



2021年度
夏号

法政大学 | 市ヶ谷学生相談室ニュースレター

市ヶ谷学生相談室では、皆さんにお伝えしたいことを、ニュースレターを通じて発信しています。

今年も夏がやってきましたね。夏というと、開放的で自由なイメージがあります。しかし新型コロナウイルス感染拡大防止のために、他者との触れ合いが制限されがちな昨今、なにかと我慢の多い大学生活を送っている方も多いのではないのでしょうか。これは逆に考えると、自分の内面に立ち戻り、深く考えるチャンスとも言えます。今回は学生相談室から、皆さんが属する青年期の心の課題である「アイデンティティの確立」について、簡単にお伝えしようと思います。

自分ってなんだろう？ ～青年期のアイデンティティの確立について～

大学ではよく「君の考えを述べよ」と言われます。しかし「そんなもの特にないよ。初めから決めてくれれば楽なのに」とうんざりしたことはありませんか。

ではそもそも“君の考え”とはなんなのでしょう。「何でもいいから言ってみて」と言われても、正解がなくて難しい気がしませんか。“君の考え”とは、ある状況に直面したとき、自分はこのように判断していると、周囲に対し説明できる内容ではないのでしょうか。しかし判断するためには、自分自身の価値観が確立していなければなりません。では、その価値観とは何か、それは幼少時から皆さんの内面で気づかぬうちに育っている、何を「良い・悪い」「許せる・許せない」「好き・嫌い」と考えるか、それを測る“物差し”といえます。「A が大事」という人もいれば「Aなんて大したことじゃない」という人がいる、物事の捉え方は人により違って当然なのです。そして青年期までは、育ってきた家庭の影響が、そうした“物差し”の生成に大きな役割を果たすと考えられています。

「お父さんが喜ぶからやろう」「お母さんが嫌がっていたからやめた」このように考え、子供は育っていきます。しかし“君の考え”が求められる青年期は「父はそういうけれど、自分は本当にそれでいいのか」「母にはわからないだろうから、自分で考えなければ」といった苦しい思いに直面しながら、保護者の価値観の中でも自分に合うものは残し、合わないものはたとえ罪悪感があっても手放して、自分自身の価値観を育ててゆく時期といえます。また、大学やバイト、サークル、旅先などの場で、保護者以外の大人や友人たちの価値観（本や映画なども含みます）に触れることで、今まで知らなかった世界が大きく拓けてくるのも青年期の特徴です。そうしたダイナミックで多様な価値観の注ぎ込みの中で、最後に自分の中に残るものこそが、自分なりのオリジナルの“物差し（価値観）”なのだと考えられます。

こうして得たさまざまな価値観をもとに、自分とは過去・現在・未来を通じてこのように判断してゆく者であり、その時々でバラバラに対応するのではなく、ひとまとまりの考えを持った存在であると自覚して、社会に対して主張してゆけるようになることが「アイデンティティの確立」とであると言われていています。これを築き始めることでようやく、どんな職業に就き、どんな知己を得、どんな人生を歩みたいのかを選ぶことが可能になるため、社会に出てゆくまさにその時である青年期の大事な課題となっています。

また、そうして得られたアイデンティティも不変ではなく、その後もさまざまな人生の出来事に出会いながら、変化してゆくと言われていています。一生をかけて「自分ってなんだろう」と自問しながら成長してゆく、そのはじまりこそが青年期なのです。



学生時代に読んだおすすめの本



マスクが欠かせない2回目の夏がやってきました。今は人と会うことがなかなかできずに不自由さを感じているかもしれませんが、視点を変えてみると、ひとりであることを試してみるチャンスです。そのひとつとして読書はいかがでしょう。今回はカウンセラーが学生時代に読んでよかった本をご紹介します。

『独学のすすめ』 加藤秀俊 著

読書、教養、創造性…等、教育に関するさまざまなテーマごとに、社会学者である筆者が持論を述べています。専門家にありがちな堅苦しい表現ではなく、挙げられている例は分かりやすく親しみやすい文体なのでスイスイ頭に入ってきます。本書を読めば、自発的に学習する意欲が刺激されること間違いナシです！
(新川田カウンセラー)

