

第2部

自己理解、他者理解、そして社会の一員へ

ワークについて

充実した大学生活を送るためには、自ら時間を管理し、計画を立て、それを遂行する、さらに他者と関係をつくり、社会とつながっていくことが必要になります。第2部では、大学生になる上で欠かせないこうしたことについて、みなさんに知っておいてほしいことが書かれています。これらの内容を踏まえつつ、最後には「立命館大学で何をするか」について考えてもらいたいと思います。第2部の内容は、ワークを通じて実際に経験してもらうことで、さらに理解が深まります。ワークの手順やワークシートの一部が大学のウェブサイト（下記の URL 参照）に掲載されているので、本書と併せて活用してください。

■ URL <http://www.ritsumei.ac.jp/pathways-future/work/>
立命館大学 TOP ページ
↓
在学生の方へ
↓
(学部生)学びのサポート 学び支援サイト
↓
未来を拓く*ワーク



第 1 章

自己形成

「わたし」を知ろう—大人になるということ

多くの人が大学生生活を送る20歳前後という時期は、青年期にあたります。青年期は、さまざまな人と関係を結び、多様な知識や価値観に触れながら、自分探しをする時期です。いろいろなことに挑戦し、試行錯誤を繰り返す中で、自分を見つめなおし、「自分とは何か」という問いに対する答えを見つけてください。



文学部 准教授 川那部 隆司

■ 大学生は大人？それとも子ども？

大学生は、いろいろなことを自分で判断することができます。大学に入ってからすぐから、自分の興味や関心に合わせて、どのような授業を受けるかを考えることになりますし、部活やサークル、アルバイトをどうするかなども自分で考えて決めていくことができます。また、選挙で投票することもできますし、多くの人が大学生の間に20歳を迎え、お酒を飲めるようになったり、あるいは自分の責任で結婚できるようになります。大学生の間に、自分の判断のできることの範囲が大きく広がっていくと言えるでしょう。一方で「最近の大学生は子どもになった」という意見を耳にすることがあります。たとえば、公共の場で悪ふざけをして周囲に迷惑をかけたり、他者と適切なコミュニケーションがとれないなど、テレビや新聞でもしばしば特集が組まれています。このようなとき、「もう子どもではないのだから」と、大学生は社会から非難されます。つまり、大人としての権利が増えるほどに、大人として果たさなければならぬ態度や責任も生じるということなのでしょう。

これまでに、たくさんの人が大人と子どもの違いや、どうやって子どもから大人になっていくのかといったことについて考えてきました。一般に、子どもから大人への移行の時期を青年期と呼びます。青年期は、将来どのような仕事に就くかや、誰と人生を共に過ごすかといった、これから先の人生を選択していく時期と考えられています。この時期は人類の歴史上、比較的新しく発生しました。生まれた環境に関わらず、職業やパートナーを自由に選べるようになったのが、比較的近頃のことだからです。つまり、青年期とは、人類がようやく手にした、自分の人生を自由に決定する権利を使って、これから先の自分のことをじっくりと考えられる期間なのです。

■ 自分を知るために

とはいっても、入学したばかりのみなさんにとって、将来のことなど、まだまだ先の漠然とした話でイメージしにくいものかもしれません。そこで、ずっと先のことではなく、過去のこと、現在のこと、それと少しだけ先のことを手掛かりに、「自分とは何か」を考えてみてはどうでしょうか。そのための方法は、「していて楽しいこと」や「一緒にいて楽しい人」を探すこと、そしてそれらを増やすことです。「好きこそものの上手なれ」という諺もありますが、「楽しい」の中にこそ、これからのみなさんの可能性が隠れていると思います。また、試しにやってみる、というのも大切です。必要に迫られてやってみたら、苦手だと思っていたことが意外にできた、しかも楽しかった、というのもよくあることだからです。みなさんには、できるだけ多くのことを試し、さまざまな「楽しい」を見つけてほしいと思います。

ところで、自分の生き方を決定していくということは、一方でそれ以外の生き方を諦めていくということ

参考文献

河合隼雄 『大人になることのむずかしさ—青年期の課題』 岩波書店 1996年

とでもあります。人はみな、たくさんの可能性の中から、どれかを選んでいかなければならないのです。このようにいうと、限られた生き方しかできない大人は悲しいものだと思うかもしれません。しかし、本当にそうでしょうか。「諦める」という字を「明らめる」と書くこともあるように、あきらめることは断念するということだけではなく、事実を明らかにし、それを受け入れるという意味も持っています。これから、あれやこれやを試していく中で、みなさんは、これまで以上に自分のことがわかるようになるでしょう。自分は何に関心があるのか、どのような点が強みでどのような点が弱みか、どのような人が好きでどのような人は苦手か、などなど。これは言い換えれば、その時点での自分の限界を知ることでもありますが、限界が明らかになってはじめて、自分に合った道が見えてくるのです。また、自分の限界が分かっているからこそ、必要なときに他の人に助けを求めたり、協力し合ったりして、その限界を超えていくことができます。他者とつながることによって、自分自身の可能性も広がり、それがより豊かな社会を創っていくことにもつながっていくのです。

