

学生相談における日常の再編成についての一考察

江城 望¹

1 コロナ禍以降の日常

2019年末から世界的に流行した COVID-19によって日常生活は大きく変容した。コロナ禍では、人的活動に関わるインフラや組織・機関などが機能停止に陥り、日常生活も停止、変更、再編成を余儀なくされたという意味で、非常事態とみなす向きもある。一方、通常の災害と異なり、COVID-19は全世界的に広がり、感染の有無に関わらず人的活動を大きく変容させ、更には2022年で4年目となる長期的な影響を及ぼしている。現在、活動の制限は漸進的に解除され、ワクチンも普及し、生活を営む上での支障は小さくなってきているが、渡航などの移動は相変わらず不自由で、増減する感染状況、密を避けることが推奨される対人接触と隣り合わせの生活であることに変わりはない。そのため現状をある種の非常事態とみるのか、あるいは「新しい生活様式」の延長にある日常とみなすのか、は人によっても、またコロナ禍が収束した後の評価によっても異なってくるだろう。ただし、コロナ禍で対人接触が一度は忌避・中断されたという事実や、親密な関係の背後に感染や生命の危険を感じ取りながら生活を送る感覚が消えることはない。そこでは、感染させる、させられるという迫害的な不安や罪悪感が浮き彫りとなり、対人交流のリスクが可視化されている¹⁾。

本稿では、現在の状況下における日常とはなにか、特に、学生相談での臨床実践を通じて見えてくる学生や大学の日常とはなにか、を改めて考えてみたい。学生相談は相談者／学生の日常に近接した臨床領域であり、また相談者とカウンセラーが大学環境や文化、生活の多くを共有しているという点で、日常を共に構成する者同士の臨床活動であると言える。日常への着目によって、私たちがどういった現場で何を対象として活動をしているのか、を問い直す機会としたい。

2 日常という現実

日常とは何か。通常想像されるのは、家族や学校、職場の人間関係の中で営まれる、衣食住に纏わる生活や、勉強、仕事などの比較的安定した、反復活動から成る日々であろう。それは私たちが生きる現実の大部分を占める。しかし、それは単一のものではない。大山（2020）は日常生活が身体で体験する世界と、身体から離れた経験とに二重化していると述べ、それをアクチュアリティ actuality とリアリティ reality という区別で論じている。前者は、今ここで生起しつつある事象に身体的（物理的）に参与し、たしかに実在の「手ざわり」でもって体験する世界である。対して、後者は身体が物理的に参与するか否かは問わず、こころにとってリアルな意味をもつ経験世界を指す。そして、心理療法は、日常のアクチュアリティの中に時間と空間を区切る治療枠を設け、新たなリアリティの場を作ることから始まると述べている。それは、枠組みによってアクチュアリティを相対化し検討し直す試みと言ってもいいかもしれない。

言うまでもなく、コロナ禍はアクチュアリティに決定的な影響を及ぼした。その一つが、対面の交流の制限と、オンラインでの交流の促進である。大山（2020）はアクチュアリティが直接身体が参与できるものに

¹ 学生総合支援機構・学生相談部門・特定専門業務職員

限らず、メディアやゲーム、SNS やインターネット等からも多大な影響を受けていると述べている。また、高石（2022）はコロナ禍によって対面から遠隔へ、対話から文字によるコミュニケーションへの移行という学生生活における体験様式の変容が加速され、意識化され、可視化されたと指摘しており、日常のアクチュアリティを構成する要素においては、コロナ禍以前よりも一層オンラインの体験の比重が増している。後述するように、心理療法でもオンラインの手法が浸透した。面と向かって会う、場を共にする、などの直接の交流は中断される一方で、身体を介さないオンラインの手段ではすぐに交流が可能となる現実の中で、日常における交流の意味合いや位置づけは変化しつつある。そして、そのアクチュアリティがその人のリアリティにどのような影響を及ぼしているかについては、より一層の精査が必要だろう。

