学生相談におけるグループアプローチ

—キャンパス・チェンジスの試み—

東　山　弘　子*

An idea of group approach in the student counseling
— Campas Changes —

Hiroko HIGASHIYAMA

1. はじめに

青年期とは、まさにこどもでもなく、おとなでもない境界状況であり、生理的にも心理的にも激動の時期である。こどもからおとなへの発達課題と思春期または青年期特有の心性が微妙な「こころ模様」を描き、われわれは彼らとどのような距離をとればよいのか戸惑い、苦労する。彼らは、自立と依存のあいだで揺れているので、おとなのなんでもない言葉や行動にも敏感に反応し、事実そのものを無視するのである。選択肢が多様化してアイデンティティの拡散が起こりやすい現代社会にあって、学生たちはおとなとこどもの境界にいきているのである。

最近の学生は「カルク、スマートでアカルク、フマジメ」ののりが主流である。彼らは洒落をとばしながらだべり、酒も飲む。すべてを適当にこなし、悩んではいないかのように見える。彼らは悩まないように見えているだけで、話してみると自分について、生き方について悩んでいることがよくわかる。しかし、なかには悩まない学生もいる。実はこの「悩めない」ことこそ問題である。アイデンティティ獲得の課題を避けていてはいつまでもおとなになれない。このような「はざま」に生きる学生を援助するなんらかの試みが必要になってきた。彼らには成長を促進してくれるような集団、例えば村瀬孝雄が報告しているような「退行しながらの自己成長グループ」をはじめとするグループ・アプローチが有効である。

これに対して「クラク、ダサク、マジメ」な学生もいる。このような少数派の学生たちは大学性らしく、悩むべきことを悩んでいるのだが、本人は、悩む自分がおかしいのではないかと不安になり、学生相談室を訪れる。後者のタイプの学生は数からすれば減ってきているが、悩みは以前に比べると深刻化し、病態水準の低いケースが増えてきた。精神医学や心理療法などの現場で注目されはじめている境界例も増えつつあるので、治療者の腕と覚悟が必要であろう。

学生にとって大学は、非現実的、非常識的な時間が流れるある種のユートピアであり、このような学生たちがおとなになるための「時間と空間」を保証するところでもある。自分はなにものか、なんのために生きていくのか、なにになるのかというような問いのまえには現実は遠のいてしまう。おとなになる過程では、常識的には相当へんなこともしなければならない。ひ

平成3年9月30日受理　*臨床心理学研究室

とは、異質なものに出会い、それをなんとか統合しようとするプロセスを経てはじめてこれまでの自分が見えてくるのである。異質なものに出会わなかったり、出会っても避けてしまっては、自己変容の可能性も成長の可能性もでてこない。少々のアクテヘングアウトやトラブルを起こしても持ちこたえる許容性を大学は備えている。

2．対人関係の不安と葛藤

大学生は入学までは、決まった枠組みでの生活を送っている。大学に入った途端にこれらの枠の大半が外される。われわれは自由になった時に自分の本来の姿が出る。定年を迎えた男性が、家庭に居ざるを得ないとき、彼らには最大限の自由が与えられているにもかかわらず、今まで積み残してきた課題が表れる。それと同様のメカニズムで、大学生は自由になった途端に自分の未熟さにも気づかされる。幼い頃から持ち越してきたコンプレックスや発達課題、価値観、対人関係のひずみなどを見直し、壊し、修正し、そして自分のものとして再構成するする「とき」に出会うのである。これらを達成するには、日常の決まった課題や集団と非日常的で人間的な集団や時間、空間が必要である。昔の娘宿や若衆宿が持っていたような機能が必要なのである。現代のそれは、集団でありながら社会的な枠や社会的な配慮にあまり囚われない、自由で柔軟な生き方が許される時空間が必要なのである。このようなプロセスを自分ひとりで行う学生もあれば、仲間とともに旅やクラブ、サークル、バイトなどで乗り越える学生は多い。が、実際にはこれらの課題達成は相当難しいプロセスであることも事実である。かなりの学生たちが立ち止まり、迷い、戸惑い、悩んでいる。自我が弱かったり、勉強ばかりで集団で乗り越えなければならない課題をほとんどこなしてこなかった学生は特に大変である。