■ 第2部について

第2部では、「大人になる」ということについて、さまざまな角度から見ていきます。上で述べた通り、大人になるためには、さまざまなことに挑戦し、自分をよく知っていくことが大切です。しかし、自由に使える時間やお金には限りがあります。そこで第1章では、計画的な生活の送り方や、精神的にも身体的にも健康な状態を維持する方法について考えます。また、第2章では、他者との関係について考えていきます。みなさんはこれから大学生活を送る中で、いろいろな人と出会い、互いに協力し合ったり、あるいはぶつかり合ったりしていくことでしょう。他者との関係は、自分を知る上で欠かせないものです。どのように関係を作り、維持していくのか、そこから何を学ぶのか、共に考えていきましょう。最後に、第3章では、社会について考えていきます。社会には誰もが気持ち良く暮らせるよう、いろいろなルールや決まりごとがあります。これらを守れない人の言うことには、誰も耳を貸しませんし、そうした人は大人だと認めてもらえません。大人として取るべき最低限の態度を身につけることが求められます。また、みなさんは現在の社会の一員であると同時に、今後の社会を創っていく存在でもあります。これからの自分の姿にこれからの社会を重ね、どう生きるか、自由に思い描いていきましょう。



第1章 自己形成

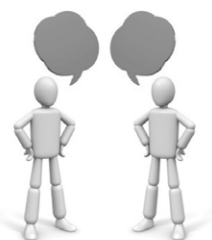
自分自身について改めて考え、自律・自立することを目指し、ここからでも健康な状態を維持する。

第2章 他者につながる

いろいろな人と出会い、協力し合ったり、ぶつかったり。他者につながり、自分を知る。

第3章 社会を創る

自己を知り、他者を知り、社会を創る一員としての自覚を持ちつつ大学で学ぶ。



話し合ってみよう

タイトル	概要と目的	web補助資料
「わたし」を知ろう	昔の自分、今の自分、将来の自分について考え、「わたし」について改めて考えます。	有
学びのスタイルを知ろう	自分の「学びのスタイル」を理解し、主体的な学びを実現させる方法を考えます。	

なりたい自分になる—自律と自立

第2部のメインテーマは「大人になる」です。大学生となったみなさんに、共通する重要な課題です。そして、その基盤となるのが「自律」と「自立」ではないかと思います。なぜ、今改めて「自分」ということを考え、意識して行動し、振り返り、より深く理解していくことが必要となるのでしょうか？それは、これからのみなさんの行動や選択、決断の主体がみなさん自身となるからでしょう。「自分が自分を育てる」、それがみなさんのミッションです。



学生オフィス・障害学生支援室 支援コーディネーター・臨床心理士 **ヒューバート 眞由美**

■ 自律と自立の違いとは？

辞書（大辞泉第二版、小学館2012年）によると、「自律」とは「他からの支配や制約などを受けずに自分自身が立てた規範に従って行動すること」とあり、「自立」とは「他からの従属から離れて独り立ちすること」とあります。「大人になる」ために「自律する」とは、自分自身の価値観や信念、目標を軸にして行動し、成長していくこと、つまり「なりたい自分になる（自己実現）」の過程や手段だと考えて良いと思います。そして、その結果として、経済的にも精神的にも独り立ちした状態を「自立する」と捉えることができます。

■ 誰にも頼らないのが自律・自立ではありません

むしろ、いろいろな人の意見、アドバイスを聴き、沢山相談してください。しかし、それは全て情報を得たり参考にしたりするためです。自分の考え、価値観や状況判断と照らし合わせ、最終的に自分が決断し、行動して、その結果の責任を持つことが大切です。周囲が提案することで「やった方がよいこと」は沢山ありますが、それら全てをこなすことは不可能で、やらないという選択も賢明な決断である場合が多いのです。

