

カウンセリングルーム通信

第3号(2020年冬号)

長岡技術科学大学
体育・保健センター
カウンセリングルーム

青年期の発達課題

学生の相談を受けていると、青年期の発達課題に直面しているんだなと思うことがしばしばあります。そこで今回は青年期の発達課題のお話です。

発達課題とは、「人間が健全で幸福な発達を遂げるために、各発達段階で達成しておかなければならない課題」のことです。アメリカの発達心理学者エリクソンは、人は生涯発達するという考えのもと、人の生涯を8段階に分けたライフサイクル論を発表しました。エリクソンによれば、発達課題＝心理社会的危機であり、危機は「〇〇vs△△」という対立・拮抗の図式で表されます。青年期は発達段階の第5段階に位置付けられ、おおよそ中学生から大学生(大学院生)の年代です。子どもから大人への過渡期として体や心が急激に発達する時期で、発達課題はとても複雑で高度になります。青年期の発達課題の特徴は次のとおりです。

青年期の発達課題＝心理社会的危機



自我同一性

『自分は何者か?』の問いに
『自分は自分だ』という答えを持つこと



同一性拡散

『自分は何者でもない』
『自分のことがわからない』



青年期の発達課題を達成して獲得するもの

忠誠心

自分で選んだ価値観を信じ、それに貢献しようとする



青年期の発達課題とかかわるキーワード

- アイデンティティ：『自分は自分だ』『これが他ならぬ自分である』といった確信
- モラトリアム：『自分は何者か?』という問いの答えを探す猶予期間

いかがですか?自分の悩みはまさにここにあると思った人もいるのではありませんか?

「自分が研究したいことが見つからない」、「自分がこの大学にいる意味が分からない」という問いは、青年期の発達課題に直面している証だと思えます。そしてこうした問いに日々悶々としている学生はあなた一人ではありません。全部の学生が通る道であると言っても言い過ぎではないと思います。

先生や仲間に支えられながら、自分の力で青年期の発達課題を達成していく人もいるでしょう。しかし、初めの方に書いたとおり、青年期の発達課題は複雑で高度であり、達成するのはたやすいことではありません。そのため、精神疾患を発症しやすい時期でもあります。うまくいかないと思ったら、一人で悩まず、カウンセリングルームにどうぞご連絡ください。皆さんの力になりたいと思っています。

Mental Health Newsletter

Vol. 3

Winter, 2020

A Path Everyone Goes Through

In the context of student counselling, we often meet those who are facing the problems closely related to their stages of life. Dr. Erik H. Erikson, an American psychologist, introduced the Life-Cycle theory with 8 stages according to our socio-psychological development we pass through.

At each stage, we face crisis to resolve, through which we develop strength that will help us become confident to challenge tasks on the further paths. The period of university student life corresponds to the 5th and the 6th stages of the theoretical model as illustrated below.

Stage 5: Adolescent (12-18 years old)



Identity

"I have a sense of myself and I'm capable of getting out to explore the world."



Confusion

"I'm nobody."
"I don't know who I am."



Stage 6: Early Adulthood (18-40 years old)

Intimacy

"I am ready to commit myself to a long-term relationship."



Isolation

"I feel lonely but insecure about commitment to any relationship."



Internal conflicts are meaningful and also unavoidable when we seek answers to who we really are. In that sense, feeling uneasy and insecure at the stage 5 and 6 as Erikson presented is a path everyone goes through. So, when questions such as "Why am I here for?" or "Why do I not fit in anywhere?" come up in mind, counseling might be an appropriate facilitator to better acknowledge yourself!!