現代の学生たちに最も特徴的なのは、「ひとづきあいがへた」であるということである。かれらが最も恐れるのは、他者を傷つけることであり、自分が傷つくことである。だから、自分を主張せず、他人の生活にも干渉しない。それは、言い換えれば、親密な人間関係がもてないということである。ひとのなかにはいれない、ひととうまく付き合えない、ひととどういう風に話せばいいのかわからない。男と女の関係はもちろんであるが、同性の友人関係も、傷つけ、傷つくことを恐れて孤立している学生が多くなって、キャンパスにはさめた雰囲気が漂う。そういう彼らがひとと「親密な関係」を持とうとする時、悩みが深刻になる。

相談事例内容の分類（表１）でいえば、最近の傾向として、教育相談のなかでも転学と退学、進路に関するものが増えていることと、心理障害のなかで神経症圏内のもの、心身症、、境界例が増えていることを指摘できる。このような状況はどこの大学にも共通してみられる現象ではあるが、筆者の体験では、本学は先に述べた人間関係に関するものが際立って多いように感じられる。（本学の傾向としては、その他に男子学生のスチューデント・アパシーや留年の事例が少ないこと、女子学生のやせ症や女性性獲得になやむ事例がないことが指摘できる。）

これはすでにいろんな学者によって指摘されてきたように、発達的に幼児期、児童期を通じて同性の友達と遊ぶ体験が少なかったことと関わっている。とくにギャング・エイジの頃にそれが阻害されると友人とは根本的にはライバルという意識が優先してしまい、同性とおなじ意識を関心を持ち、おなじ遊びや行動をすることで育まれるべきなかま意識が育たない。自分たちは同じものを共有しているという、発達上たいせつな段階をくぐりぬけていないまま大学まできてしまっている。かれらは、必要なら軽いのりで親しく話せるし、一緒に食事もし、適当に盛り上がって酒も飲む。しかし、本当の友人は、欲しくてもできないのである。

彼らに今必要なことは、時間は前後してもいいから、してこなかった体験をすることであり、

ほんとうの友人を得ることである。同性との親密な体験をもたずに異性との体験は成功しない。たとえ性的に解放されているように見えても、主体的に関わる関係をもてるだけの人間的成長がなければ、たんに遊びの性でしか成り立たない。

第１表　相談事例内容別集計

領域	心理不適応相談								教育相談			職業相談		その他	計				総計
中心問題／年度	人生観	体人関係	恋愛問題	家族関係	言語障害	性格問題	心理障害	精神障害	学部・科・進路	学業	課外活動・教養	卒業後の進路	職種選択		心理不適応相談	教育相談	職業相談	その他	
昭和31年度～昭和55年度	177 (8)	355 (45)	399 (57)	213 (17)	119 (3)	439 (32)	1249 (74)	284 (13)	2419 (160)	1643 (92)	272 (7)	140 (12)	310 (22)	1367 (41)	3175 (249)	4334 (259)	450 (34)	1367 (41)	9326 (583)
昭和56年度	8	3	9 (3)	4 (1)	2	20 (3)	51 (5)	23 (2)	114 (13)	20 (3)	4	1	23 (3)	9 (1)	120 (14)	138 (16)	24 (3)	9 (1)	291 (34)
昭和57年度	6	10 (2)	5 (2)	5	1	22 (2)	62 (8)	18 (1)	194 (14)	28 (1)	6 (2)	3 (2)	24 (4)	12	129 (15)	228 (17)	27 (6)	12	296 (38)
昭和58年度	12 (2)	5 (1)	6 (1)	7 (2)		9 (3)	66 (7)	24 (1)	284 (22)	26 (1)	3	2 (1)	17 (3)	8	129 (17)	313 (23)	19 (4)	8	469 (44)
昭和59年度	7 (2)	6 (1)	5 (3)	6 (3)	2	11 (3)	78 (10)	17	257 (30)	18 (1)		4 (2)	17 (5)	10	132 (22)	275 (31)	21 (8)	10	438 (61)
昭和60年度	10 (2)	5 (3)	12 (7)	10 (7)	4	16 (6)	76 (9)	18 (2)	129 (16)	23 (4)	3	1	19 (3)	9	151 (36)	155 (20)	20 (3)	9	335 (59)
昭和61年度	4 (1)	9 (5)	10 (3)	5 (1)	2	16 (6)	75 (8)	21 (1)	192 (23)	20		1 (1)	12 (4)	5	142 (25)	212 (23)	13 (5)	5	372 (53)
昭和62年度	7 (2)	6 (3)	4	3 (3)	1	29 (10)	98 (10)	32 (2)	160 (31)	14 (4)	2	1	14 (6)	12 (1)	180 (30)	176 (35)	15 (6)	12 (1)	383 (72)
昭和63年度	11 (5)	9 (3)	7 (1)	6 (1)	1	35 (10)	104 (13)	21 (1)	131 (34)	26 (6)	3	4	11 (1)	7 (2)	194 (34)	160 (40)	15 (1)	7 (2)	376 (77)
平成元年度 実人員	7 (1)	11 (5)	6 (2)	3	1	37 (11)	100 (13)	17 (1)	93 (21)	19 (1)			11 (1)	21 (5)	182 55.8 (33)	112 34.4 (22)	11 3.4 (1)	21 6.4 (5)	326 100.0 (61)
平成元年度 延人員	11 (3)	127 (96)	49 (22)	4	44	410 (123)	1654 (319)	287 (62)	117 (26)	35 (2)			20 (1)	32 (9)	2586 92.7 (625)	152 5.4 (28)	20 0.7 (1)	32 1.1 (9)	2790 99.9 (663)
計	249 (23)	419 (68)	403 (79)	262 (35)	133 (3)	634 (86)	1959 (157)	475 (24)	3973 (364)	1837 (113)	293 (9)	157 (18)	458 (53)	1460 (50)	4534 35.7 (457)	6103 48.0 (486)	615 4.8 (71)	1460 11.5 (50)	12712 100.0 (1082)