大学が持つ財産は、「英知」そのものだけでなく、そこに集まる多彩な人々、学生、教員、職員、研究者、専門家、地域社会とのネットワークなどです。親や友人といった信頼関係の中で対話することも大切ですが、今まで対話したことのない人の考えや価値観を知ること也很重要です。異なる考えや価値観とぶつかり、葛藤を抱えることもあります。自分が決めて行動した、または、行動しなかったことで、失敗や挫折も経験するでしょう。そうした経験すべてが、自分の考えや価値観、目標をより強く、明確にしてくれる、“成長の肥やし”となります。自分という軸が年輪のように育つために、自分から挑んで新しい出会いや経験を積んで行きましょう。

■ 価値観について語ろう！

あまり日常生活で改めて自分の価値観について話す機会はないかもしれません。最も重要だと感じるものは、個々さまざまであり、それがその人の行動規範となっています。しかし、案外そうした大切なことをお互いに語らず、表面的に合わせて過ごしてしまっていることが多いものです。他者との違いを知って、改めて自分にとって大切なこと、目標や価値観が見えてくることもあります。違うことが悪い訳ではなく、違うからこそ、自分も他者も個性豊かな唯一無二の存在であると感じることができるのだと思います。

参考文献

岩下 眞珠(編)他 「大学生のためのキャリアデザイン入門」 有斐閣 2014年

ます。こうした「自己理解」「他者理解」をシュミレーションで実感できるグループワークに「価値観の理解(バリュー)ワーク」というものがあります。下記の「話し合ってみよう」のコラムには、こうしたグループワークの概要と目的を載せています。「ワークの進め方」や「ワークシート」を活用し、オリター・エンターと一緒に授業やサブゼミなどで活用してみてください。

■ どうして自分の価値観や目標と自分の行動が一致しないことがあるの？

それは人類の摩訶不思議ですね！「専門分野を極めたい」「今期の試験で良い成績を取りたい」と思っているのに、なぜ自分はベッドに寝転んでマンガを読んでいるの？なぜ、こんな時期にバイトのスケジュールを一杯入れているの？なんてことはありませんか？「あるある！」という誰かの声が聞こえてきそうです。これは大人にも頻繁に起っている現象です。しかし、時にこの現象が、大きな悲劇を呼ぶ場合もあります。この現象は、「先延ばし行動(プロcrastinেশion：Procrastination)」と呼ばれていますが、米国の大学では、この先延ばし行動を中退(ドロップアウト)の第一要因だと捉え、学生のためにいろいろな支援策を提供しているようです。この現象を「その人の意志が弱いから」、「価値観の問題」または、「単なる“怠惰”」と捉えず、人の複雑な心理構造と行動の科学から捉えて、克服方法を学ぶ所にポイントがあるようです。

■ 先延ばし行動を克服しよう！

脳科学や行動科学では、人は、何をすれば良いのか具体的にイメージができる、または、それを実施した直後の満足感を具体的に想像できる時、それを行動する確率が高くなると言われています。また、「やる気がないからしない」のではなく、「やり始めるとやる気が出てくる」のも事実のようです。ポイントは、「自分が行動しやすいような工夫を自分で用意すること」です。そして、工夫のコツは、「することの手順や予定の“見える化”(視覚化)」です。下記の「話し合ってみよう」のコラムに、個人でもグループでも活用できる「先延ばし克服ワーク」を案内しています。レポート課題やプレゼンテーションがある場合の準備としても役立てることができます。是非、友人同士やクラスで、「先延ばし克服ワーク」を実施し、いろいろな人の克服術も参考にみんなで取り組んでみましょう。その他、ウェブサイトには、ダウンロードすればすぐに活用できる「なりたい自分になるためのタイムマネジメント」も掲載しています。是非、活用してみてください。

■ 大学の支援リソースを有効に活用しよう！

学生オフィスの新たな学生支援窓口として、学生「一人ひとり」が学びの主体として「自立」していくことを支援する、*Student Success Program(SSP)*が開設されました。SSPでは、学生が、①自らの強み弱みを理解する自己理解力、②スケジュール管理やタスク管理などの自己管理能力、③優先順位をつけて選択する自己決定力、を養えるための様々なプログラムを実施しています。こうした学内の支援リソースも有効に活用し、是非、“なりたい自分になる(=自己実現)”を目指してください。

SSPのホームページはこちら：<http://www.ritsumeit.ac.jp/ssp/>

話し合ってみよう

タイトル	概要と目的	Web補助資料
価値観の理解(バリュー)ワーク	大切な言葉を選んで、自分の価値観や他者の価値観について語り合い、気づきを深めます。	有
先延ばし克服ワーク	だれにでもある「先延ばし行動」を、自分の目標や行動予定を視覚化することで克服しよう。	有
なりたい自分になるためのタイムマネジメント	自分の大切な時間を意識して、その使い方を書き出すことから始まります。	有

