

# 「勉強好き」な中大生に必要な「がんばりすぎない勇気」

## 奥田良子さんに聞く「このころのカルテ」

各学部の教授らからなる相談員16人、精神科医や心理カウンセラーら嘱託相談員12人、それに職員相談員。学生相談室(多摩)はそんな手厚いスタッフ体制で、学生の悩み事相談に応じている。奥田良子さんは長年、中大生の「このころの悩み」相談を続けてきたカウンセラーのひとり。カウンセリング室のドアをノックして、中大生の「このころのカルテ」を聞いた。

学生記者 中田綾美(法学部1年)

メンタル面の相談は年々ふえているのでしょうか。

「そうですね、毎年一定の件数はありましたが、最近は少しずつ増えてきています」

——具体的な相談内容で、増えているものは？

「拒食や過食などの摂食障害や、リストカットに関する相談が増加傾向にあります。特にリストカットについては、90年代に入ってから目立ち始めました。現在も2, 3件ありますね」

——リストカットに走ってしまう原因とは？

「友だちづくりなどの人間関係の悩みが主な原因ですね。そういった悩みを持っている人は多いのですが、相談相手がない人や、人間関係がうまくいかないのは、自分に原因があるからだと思いで、自分ばかり責めてしまうタイプが多いですね。特に自分で問題をうまく処理できず、また誰にも相談できなかつたりする人が、リストカットという行動に走ってしまう危険性があります」

### 中大生特有の悩みは？

——中大生に特徴的な悩みはありますか？

「大学になかなか馴染めない、という相談が多いですね。『やっぱり第一希望の大学に行きたかった』という気持ちを、引きずってしまう人もいます。こういった悩みを抱えると、『不適応状態』というものに陥り、多くは『学校に行きたくない』『自分は、本当はここに来るべきではなかった』と考えるようになってしまいます」

——実際の相談例としては。

「ある男子学生から、『もうこの学校に来るのが嫌になってしまったから、転部するか、他大学に編入がしたい』という相談を受けたことがあります」

でも彼は、『編入したとしても、

その場所に馴染めるかわからない』

『学力にも自信がない』など、精神面と学習面の両方に不安を抱えていて、勉強にも手がつけられない状態になっていました。加えて、父親の期待に対するプレッシャー、兄との

相談室には3つのカウンセリング室がある。広くもなく、かといって狭くもないほどよいスペース。ソファがあり、イスも用意されている。どちらでも、こころが落ち着くほうに、という配慮だろう。奥のほうに机があって、奥田カウンセラーがど

うぞ」と質問を促した。「きょうは、どんな相談？」というカウンセラーの表情で。

### 拒食や過食、リストカット

——昨年は、2200件以上がメンタル面の相談だったと聞きました。



「楽しむゆとりをもって」と語る  
奥田良子カウンセラー

た自分と、セルフイメージとのギャップに、うまく対応できない、人間関係もうまくいかない。そういう悩みが、一番多いですね。でも、自分でそれに気づくことができれば、ひとりでも前に進めるようになるんです。そのきっかけを作ってあげることが大切なんです」

「大学は、主体的な行動が求められる場です。自分の居場所も、自分で見つけなければいけません。そのため『自分はここにならいられる』という精神的な居場所を見つけれず、人間関係の悩みを抱えてしまう人が多くなりますね」

——解決の糸口は？

「人間関係が希薄な人にも、さまざまなケースがあります。自分から人に声をかけられない人、あいさつはできるけど、その先に会話が発展させることができない人、グループに所属していて、周りに友達もいるけど、常に相手の顔色をうかがったり、気を使ったりしてしまう人。いずれのケースも、少しずつ自分のことを相手に話してみ、相手のことも聞いて、他人に興味を持つことが大切です」

——若者のインターネットやケータイ大好き、という傾向はどうですか。

「悪影響ばかり与えているとは決して思いません。それだけが問題の原因になっていないとは思ってないです。ただ、引きこもりでインターネットに夢中になってしまう人も実

際にいます。そこでしか、人とつながれないんですね」

——「つながりたい症候群」という言葉を聞いたことがあります。ケータイで話していないと不安でしょうがない、といったふうに。

「大学生になって、一人暮らしを始める、高校までとは違って、家に帰っても家族はいませんし、自分から働きかけないと友達もできませんよ。それがきっかけで、体調が悪くなったり、一人きりではいられなくなったりしてしまう、という人も多い。独りになった不安から、インターネットにはまってしまいう人もいますよ。でも、ネット上のつながりは、何となくつながっている気がするだけで、生身の人間とふれあう、本当のつながりではありません。人とふれあう」という経験をもちにくい時代なのかもしれません。が、持てるかどうかで、将来に大きく影響するんですよ」