〈備考〉１．表中のゴチは当該年度総計に対する百分比。
２．（　　）内は女子内数
３．昭和47年度までの分類基準は現行のものとやや異なる

（京都大学学性懇話室『京都大学学性懇話室紀要』第20号　1990年　P80による。）

3．キャンパス・チェンジの試み

多くの大学で、学生たちの発達課題達成を援助するための試みが色々な形で行われている。例えば、学生を対象にしたエンカウンター・グループなどではかなりの効果をあげている。参加した学生たちにとって、なんといっても非日常的な場所で、安心できる環境とファシリテーターの受容と共感とコミュニケーションの良さの中で、他者との交わりが持てる意味が大きい。エンカウンター・グループの持つ許容的な雰囲気のなかで子供がえりができ、ともに遊ぶことができる。グループ体験を通して、今まで意識しなかったり、日常性に埋没していて気づかなかった、影の自分、見るのが辛い自分、忘れていた自分、こどもっぽい自分など、真実の自分に出会い、他者と出会い、自分が変わりうる可能性を信じることができるようになる。無意識であれ、意識的であれ、幼少期に負った深い心の傷をずっともちこしてきた者にとって、このような退行的で治療的な時空間は、癒えていくために必要な「癒しの場」なのである。

悩みつつもクライエントになることを躊躇する学生は、進んでクライエントになる学生よりも多い。彼らはもともと人間関係が下手であり、クラブ活動も少なく、自分自身について悩んでいるから、共感的、治療的雰囲気を求めるところがある。しかし、他方自分のことを相談することは他者に依存することであり、依存してしまうと自立していない自分を自覚しなければならないように思えて不安になる。また、あまり自己関与しすぎると、自分がカウンセラー（カウンセラーは学生相談の場合教官であることがほとんどであり、教官は親イメージ、大人イメージと重なり易い）に取り込まれ、支配され、操作されてしまうのではないかという危惧を抱くのである。ある学生は、グループの後で、相談の予約を取り、やってはきたが、カウンセリング・ルームに入り、椅子に掛けようとしたとたんに「わたしはクライエントではありません。あちらの部屋で（待合室）相談を聴いていただきたいのです。」といった。これはクライエント・イコールおかしな学生、との偏見と抵抗があるためである。また、待合室で休憩だけをしている学生も多い。彼らは休憩しながら、これまた休憩に来る仲間やカウンセラーを待っているのである。

