



NEW WAY

NEW LIFE

2022年度
春号

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をしています。

新しい年度が始まりました。いまだにコロナ禍は続いているようですが、対面式の授業は昨年度よりも増えるようです。学業だけでなく、サークルや部活動などの課外活動をしている皆さんも、直接顔を合わせる機会が増えたのではないのでしょうか。大学構内も徐々に活気を取り戻してきているように思います。

とはいえ、キャンパスライフは常に楽しいことばかりではありません。人間関係のトラブル、勉学に勤しむ中で感じる疲れ、就職活動がうまくいかない悩み…等々、辛い体験をすることも大学生生活の側面のひとつです。

今回は「学生生活サイクル」という考え方についてご紹介したいと思います。

学生生活サイクルとは

「学生生活サイクル」は、名古屋大学学生相談総合センターの教授だった鶴田和美氏が考えたものです。鶴田氏は教鞭を執る一方で、学生相談室のカウンセラーという顔も持っています。彼は、日々の相談活動で学生が語る内容を聞いているうちに、大学生の学年ごとに直面する共通した課題があると考えました。以下に概要をご紹介します。

1年生（入学期）：今まで慣れ親しんだ生活から離れて、新しい学生生活へと移行する時期

多くの1年生は入学前までの人間関係（友人、家族など）に別れを告げ、新しい生活環境に慣れていかなければなりません。入学を機に一人暮らしをする人は、しばらくの間は寂しさを感じるでしょう。また、自分で履修を組むといった大学特有の修学システムにも慣れる必要があります。修学意欲や人間関係の構築には自主性が求められ、どのような大学生活を過ごすか、全て自己責任となります。

2～3年生（中間期）：大学生活の初期の適応が終わり、将来への選択が近づく時期

大学環境に慣れたため、自分らしい生活スタイルを展開することが課題となります。環境になれた反面、スランプや無気力に陥り、中だるみが生じる可能性もあります。対人関係は「広く浅く」から「狭く深く」へと変わり、授業では自分なりの意見を発表する場が増えるなど、受動性から能動性への変化が求められます。そして、就職活動が目前に迫り、職業選択が具体的になるのもこの時期です。

4年生（卒業期）：学生生活を終えて社会生活へと移行する時期

小・中・高と続いてきた学生生活がここで終わります。これまでに学んだことをまとめることが課題となります。それは修学面に限りません。これまでで学生生活で培ってきたことを、今後の自分が生きていく知恵へとまとめるということも含まれます。また、進路を決める過程で親子で話し合うことも増えることから、親子関係について見つめ直す時期でもあります。

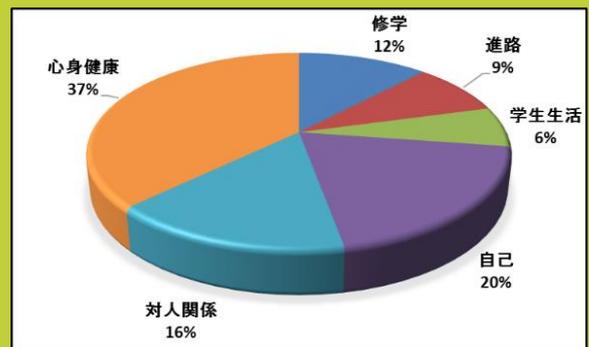
実際にどんなことが相談されている？

「学生生活サイクル」の考え方はいかがでしょうか。どの学年においても課題があり、どんな人でも直面しうるということだということがわかると思います。

では、実際に市ヶ谷学生相談室に寄せられる相談にはどのようなものがあるのでしょうか。市ヶ谷学生相談室では、皆さんから受けた相談内容を以下の6つに分類しています。表の左が分類項目、右はその具体例であると考えてください。

修学	授業・履修 / 留年・進級・卒業 / 退学・休学・復学 / 転部・転科 / 留学…など
進路	就職活動に対して不安がある / 進学するか迷っている / 資格試験が手につかない…など
学生生活	経済的問題 / 法的問題 / 課外活動 / 住居…など
自己	性格 / 能力 / 適性 / 性 / アイデンティティ / 人生観 …など
対人関係	教員との関係 / 家族関係 / 友人関係 / 恋愛関係…など
心身健康	心理面の健康 / 身体面の健康 …など

それぞれの相談項目がどれくらいの割合であるかを示したものが、右のグラフです（2021年4月～2022年1月）。心身健康が多く、次いで自分に関すること、対人関係、修学の順に高くなっています。2021年度は、コロナ禍で外出を控える風潮の中、運動不足やコミュニケーション不足で気持ちが沈みがちになり、心身の不調を訴える人が多かったことが推測されます。ちょっとした心身の変化を感じたら、学生相談室を利用してみてください。



(参考) 「学生のための心理相談」 鶴田 和美 編 培風館



カウンセラーからのメッセージ

学生相談室には、8名のカウンセラーがいます。その内、今年度新たに着任した2名のカウンセラーの先生から、皆さんへのメッセージをお贈りします。

「学生生活に不安やしんどさを感じたら、まずは話に来てください。」

こんにちは。カウンセラーの加瀬と申します。新入生の皆さんはもちろんのこと、大学生活は、履修のこと、授業のこと、サークルのこと、友人関係のことなど、自分で選んで決めていかなくてはならないことが多いので、戸惑ったり、不安に思うことがたくさんあると思います。特に昨今のコロナ禍で、友人関係が作りにくい状況でしたので、誰かにちょっと相談したり、わからないことを聞いたりして、不安な気持ちを解消することが難しかったと思います。その結果、いつの間にか、不安な気持ちやしんどい気持ちを一人で抱え込んでしまっている人が多いのではないのでしょうか。どうか、一人で抱え込まずに、相談室に話に来てください。不安な気持ち、しんどい気持ちを軽くするお手伝いができたらと願っています。

(加瀬カウンセラー)

「失敗から学ぶために誰かに話してみる」

はじめまして。カウンセラーの兼城と申します。高校生活と大学生活の違いの一つは、より自由な時間が増え、自分で判断して行動する機会が多いということではないでしょうか。これまでは親や先生が決めてくれたことも、自分で考えて行動することになります。そうすると、失敗して恥ずかしい思いをしたり、悩んだりすることも増えてくるでしょう。自分が失敗したと思う体験を誰かに話すことは、それなりの勇気がいります。友達や家族、教員など身近な人にはちょっと話づらいと感じることがあれば、学生相談室で話してみませんか。自分の中で考えていることや感じていることを表現することで、自分でも気付かなかった発見があったり、自己理解が深まったりすると思います。お気軽にご利用ください。

(兼城カウンセラー)

大学生活ではさまざまな事を経験しますが、「学生生活サイクル」の概念を知っていれば、どの時期にどのような課題に直面するかの心構えができるでしょう。そして、そこで思い悩んだり、困ったりすることは自然なことであることも分かるでしょう。学生相談室には、心理の専門家のカウンセラーがいて学生の相談にのっています。また、必要に応じて精神科医や弁護士相談をご紹介します。ひとりで解決するのが難しいと思ったら、どうぞ気軽に利用してみてください。

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/>

