

# カウンセリングルーム通信

第5号 (2021年4月号)

## 大学生の悩みと人に相談すること

皆さん、ご入学、ご進級おめでとうございます。大学での生活はいかがでしょう。

全国大学生協連が毎年実施している調査によると、2020年度はコロナ禍での大学生活の変化が見られ、その中で大学生の戸惑いや苦悩が明らかとなる結果であったと報告されています。

具体的には、登校しないまま遠隔授業で大学生活がスタートした新入生では1/3が友達ができないことに悩んでおり、また大学生活が充実していないと感じている人が多かったようです。2年生以上ではアルバイト時間の減少などにより使えるお金が減り行動が制限される、就職に対する不安が高まる、また大学生全体として授業・勉学上のことや生きがいが見つからないといった悩みの増加も見られたそうです。勉強、人間関係、生活、将来…幅広い悩みがあり、何も悩み事がないという大学生はいないのではないかと思います。

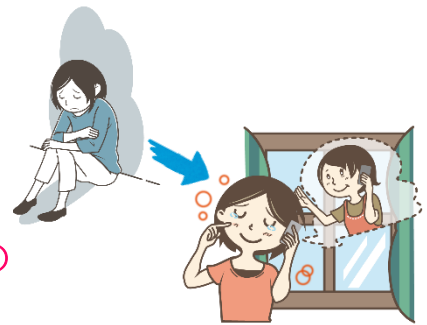
そして、この調査で私が注目したのが悩み事を相談する相手が『いない』人が18.3%という結果です。大学生の5~6人に1人は悩んでいることを誰にも相談しない、あるいはできないと感じていることになり、1人で悩んでいる学生が多いのだな、という印象を受けました。

困っていること、悩んでいることを1人で抱えることは孤独感を深めたり、この状況はどうにもならないと無力感を感じることに繋がったりすることが考えられます。

一方、人に話す・相談することで

- ◆ いろいろな視点が得られ視野が広がる
- ◆ 言語化することで情報や思考が整理され、理解が深まる
- ◆ 『カタルシス効果』が得られる(心が軽くなる、スッキリする)

といったメリットがあるとされています。



「恥ずかしい」「迷惑・心配をかけたくない」「どう話をしたらいいかわからない」など様々な理由から相談しづらさがあるかもしれませんが、友達や親など身近な人に思い切って少し話をしてみると、気持ち楽になったり、解決策が見つかることがあるかもしれません。

また、大学のカウンセリングルームも活用していただければと思います。「そんなに悩んでいるわけじゃないけど少しだけ話をしたい」といったことでも構いません。困った時、悩んだ時、話をしたい時にカウンセリングルームを相談相手の1人として思い出していただけると嬉しいです。そして、1人で悩みを抱える学生が少なくなることを願っています。



参考文献:

[第56回学生生活実態調査の概要報告 | 全国大学生生活協同組合連合会\(全国大学生協連\) \(univcoop.or.jp\)](http://univcoop.or.jp)