『三島由紀夫レター教室』 三島由紀夫 著

パラパラとページをめくった内容が、当時作者に抱いていたイメージと違って意外に思いました。登場人物による手紙形式で、話が進んでいきます。相手に切り出しにくいような深刻な内容でも、ウィットに富んだ表現が使われていて、思わず笑ってしまったり、含みのある言い回しに考えさせられたりと人間模様が詰まった1冊です。
(井形カウンセラー)

『トニオ・クレーグル』 トーマス・マン 著

謹厳実直な父と、自由で芸術を愛する母という真逆の両親から生まれた主人公が、自分の中の相反する性質に引き裂かれ悩む物語です。金髪碧眼の今で言う明るい“リア充”の男女に憧れては「自分とは違う！」と絶望するオタク気質の彼に、当時は深く共感したものでした(笑)。古くて少し読みにくいですがお勧めです。
(岩田カウンセラー)



『深夜特急』 沢木耕太郎 著

大学生になり、これまでと違う自由を感じながらも、一方でどこか閉塞感のような感情を抱いていた時に会った紀行小説です(バックパッカーのバイブル本としても有名ですね)。主人公に自分を投影し、まだ見ぬ地や人々の熱量に興奮しつつも、今ここに一期一会も大事にしたい、そんな気持ちに駆られた本です。
(川端カウンセラー)

『あーるす・ぼえーていか 英詩の世界』 斉藤和明 著

当時英語が大の苦手だった私が、なぜか大学で一番最初に受講した授業の教科書です。本を開くたび、今の自分のエッセンスになっている「曖昧なものを曖昧なまま保持する能力」や「人の苦しみを分かることの難しさ」が教授の声と一緒に浮かびます。皆さんも大学時代、一人の先生や一冊の本とどっぴり向き合って学ぶことで得られる宝と出会えますように！
(栗田カウンセラー)



『少年H』(上巻・下巻) 妹尾河童 著

著者の自伝的小説。昭和初期、正義感の強い少年が家族や周囲の大人たちとの交流を通してさまざまな価値観に触れ、疑問を持ち、考えながら成長していく物語。主人公の父の存在が素敵で、気軽に疑問を投げかけられる大人が自分のそばにほしいな、と学生の頃うらやましく思いました。
(長野カウンセラー)

『あの空は夏の中』 銀色夏生 著

友人から紹介された文庫版の写真詩集。世の中を斜めに見ながら現実生活を送っていた私ですが、ページをめくるごとに紡ぎ出される言葉に触れて、心がじんわりと動かされ、自分の中のセンチメンタルな気分に戸惑いつつも、それも悪くないな、と思わせてくれた一冊です。
(竹部カウンセラー)

『ダンス・ダンス・ダンス』 村上春樹 著

ファンタジー?リアル?本当に不思議な世界の物語です。一人で思考の沼にぐるぐるとはまってしまいそうな方に、特にオススメします。

『どれだけ馬鹿馬鹿しく思っても、そんなこと気にしちゃいけない』

『あんたは、たしかに疲れている・・・誰にでもそういう時がある』

『でも踊るしかないんだよ』

(山本カウンセラー)

いかがでしたか?カウンセラーも一人の人間、学生時代は色々思い悩みながら本を手にとったり相談したりして大人になりました。皆さんも、「自分とは何か?」と思い悩む時がありましたら、心の専門家のカウンセラーに話してみませんか。必要に応じて精神科医や弁護士相談もご紹介できます。どうかお気軽にご利用ください。



発行：法政大学市ヶ谷学生相談室 場所:市ヶ谷キャンパス 富士見坂校舎4階

※現在は対面および電話等によるカウンセリングを行っています。詳しくはホームページをご覧ください。

TEL:03-3264-9493 ホームページ: <https://www.hosei.ac.jp/gakusei-sodanshitsu/ichigaya/>