ある時、エンカウンター・グループの後で、そのメンバーであった学生のうちの数人がなにげないふりをして学生相談室に集まり、セラピストを交えて「ダベリング」をしていくようになった。なにを話しているというわけではないが、ただのおしゃべりでもなく、グループの雰囲気は継続している。彼らが求めているものは「ほっとできて、暖かい、退行できる、癒しの場」であり、「なかまとのつながりがもてる場」である。せっかくエンカウンター・グループで得られた仲間であるから、仲間を離れるのは忍びない。かと言って、自分たちだけではグループを維持していくのがまだこころもとないのである。学生相談室という大学内でありながら、現実の大学生活とは異なった非現実の空間に守られて、なんとなくくつろいだ雰囲気で相談しながら、会話を楽しみ、未熟な自分の考えを練り上げたり、仲間の話しから知識や情報、人生の知恵等を吸収したり、時には非現実の世界にともに遊んだりしている。エンカウンター・グループでもグループ・カウンセリングでもない、サークルでも友達の会でもない、普通の会話でもなく、治療的な会話でもない、そんな話を楽しむグループである。このグループの体験は筆者にとっても新鮮であった。そして、クライエントにもなれず、ひとりでもいられない「はざま」にいる学生たちが大学でもないし大学でもあり、カウンセリングでもなくカウンセリングであるような、まさにはざまのグループを自発的に持ったのである。この時空間は、子供から大人になる学生に必要であることを感じ、その意義を知ったので、筆者はこのグループを学生のための新しい試みとして続けることにした。

続けるに当たり、時間と場所と若干のグループの決まりを設定することにした。ある種のグループ規約や場面構成はかえってグループの自由度を増すからである。

ある曜日の4時～5時をグループの日として設定した。むろん、来るか来ないかはメンバーの自由である。毎回5～6名が来たり、来なかったりする。

彼らはグループメンバーの行動や発言を繰り返し確認する。自分との比較でとらえ、批判したり、賛同したりする。男子学生と女子学生の自己確立のプロセスは相当異なった様相を呈するので、ごく特徴的な傾向に限って述べる。男子学生の場合、勉強や受験、塾を中心にした下校後の生活、しかも、決められた学校生活を余り枠を外さずに送って、大学に進学した学生たちはトム・ソーヤや映画「STAND BY ME」に出てくる子供たちのような、冒険と大人への抵抗を示すような行動を経験してきていない。遊び惚けて、遊びに全てを委ねるような子供時代を持っていない。第2次反抗期と言っても、親に甘えからながらの反抗で、自分を賭けることには臆病である。あるものはオリズム（どのような競争場面からも潔く降りてしまう）だけ。そのような彼らにとって卒業を迎える時のある時期がこれらを精算し大人になる最後のチャンスとなる。客観的、冷静な判断からすると、幼稚このうえない行動かもしれない。しかし、幼児的行動を真剣に、心から決意してやり抜くことは、大なる危険であるとともに、それは一種の儀式めいた行動―イニシェーションなのである。一歩間違えば、危険な目に会ったり、大学生の取るべき行為ではないと、社会的制裁を受けるかもしれない。心理療法のプロセスがそのようなイニシェーションプロセスをたどることはすでに指摘されているが、エンカウンター・グループもその可能性をもっている。このような行動を女子学生は取らないことから、これは男子学生の儀式、男性の成人式的行動と言える。

女子学生は、進学、就職そのものが女性性と絡まってくる。女性は、結婚と仕事の両立に苦労し、育児や彼の転勤によって自分の進路、興味、仕事を中断したり、一時延期をしなければならないことが多い。男性より結婚適齢期の幅が狭いし、高学歴の女性と結婚したいと思う男性の層も薄い。

このような話題をめぐって異性と話せることは性アイデンティティの確立を促す。自分の男らしさ、女らしさが支持されれば自信を持ち、メンバーとの比較や異性からの指摘で、気づかなかった自分を知ることもできる。セラピストに女の生き方、女性としての情感の育て方、専攻する学問と結婚の両立を質問することもよくあることである。筆者はセラピスト根性が抜けないからか、エンカウンター・グループとして、グループを深めたい気持ちになる。しかし、ファシリテーターの思惑で深めない良さがこのようなグループには必要である。深まらない良さ、気楽さの良さの方を大切にしたいとの、これまたセラピスト的勘が働く。このようなグループは、勝手にしているようでなんとなく深いつながりやコミュニケーションが成り立っている。ここで見られる雰囲気は親密な家族や友人など気のおけない間柄ではごくあたりまえに見られることである。許しあえる親密な人間関係は、こうした一見とりとめのないような、退行的な雰囲気のなかから生まれるようである。お互いの心理的に適切な距離感を知ることが集団適応である。さまざまな人間と楽に関わることができることは、自分に自信をもつことに繋がる。適切な距離を取ることは、親離れの時期にある学生時代の彼らに必要なことである。学生時代の時期であるだけに、彼らは距離の取り方に苦労する。大人としての友人関係は子供時代の友達の距離とは異なる。親や家族との距離も変わってくる。疑似家族的なこのグループは学生達に人間関係に必要な心理的距離を計り、大人集団の適応を学ぶ絶好の機会を提供している。セッションによっては、論文の紹介や文献の提供、視点のちがうアイデァの交換、近況を伝えるミニコミ紙の作成、コミックやゲームの情報、夕食会、ワープロの指導などさまざまなことをし