### ほとほとの気持ちで

——今の中大生を見ていて、感じることは？

競争といった、親子・兄弟関係の問題も背景にあって、彼は、自分がこの先どうすればいいのか、わからなくなってしまうんです」

——原因が一つではない？

「ええ、不安材料を数多く抱えている場合、まず問題を整理して、何がその人にとって一番の問題なのかを考え、それを本人に示してあげる

### 「人間関係」という悩み

——人間関係の悩みは、大なり小なりみな抱えていますよね。

「そうなんです、他人から見

た中学・高校と大学との環境の違い。たとえば、精神科医の香山リカさんは著書『若者の法則』で「中学や高校では、学校に行けば、自分に割り振られた座席が用意してある。学校が、自分の居場所を与えてくれる。それは子どもたちにとって、非常に大きな意味がある」と書いている。とすれば、大学には自分の机がない、「居場所」がない不安……。『与えられた場所』がなくなると環境変化は、やはり大きいでしょう

か？

「今の学生は、とにかく勉強をしているように思います。だから、勉強面に関しては、私はあまり心配していないんです。でも、それ以外のこと、例えば遊びや趣味などが身につかない。遊んでいると、『自分はこのことをしているのか』という、罪悪感にさいなまれてしまう人もいます。ここ5、6年は、特にそういう学生がふえましたね。『がんばらない』という状態がよくわからないのではないのでしょうか。がんばりすぎない勇気も、必要かもしれません」

——過度に力まずに、ということですね。

「そうですよ。勉強も大事だけど、遊びやサークル活動、ボランティアなど、学生にしかできない経験をしてほしい。今は、完璧主義な人が増えているけど、何でもほどほどに、楽しむゆとりをもってやってみてもらえればいいです。友人関係で悩んでいる人は、ちょっとしたことでも、自分の気持ちを相手に伝えていくことから始めてみるといいと思いますよ」

## 学生相談室相談員

### △学部選出の相談員▽

学部	担当	曜日	相談領域
法学部	塚本 三夫	月曜日 11:00~12:30	学習・学生生活・進路 精神衛生 学業・学生生活全般 学業・学生生活
	舟橋 一郎 (精神科医)	木曜日 13:20~14:50	
	山本 恭子	月曜日 15:00~16:30	
	平泉 貴士	水曜日 16:35~18:05	
経済学部	渡邊 浩司	金曜日 11:00~12:30	学業・学生生活・留学 課外活動・健康・身体・生活 学業・留学
	八島 健司	月曜日 9:20~10:50	
	森岡 実穂	火曜日 11:00~12:30	
商学部	佐々木 純枝	火曜日 11:00~12:30	学業・学生生活全般 学業・学生生活・進路 資格試験・学業
	徳重 昌志	水曜日 16:35~18:05	
	浅倉 和俊	水曜日 13:20~14:50	
理工学部	杉本 秀彦	火曜日 14:40~16:10	学業・課外活動・進路・対人関係 学業・進路 学業・進路
	水口 優	水曜日 14:40~16:10	
	村奈嘉与一	水曜日 14:40~16:10	
文学部	鈴木 俊幸	水曜日 9:20~10:50	学業・学生生活全般 進路(心理および教職) 課外活動・健康・身体・生活 学業・進路
	上林 靖子	火曜日 12:30~14:00	
	森 正明	金曜日 13:20~14:50	
	白根 靖大	月曜日 13:20~14:50	
総合政策学部	梅村 坦	金曜日 11:00~12:30	学業・生活一般

### △嘱託相談員▽

<b>多摩キャンパス</b>			
羽藤 邦利 (精神科医)	月曜日 13:00~17:00	うつや不安、不眠の相談	
小林美也子 (精神科医)	火曜日 10:00~14:00	精神衛生	
高橋象二郎 (精神科医)	木曜日 10:00~14:00	精神衛生	
渡邊 良弘 (精神科医)	第1・3金曜日 13:00~18:00	精神衛生	
	第2・5金曜日 13:00~17:00		
	第4土曜日 10:00~12:00		
萩原 豪人 (カウンセラー)	火曜日 12:00~18:00	心理・性格・対人関係・人生	
芳賀 道 (カウンセラー)	水曜日 10:00~16:00	心理・対人関係・生活一般	
奥田 良子 (カウンセラー)	木曜日 12:00~18:00	精神衛生・心理・性格・対人関係	
倉島 徹 (カウンセラー)	金曜日 12:00~18:00	心理・対人関係・人生	
杉井 静子 (弁護士)	水曜日 15:00~16:30	法律問題全般・司法試験	
<b>後楽園キャンパス</b>			
野中幸之助 (精神科医)	火曜日 10:00~14:00	精神衛生	
山本 芳正 (精神科医)	木曜日 9:30~13:30	精神衛生	
奥田 良子 (カウンセラー)	火曜日 13:00~17:00	多摩キャンパス参照	