

コロナ禍における大学生 ～人とのつながり再考～

保健センター内学生相談室臨床心理士・公認心理師

飛田 ゆき野

大学の学生相談室では、臨床心理士が学生の心理的な困りごとや悩みについて話を聴き、相談にのっています。現在のコロナ禍が大学生へどのような影響を与えているのかということについて日頃感じていること、経験していることの一部をお伝えします。

県大生の様子について

昨年はまず、入学式が中止となりました。人生において「イニシエーション(儀式)」というものはとても大切です。入学式に参加することで初めて自分が大学生になったことを実感し、これから始まる大学生活に希望を抱くものですが、新入生は初っ端から出鼻を挫かれたこととなります。

続けて授業はすべて遠隔授業となり、キャンパスに来ることもできなくなりました。新しい先生と直接会えることも、新しい友達を作ることもできないまま、自宅で過ごさざるを得なくなったことは、とても心細く、不安だったろうと思います。特に、地方から出てきて一人暮らしを始めたばかりの1年生は、まだ頼れる人もなく、誰もいない部屋で一人パソコンに向かう毎日が始まり、孤独感や孤立感を感じたことでしょう。

生活リズムが乱れ、昼夜逆転や睡眠障害になった学生もいました。キャンパスにいれば、勉強でわからないことは隣にいる友達にすぐ聞けますが、遠隔となるとわざわざLINEで連絡をとるなどハードルが高くなり、次第に学修意欲が低下してきた学生もいます。一方、家族と同居していても、プライバシーが確保できる自室がないため落ち着いて遠隔授業を受けられなかったり、もともと家族関係がうまくいっていないのに、家族と共に過ごさざるを得ない時間が増えたことで、ストレスがさらに高まった学生もいました。

写真は学生のいないキャンパスの風景です。



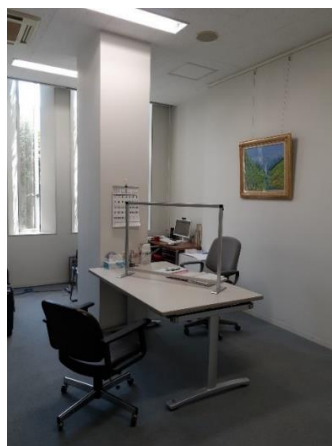
2、3年生は対面での実習準備や実習そのものができなくなり、医療福祉系専門職として必要な技能をきちんと身につけられないのではないかと心配していました。4年生は先が見通せない中、オンラインで情報収集しながら慣れない就職活動を余儀なくされました。

学年を問わずコロナ禍で親の収入が減ったり、アルバイトのシフトが減らされたりして思うように生活費や学費が稼げなくなったという経済的理由から、休学や退学を考えた学生もいました。このように、コロナ禍は大学生の生活に大きな影響を及ぼしています。

学生相談室の対応

学生相談室では昨年(2020年)4月に、ウェブ会議システム(Zoom)や電話、メールを利用した遠隔相談体制を導入し、対面での相談が出来ない間も多くの学生の声を受けとめようと努力してきました。全学生対象にメンタル不調者のスクリーニング調査をし、例年よりも対象を拡げてフォローアップを行いました。その結果、昨年度の相談件数は例年を大きく上回りました。不安感や抑うつ的な内容のSOSの発信が増え、いわゆる“コロナうつ”に陥っていると思われる学生が見受けられました。

今年度はコロナ禍が2年目に入り、「進級したけれど実感がない、やる気が湧かない、周りから自分だけが取り残されているように感じる」という訴え等のように、抑うつ気分が長期化、慢性化している学生がいることを懸念しています。このような学生たちを一人も取りこぼすことなく支えるために、これから益々きめ細かな目配りが必要だと思えます。



学生相談室



学生相談室のチラシ

遠隔相談の実際

次に、学生相談室に遠隔相談(Zoom)を取り入れてみて感じていることをお伝えします。Zoom相談は、自宅にいながらお互いの顔を見て話すことができ、移動の手間や時間、そして交通費が節約できる、さらに感染の危険も回避できるとも便利なツールです。ひきこもり傾向など、なかなか大学に来ることができない学生にとっては、以前より相談につながりやすくなったと言えます。一度も直接お会いしたことがないまま一年間 Zoom で相談を続