てきた。

このグループでの活動はある意味で「あそび」でもある。学生たちにとっては生活と遊びの区別がないところがある。こういう半分遊びで半分仕事の場こそ大切なのではないかと思う。子供にとって遊びの場が学習の場であるように、学生にとってもこのような場は遊びながらの人間関係や人生の学びの場なのである。

学生相談は、本人の自発的な来談と受診が原則である。なにか問題があったとしても、本人が助けを求める行動をするか、周囲のものが動かなければ、相談が始まらない。特に親切な大学では、担任が高等学校の担任のような役割を取る場合もあるが、たいてい学生の自主性に任せている。だから、下宿にこもりっぱなしのままに何年もすぎて卒業できない事態になってはじめて親が相談にくることも大学の相談室では珍しいことではない。学生の自主性に任せる、実質的に放任することは、大人社会の一員であることを経験するためには、それはそれで意味のあることである。しかし、あまりにも自我が弱く、社会性の未熟な学生に、退行や病気がそうとう重くなってから会う場合、もう少し早くカウンセリングに来てくれていれば、と悔やまれることもある。学生はもともと他者依存的傾向が強い。だから、時期尚早にこちらが動くとき依存傾向を助長し、殻を破って自立するチャンスを奪う危険性もあるので難しいのだが、ひとづきあいのへたな学生がこれだけ多くなってきた現状を考えると、学生たちに、最初の一歩を踏み出しやすくする援助が必要であろう。

このグループは集中的エンカウンター・グループの間をつなぐ機能を持っている。あたかも、内観療法で集中内観の間に分散内観があるようである。また、エンカウンター・グループに参加した学生たちの間に同窓会のような関係が続くことがある。このようなグループを卒業し（中退し）エンカウンター・グループの体験のあとで学生相談の面接を希望し、カウンセリングに移行するケースもある。

本学においてもサークル活動のひとつとしてエンカウンター・グループのメンバーを募集し、毎週一回ずつ2時間のグループをはじめたことがあった。しかし、一部の熱心な学生の努力もむなしく、続かなかった。この体験から、宿泊によるエンカウンター・グループがウォーミングアップになって毎週のグループに移行してこそ、意味があることが分かった。内観療法の例を引くと、集中内観をしないで分散内観ばかりでは効果が少ないことがある。やはり、一度集中的なグループで同じ釜の飯を食う意味が大きいのであろう。

村山正治（1978）「エンカウンター・グループ」（福山出版）のなかに、アメリカのシカゴの「チェンジ」というグループアプローチが紹介されていることを知った。「チェンジ」は、村山が書いているように、「たまり場」である。九州大学、東京大学などで「たまり場」きたは「サロン」の試みが行なわれている。ここでは、学生たちが自己啓発的に集いをもっているようである。筆者の試みもある意味で「チェンジ」と同様のものである。違いを敢えて述べると、このグループの最初の集団凝集性がエンカウンター・グループによってもたらさりていることとセラピストが関わることであろう。セラピストとして注意することは、セラピーやグループ・カウンセリングを意図しないことである。深まりは、自然にもたらされてこそこのようなグループでは意味があり、グループが継続し発展すると考えている。まだはじめてまもないので多くは語れないが、今後の動きや学生の変容について見守っていきたい。

引用文献

村瀬孝雄

村山正治（1978）エンカウンターグループ　福村出版

要　約

学生相談において最近の顕著な傾向は、対人関係に関する内容が多いことである。このような問題に対処するのに有効な方法として各大学ではエンカウンターメグループがとり入れられている。本研究では、エンカウンター・グループの実施後に、継続的な治療グループへと移行する試みを体験し、それなりの意義と効果を得た。これを、「キャンパス・チェンジズ」と名づけ、その方法を提唱した。