

カウンセラーだより 7月



学生のみなさん、保護者のみなさま、こんにちは。

スクールカウンセラーの都築です。

暑い日が大分増えてきましたね。暑い場所には長時間いないで、水分補給をして、熱中症に気をつけてください。今回は、発達心理学における**青年期の課題**についてお伝えします。

高専のみなさんの年齢は、発達心理学でいう**青年後期**に当たります。保健の授業で習ったと思いますが、**青年前期**は身体が非常に変化する時期で、心も不安定になりやすい時期です。**親からの分離・独立の意識**が急速に高まるので、親との葛藤が増えます。そして、親とのぶつかり合いを通して、青年は親との心理的距離を調整し、自分の行動を自分の力でコントロールする**自律性**を獲得していくといわれています。

その時に重要となるのが**仲間**です。青年は仲間に対する依存を通して、情緒的なバランスを保ちながら、少しずつ親との最適な距離を見出していきます。友人との関係は、児童期のような単純な遊びの関係から、悩みを共有できるような**親友関係**が作り上げられるようになります。仲間との経験は、社会の中で自分がどのような役割を果たし、どう生きていくべきかという意識を明確にする意味で、**アイデンティティ（自我同一性）**の形成にも大きく関係しています。

アイデンティティとは、簡単にいうと、自分とは一体何者かという自己定義、自分は社会の中でこう生きていくんだという実感のようなものです。**エリクソン(E・H・Erickson)**という発達心理学者は、青年期の最も重要な課題は、親や他者から与えられた自分の姿を客観的に見つめ直し、本当に自分自身に適合したものなのかを吟味し、これから生きていこうとする主体的な自分、これこそ自分だと言えるような自分を再構成することだと言いました。ただ、それは独りよがりのものであってはならず、他者や社会にも認められる自分でなくてはならないということです。つまり、①外から与えられた自分の姿、②これから生きていこうとする主体的な自分、③他者や社会に認められる自分、の3つが統合してはじめて真に意味のあるアイデンティティが確立されると考えました。これだけ聞くと、なんだか難しそうですね。

アイデンティティを達成するのは容易ではないので、青年には、大人としての責任と義務を問われずに自由に**役割実験**することを許される一種の猶予期間(**モラトリアム期間**)がもうけられているといえます。この期間に何かに打ち込み、そして挫折し、さらにまた何かを探し求めるといった経験が、後々決定的に重要になるというこ

とです。自分は何か、何になりたいのかがいつまでもはっきりしないと、自我が統合されないままになってしまいます。この状態を**アイデンティティ拡散（同一性拡散）**と呼びます。青年後期は、他人と関わりつつも他人ではない自己の確立、自分の将来のための職業進路の選択など、さまざまなことを乗り越えていかなければならない時期で、このような問題を解決できないときに**アイデンティティ拡散**になりやすいといわれています。

これが自分なんだ、こうして私はいきていくんだというアイデンティティは、すぐに確立できるわけではありません。いろいろ悩みながら徐々に作られていきます。青年期が過ぎても、一生かかって作り上げていくものかもしれません。自分の将来のことや方向性で迷ったときは、スクールカウンセラーや先生に相談してください。みなさんが自分で選択し、決めていくのをサポートしていきます。

【参考文献】『現代心理学入門2 発達心理学』 無藤隆ほか 著 岩波書店

『発達心理学入門Ⅱ 青年・成人・老人』 無藤隆ほか 著 東京大学出版会

＜学生相談室＞

- ・クラスメート、友人、先生、家族などとの対人関係、
- ・勉強する意欲が全くない、学校に行く気になれない、
- ・将来どうしていったらいいのかわからない

など、困ったこと、悩んでいることがありましたら、どんなことでもけっこうです。相談に来てください。

話すことが苦手な人でも、動作法、自律訓練法、箱庭療法、コラージュ療法という、言葉をあまり使わない方法がありますので安心してください。

保護者の方でも、お子さまへの接し方、対応の仕方などで悩んでいらっしゃる場合、ぜひ一度、相談室に来てください。ご一緒に、どうしていったらいいか考えていきます。

病気と同じように、悩みは早めに対処した方が、早く解消できます。困ったなと思ったら、できるだけ早く保健室に来てください。ご予約は保健室に来室するか、下記に連絡してください。

メール相談も受け付けています。

メール相談をご希望の場合は、件名を「学生相談」としていただくと、わかりやすいです。

電話：0565-36-5844（保健室） メール：soudan@toyota-ct.ac.jp

カウンセラー：伊藤（男性）：月～木、 都築（女性）：金

相談時間：10時半～17時 相談場所：保健室の相談室、2階の相談室