3 コロナ禍以降の学生相談のアクチュアリティ

大学はコロナ禍におけるもっとも大きな影響を被った現場のひとつである。2020年4月に緊急事態宣言が発出されて以降、各大学は国や自治体の感染状況や方針に合わせて活動のガイドラインを策定し、それに沿って授業や研究、課外活動に関する方針を定めてきた。学生相談も、そのガイドラインに沿って遠隔相談の導入、対面相談の限定や緩和を行ってきた。日本学生相談学会による遠隔相談実施状況調査についての報告（2022）によれば、遠隔相談はひとつの手法として浸透・維持され、学生相談の利用に対するネガティブな感情の軽減、自己表現の促進、相談へのアクセシビリティと関連があることが示唆されている。ここから、遠隔相談の浸透が相談への敷居を下げる役割を担ったと推察される。

コロナ禍以降、筆者は遠隔相談が整備された大学で相談件数の増加という事態に直面した。若い世代のメンタルヘルスの悪化が示唆され（上田、2021）、大学生も様変わりした日常の中で深刻な孤立や疲労を経験しているように見えた。その一方で、筆者は学生相談が学生の日常の中にあり、また日常を支える現場であることを改めて認識に至った。

元々、学生相談は大学というコミュニティの中での支援である。窪田（2009）はそれを、「来談学生を生活の場から切り離すことなく、学内の身近な人間関係の中で支え、成長を促すという視点が重視される」と述べ、青年期の学生の人格的成長と発達を支援する種々の教育・支援システムと、その担い手としての教職員と学生仲間という身近な人間関係を内包するものが大学コミュニティであること、その中で学生は様々な危機を乗り越えていくが、そのレベルが学生やコミュニティの対応範囲を超えた場合や、重篤な障害を抱えている場合には心理臨床家の専門家が必要となると述べている。一方、コロナ禍では、教育・支援システムがオンライン授業へと移行するなど様変わりし、また対面での人間関係の構築が困難となる事態を引き起こした。そのため、コミュニティの停止や変容を受けて、専門的支援を主とする学生相談への要請も高まったと思われるが、同時に継続的に関わることのできる者として、彼らの日常に近い存在としての意義が高まったとも考えられる。また、学生の状況や日常生活が理解され、その背景が共有されていることへの期待も高いのではないだろうか。それ程までに、大学生の日常は変容を迫られたと言えるかもしれない。学生相談は以前から日常の中の支援を目指してきたが、学生が置かれた日常生活のアクチュアリティを共有していること、そしてカウンセラーが日常生活の中にある身近な存在としてあることの意義は以前よりも増していると思われる。

4 痛みを知る——外傷という視点

一方で、アクチュアリティを共有していることが学生の理解につながるかという点、そう単純でもない。

コロナ禍で、多くの人は、安全で親密な関係性や空間を一時的に剥奪・制限されるという危機に見舞われた。揖斐（2021）はコロナ禍で面接がオンラインに移行した後しばらくして、面接室に行けなくなったことで初めて面接室が安全な場所になっていると気づいた青年期の女性の架空事例をあげ、臨床家によって物理的・心理的に抱えられる環境が失われる「安全な環境の喪失」に目を向ける必要があると述べている。コロナ禍では、多くの人が自分にとって誰が、どこが基盤となる環境や関係性であるかを問い直しさせられ、そしてその喪失を体験している。

また2020年度に入学した大学生はオンライン授業や課外活動の制限などあらゆる制約を受けたため、親密な人間関係や、授業やクラスで会う顔見知り、サークルなどで活動や大学生活全般について教えてくれる先輩との出会いなどは喪失、あるいは希薄にならざるを得なかった²⁾。そうした未曾有の体験の余波が残る中で、交流が再開した大学の環境への再適応という課題を背負わされているように見える。また、それ以前に入学していた学生も、予めあった関係の断絶や解体、喪失に何らかの形で直面し、自立を試みていた古い関係（家族等）への引き戻しや、見知った親密な関係への固着など、既存の関係性に束縛されるという経験も推察される。両方の学生共に対人関係に“接近し直す”、“繋がり直す”という主体的な努力が必要とされることもあり、そうした気力が残っていない学生が孤立に陥る状況も散見される。

