両室にまず求めるものは、自分の気持ちを受け止めて欲しいとか自分という存在を包み込んで欲しいということである。両室は、学生に取って何を語ってもまずは聴いてもらえる、つまりは、受け止めてもらえ、自分を安心して出せる場である。学生の気持ちを受け止めるためには学生が言葉にしないサインをキャッチすることから始まる。それは身体症状であったり、ふとした表情に現れたりする。言葉で自分の気持ちを上手く表現できないため、身体症状や行動化という形で自分の気持ち

を表現している学生は少なくない。青年期という年代だからこそ、子どものときに比べてますますSOSを言葉にしなくなっている。両室がアンテナを高くして、様々な部署とも連携を取る中でこそ気づくチャンスも多くなる。

また、両室には守秘義務があるが、守秘義務に配慮しながらも必要に応じ、保護者や教職員と連携を図りながら学生支援を行っている。連携することによって、学生の短大生活全般に対する援助がより一層手厚くなると考えるからである。それにはゼミ教員にとどまらず、キャリア支援室、学生課や教務課など学生に関わるすべての部署との連携が望ましい。しかし、この連携のあり方が難しいのが現状である。今後は、現代の学生の抱える悩みや特徴、短大全体が連携して学生支援を行っていく必要性を教職員にも理解を深めてもらえるような働きかけを両室が行う必要があると考えている。

保護者とは単に連携するだけでなく、今後は保護者支援にも力を入れていく必要があるだろう。学生と親との関係がうまくいっていると、たとえ就職でつまずいても立ち直りが早く、その後自分に適した就職先を見つけて、元気に日常生活を送っている例も多々見られる。しかし、根本となる親子関係がうまくいっていない場合は、就職でつまずき、その後なかなか立て直しを図ることが困難である例が多い。本来は子どもが幼い頃からの「親育て」が必要であるが、今ここでそれを言っていても始まらないので、大学においても保護者をも視野に入れた支援を考えいかねばならない時を迎えていると筆者達は考えている。

過保護・過干渉な親や関わり方がわからない親に対しては、具体的に子どもに対してどう関わればよいのかを提示し、保護者に納得の上で実行してもらう。学生に支えられている親や無関心な親に対しては、子どもの親に対する思いを代弁し、子どもの気持ちをわかってもらえる様に支援することも必要である。保護者を支えることで、直接的に子どもに働きかけなくても子どもは変化していく。

両室を訪れる学生に対しての具体的な支援方法としては、学生の言葉にしないサインをキャッチしたら、学生が何を伝えたいのか、わかって欲しいと思っているのかを語れるように面接を深め、一緒に感情を言葉にしていく作業を行う。そして整理をしていく（問題の明確化）。そういった丁寧な関わりが今まで以上に求められていると筆者達は感じている。

学生が自分の感情を言葉で表現出来ないのは、活字離れやゲーム脳が問題とされ、友達や家族ともメールやラインでの会話が中心で、相手の顔を見て会話をしないという現代の背景に加え、個々の学生の育ってきた背景や家族関係が影響している場合が少なくない。親は子どもの話を聴いているのだろうか、聞く時間はあるのだろうか。親は自分の興味があることは概ね訊いている。しかし、子どもが話したいこと、聞いてほしいこと、つまり子どもからの発信には耳を傾けていないことが多い。両室においては、学生の心の声に耳を傾けることで学生は本音を吐くことが出来るし、吐けない場合は我々が言語の裏にあるものを感じ取ることで本音を引き出していく。

学生は自分の気持ちを自分の言葉で語ることを通して、感情を語ってもいいのだと実感し、感情を表現し始める。そこには当然「言ってはいけない」「言葉にしてはいけない」「そんなことを考えてはいけない」とされてきた負の感情も含まれる。こういった感情を語ることは自分を見つめる作業でもあり、大変な作業ではあるが、そこを一人ではなく我々と一緒に乗り越えることで自分が解決していかなくて

はならない問題に気づき、前に進んでいけるようになる。

また気持ちを言葉で相手に伝え、受け止めもらえる経験や先送りにしてきた課題に向き合うことにつき合ってもらえる経験を積み重ねることによって身体化や行動化を徐々に減らし、結果として自殺や犯罪へのリスクを下げる事にも繋がっていく。

子どもには幼少期から様々な経験をさせることが大切だが、怪我や心が傷つくことを恐れて大人が危険を回避してしまったり、子離れできずにいたりするのが現状である。思春期の課題を積み残し、大人になれないまま、つまり心が幼いまま短大生になっている学生が少なくない。幼少期の経験不足から、一人で外出したり何かを自分で始めてみたりという第一歩が踏み出せずにいる学生に対しては、第一歩が踏み出せるような支援が必要となる。例えば就職活動を一人で始められない時には、両室を出て、キャリア支援センターまで付き添いそっと背中を押すこともある。それは一見過保護のようにも思われるが学生にとっては必要な支援で、過保護であることと学生が必要としている支援を見極めた上で行う一見過保護に見える支援とは異なるものである。最初の一歩が踏み出せないから背中を押すだけで、一歩を踏み出したあとは両室が連携しながら、できる範囲で見守っていく。