け、卒業していった学生もいました。コロナ禍におけるこのような変化は、学生相談の新しい可能性を感じさせてくれるものでもあります。

私たちは直接会うことで、言葉を介さなくても無意識のうちに五感を働かせ、相手から多くの情報を読み取っているものです。表情やしぐさ、態度、声色、匂い、温度、全身の佇まい等を通じたコミュニケーションを「非言語的（ノン・バーバル）コミュニケーション」と言い、特にカウンセリングでは重視します。しかしパソコンの画面には、お互いの顔周辺しか映りませんし、カメラ越しには直接、視線が合うこともありません。ある学生としばらく Zoom 相談を続けていたのですが、ある日相談室で直接お会いした時、対面でも目が合わなかったので「ああ、この学生と目が合わなかったのはカメラのせいではなくて本当にシャイなんだな・・・」と実感できたということがありました。このように対面であればすぐにキャッチできる非言語的な情報は、残念ながら Zoom 相談では制約されることになります。

ひきこもり傾向のある学生たちや発達障害の学生たちは、人と会わずにすむ遠隔授業はありがたいと言います。集団の中でどう振舞ったらいいかわからず、人との交流に苦手意識がある学生にとっては、人と距離をとるソーシャル（フィジカル）ディスタンスが推奨される今の状況にホッとするところがあるようです。そのような学生が「遠隔授業が終わって対面授業が再開されたらどうしよう、周りとうまくやっていけるだろうか」と逆に心配して相談してくることもあります。

キャンパス・ライフの意義とは・・・

心理学者のエリク・H・エリクソン (E. H. Erikson, 1902-1994) は、青年期の発達課題はアイデンティティの確立にあると言っています。自分はどうのような人間でどのように生きたいのか、まさに自分と向き合い格闘する時期です。大学時代の4年間という時間は、社会に出て親から自立する前に与えられた貴重な猶予(モラトリアム)期間なのです。キャンパスには授業やゼミを通じた学問との出会い、図書館にある貴重な蔵書との出会い、師やともに語らう仲間、そして恋人との出会い等、多くの人との出会いがあります。それぞれが自由に、キャンパスの中に自分の“居場所”を創り、人間としての“学び”を深めることができます。人生にはそのような時間と空間（場所）が必要なのです。

コロナ禍の今、“キャンパス・ライフ”を喪失した学生たちはどのようにして自分の“居場所”をつなぎとめているのでしょうか？ 私が聞いたある学生は、SNS をうまく活用していました。キャンパス内で友達と一緒に勉強できなくなった代わりに、スマホのアプリ内で仲間を募り、一緒に勉強するのだそうです。現在はそのような“人とのつながり方”が可能な時代なのです。ただ、そのような方法はあくまで代替手段にすぎず、「やはり直接会いたい」のだと、いつもその学生はパソコンの画面越しに私に訴えます。「オンラインはもういい。コロナにはもう疲れた」と。

残念ながらコロナ禍はまだしばらく続きそうです。文部科学省や大学も対面での学びの重要性に気付き、できる限り大学生から“キャンパス・ライフ”を奪わないように努力しています。今後は、遠隔と対面の両方を縦横無尽に組み合わせた「ハイブリッド型」の大学生活が当たり前の時代になっていくのでしょうか。学生相談室も（たとえ遠隔であっても）学生の人間的成長を支える“居場所”であり続けるために、これからも試行錯誤していく所存です。

参考文献・資料

- 1) 高石恭子：新型コロナウイルス感染症と学生の心のケア 2020.12.11
https://www.jasso.go.jp/gakusei/about/seminar_kikkinkadai/_icsFiles/afieldfile/2020/12/17/2_takaishi_kityoukouen.pdf (2021年5月14日最終閲覧)
- 2) 文部科学省「大学における本年度後期等の授業の実施と新型コロナウイルス感染症の感染防止対策について(周知)」2020.9.15
https://www.mext.go.jp/content/20200916-mxt_kouhou01-000004520_1.pdf (2021年5月14日最終閲覧)