こうした安全な環境や人間関係の喪失はその後の人間関係にも影響を与えうるという意味で深刻である。これは心に傷つきをもたらし、更には個人の抗力やコントロールを超えた事態であるという意味で、外傷となりうると捉えてもいいだろう。また、フロイトが外傷論の文脈の中で事後性（Freud, 1895/2011）を取り上げたように、外傷が経験された後の成熟過程の中でその出来事の意味が理解され、改めて外傷的な意義を帯びてくるという考えがある。このように、外傷の経験が心に経時的な変化を及ぼしうるという視点は重要であると思われる。また崔（2016）は外傷的育ち³⁾を経験し症状を呈して精神科を訪れる人々からその育ちは語られないことが多く、ゆえに支援者が考え方の特徴や対人行動から外傷的育ちを想像し、接近することの重要性を指摘している。コロナ禍における対人関係上の体験と外傷的育ちを同一視するわけではないが、コロナ禍でどのような対人関係の変化を経験し、それによる傷つきや痛みがないか、を感じとろうとしながら接していくこと、更にはそれが後に作用してくる可能性を考えながら、関わっていくことも必要ではないだろうか。その際、喪失をコロナ禍で多くの人が共有しうるアクチュアリティとして捉える視点を担保しながらも、その人の心に及ぼした影響、そして痛みをつぶさに聞き分ける、リアリティに働きかける視点もより一層必要となると思われる。

以上、コロナ禍以降の、学生相談領域から見た学生の日常の変化と、それに携わる学生相談の視点や意義について述べてきた。学生の日常の中における学生相談の位置づけを問い直しながら、かつ彼らが生きる日常のリアリティに迫るための努力を続けていきたい。

[注]

- 1) COVID-19以降「Dynamite」と「Butter」というヒット曲によって世界的人気を得た K-POP グループの BTS のメンバー、J-HOPE がソロで発表した楽曲「Arson（放火）」のミュージックビデオには、随所で燃え上がる火の中を、彼が這う這うの体で歩き回るシーンが出てくる。随所で感染や、その不安に火が付く、まるでパンデミック下の現況を彷彿とさせる。
- 2) コミュニティの形成や他者と繋がる機会を失わせないために、大学や個人のレベルで様々な試みがなされてきたことは心に留めておきたい。
- 3) 崔（2016）によれば、虐待、過度の支配や制限、自主性の剥奪や従属の強制、離別や死別などを指す。

[文献]

- 崔炯仁. メンタライゼーションでガイドする外傷的育ちの克服. 初版, 星和書店, 2016年, 260頁.
- Frued,S. Entwurf einer Psychologie. GESAMMELTE WERKE, I, Werke aus den Jahren 1892-1899. 1895年. 新宮一成ほか訳. 心理学草案. フロイト全集 3. 岩波書店, 2011年, 1-108.
- 揖斐衣海. 揺れる世界で臨床を続けていくこと. 荻本快・北山修編著. コロナ禍と精神分析臨床. 第一版, 木立の文庫, 2021年, 35-59.
- 窪田節子. 臨床実践としてのコミュニティ・アプローチ. 第一版, 金剛出版, 2009年, 229頁.
- 日本学生相談学会. “日本学生相談学会による遠隔相談実施状況調査についてのご報告(要旨)”. 一般社団法人日本学生相談学会. <https://www.gakuseisodan.com/wp-content/uploads/2022/06/enkaku202206.pdf>, (2022年9月10日取得).
- 大山泰宏. 日常性の心理療法. 第一版, 日本評論社, 2020年, 246頁.
- 高石恭子. コロナ禍が加速した学生の体験様式の変容について. 甲南大学学生相談室紀要. 2022年, 29号, 40-50.
- 上田路子. コロナ下における自殺. 臨床心理学. 2021年, 21巻, 5号, 569-575.