近年の学生の特徴として、①自己肯定感の低い学生、②悩みを表現できない学生、③自己決定できない、自分の意志を表明できない学生の3つを挙げてきた。これらの特徴の背景には、現代社会や大人から受けた影響や学生それぞれの生育歴も関係があると考えられる。様々な背景が考えられるにせよ、両室では学生には、上記のような3つの特徴があるのだということをまず理解しておくことが必要である。理解していないと心の専門家であっても学生の言動を受け入れられなかつたり、動搖してしまうことも起こり得る。学生の特徴を理解しておくことが支援のスタートだと考えている。しかし、両室を利用するその様な特徴を持った学生が決して特別な学生だというわけではない。

学生の育ってきた社会で何が起きているのか、育ちの中でどんな対人関係を築き、どんな経験をしてきたのかを知ることで学生の言動への理解を深めることができる。先にも述べたが、思春期までその時々に到達しておく発達課題に到達しないまま年齢だけは短大生になり、いざ短大生活が始まると今まで先送りしてきたそれぞの課題が浮き彫りになってくる。就職を前にして社会人になる準備が間に合わず、支援が必要となる場合もある。短大を卒業すれば学生の殆どは社会人となる。卒業だけを目標にしていると社会人になって早期離職したり、抑鬱になったりするリスクが高くなる。だからこそ在学中に全てを解決できないにしろ自分の課題と向き合うことが必要で、これ以上課題を先送りしないことである。そのためにも今まで放置されてきたことを両室で受け止める支援が大切であると考えている。

次に、両室は他の教職員にも近年の学生像を伝え、短大全体で学生を支えられるように調整することも重要な役割である。そのためには学生のプライバシーに配慮しながらも必要に応じて情報を共有し、学生についての共通理解を図っていくことが大切で、「学生支援委員会」のようなものを立ち上げ、高石(2009)も述べているように、両室も委員会の一員として様々な部署の構成員と一緒に学生支援に取り組んでいくことだと考える。

6. おわりに

我が国の大が研究機関ではなく、教育機関としての役割へと変化してきている今、懇切丁寧な学生支援、ひいては親支援が大きな鍵を握っていることが見えてきた。今回は特別支援を要する学生については触れていないが、「学生を支える」「親を支える」という視点では同じであると考えている。

カウンセリング室よりも気楽に相談できる保健室には、今後「ヘルスカウンセリング（健康相談活動）」がますます求められて来るであろう。大学全体で学生の心の問題に力を注いでいけるよう努力したい。

（＊文中の「聴く」「聞く」「訊く」は敢えて使い分けている）

引用・参考文献

- ・池田政俊（2012）：心理療法の観点から見た学生相談 —帝京大学学生カウンセリングルームの未来に向けて— 帝京大学学生カウンセリング研究 創刊, 17-22.
- ・大串由紀子（2002）：養護教諭の特性や保健室の機能を生かした健康相談活動の在り方に関する研究—心の健康への支援を目指して— 佐賀県教育センター長期研修 研修報告書
- ・小野朋子、黒木豊城、安田誠人、橋本景子（2000）：専門学校におけるカウンセリングの考察 （1）カウンセリングルームの役割 第49回東海心理学会発表論文集 46.
- ・川上華代（2013）：〈研究ノート〉現代学生の特徴と学生相談についての一考察 問題や症状が維持され、変わらない学生の姿から見えてくるもの 和光大学現代人間学部紀要第6号, 141-153.
- ・喜田裕子、高木茂子（2001）：学生相談から見た大学生のメンタルヘルスと心の教育 —富山国際大学における過去10年間のUPI調査をもとに— 富山国際大学人文社会学紀要VOL1, 155-165.
- ・桑原義登、櫻井明子、二口祐美子、松尾将作(2011) :学生相談の現状と課題 —学生相談における連携のあり方を探る— 相愛大学研究論集27巻, 33-52.
- ・高石恭子（2009）：現代学生のこ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 京都大学高等教育研究第15号, 79-88.
- ・中村 晃（2003）：大学生の性格における年代的変化 千葉商科大学紀要4(3), 1-19.
- ・橋本景子（2013）：短期大学におけるカウンセリングについての一考察 高田短期大学紀要第31号, 7-16.
- ・橋本景子、小野朋子、黒木豊城、安田誠人（2000）：専門学校におけるカウンセリングの考察 （2）リエゾン機能を活かした事例 第49回東海心理学会発表論文集 47.
- ・広木克行（2013）：子どものためって何ですか～見つめてみよう、育ちの根っこ～ 第12回全国子育てひろば実践交流セミナー 基調講演より
- ・松田英子、日浅美由紀、鈴木秀生、高澤則美（2011）：学生相談における学生支援に関する事例報告 —教職員、保護者、医療機関との連携を行った4事例より— 江戸川大学紀要情報と社会、21, 103-112.
- ・元永拓郎（2012）：大学の社会的責任としての心の支援活動 —待ったなしの学生カウンセリングルームの充実— 帝京大学学生カウンセリング研究 創刊, 23-25.
- ・吉武清實、大島啓利、池田忠義、高野明、山中淑江、杉江征、岩田淳子、福盛英明、岡昌之（2010）：2009年度学生相談機関に関する調査報告 日本学生相談学会 1-22.