大学生のこころとからだ—青年期の悩み

青年期には「自分」をめぐる苦しみが生じやすいですが、これはある程度は避けがたいものです。自分を成長させるには人と関わることが必要であり、大学生活では友人関係が大切になります。また、ストレスを和らげる方法を身につけるとよいでしょう。



人間科学研究科 教授 徳田 完二

■ 青年は「自分」を悩む

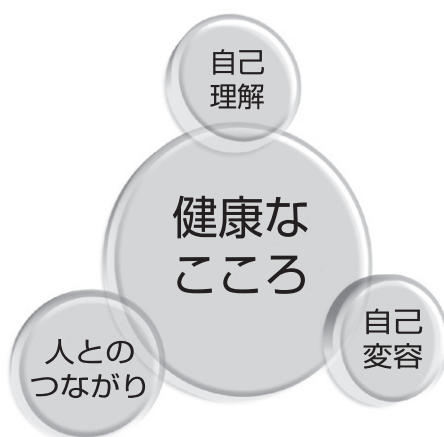
青年期の終わりにあたる大学生の時期は自分(自己)をどう確立していくかが重要な課題になります。自分は人(他者)との関わりを通して形成されるという面があるので、自分を確立するためには人と関わる経験が欠かせません。自分の確立に向かう過程は何年にもわたる長い道のりで、その途上にある青年は多かれ少なかれ悩みます。悩みはこころの健康に関わってきますが、悩むこと自体が不健康なのではありません。

自分が確立されるまでは、自分が何者か確信が持てず、自分に自信を持ってないものです。人の目が気になって、「人からどう思われているのか」と悩むのもこのためです。人目が気になるのは、自分のふるまいや性格についてではありません。自分のからだについてもそうです。こうして、青年は自分の顔立ち・体型・服装などを、他の年代にもまして気にします。それとともに同年代の人の顔立ち・体型・服装などに強い興味を持ちます。自分への関心と人への関心は密接に結びついているからです。

上で述べたことは、ある程度はあってあたりまえですが、それが過剰になると健康的とは言えません。人目が気になって人に会うのを避ける、体型や体重を気にしすぎて不適切な食生活をする、などがこれにあたります。青年期によく見られる「ひきこもり」や「摂食障害」(拒食症・過食症)などは青年期の心理的傾向が背景にあると考えられます。

■ 「人」との関わりの大切さ

自分の確立に関して大切なことは、自分で自分自身を理解し、受け入れることができるかどうかです。これを自己理解、自己受容と言います。それが簡単でないからこそ青年は悩むのですが、自分だけで悶々と考えていても、自己理解や自己受容には至りにくいので、人と関わりを持つことが大切です。とくに、似たような体験をしている者同士がおたがいの体験を共有することはとても有意義です。「こんな体験をしているのは自分だけではない」という安心感を得たり、人との違いを知ることで自分を理解することにつながったりするからです。その意味



参考文献

- 白井利明(編)『よくわかる青年心理学』 ミネルヴァ書房 2006年
 杉原保史・高石恭子(編)『12人のカウンセラーが語る12の物語』 ミネルヴァ書房 2010年

で、青年にとって重要なのは同年代の友人との関係です。大学生活にはいろいろな意味がありますが、その中の1つに「理解し合える友達を作ること」があると言えるでしょう。

自分について悩む青年期は、情緒不安定になりやすいという特徴があります。たとえば、突然やる気になったり急に落ち込んだりすることもあります。自信過剰になったかと思うと、ちょっとしたことで自信を喪失したりもします。青年期にはある程度の自己否定感情を持つことは避けがたいですが、これが過剰になると、自傷をしたり、極端な場合には自殺を考えたりすることもあります。

情緒の不安定さは対人関係の不安定さにもつながります。たとえば、尊敬していた人を一転して軽蔑したり、魅力的に感じていた人が急につまらなく思えたりすることがあります。これもまた、青年期にはある程度避けがたいものです。

人との関わりでもう1つ大切なことは、青年期には自立しようという心の動きと誰かに頼りたいという心の動きが葛藤することです。このため、誰かに相談すればいいのに自分だけでやろうとしますます窮地に陥ったり、人に頼りすぎて自力で何かを乗り越える機会を逃したりします。問題は、自力でやることと誰かに助けてもらうことのバランスです。

以上のことを考えると、こころを健康な状態に保つためのポイントは、自己理解、自己受容、そして人とのつながりと言えるでしょう。

■「苦労」することの意義

ところで、自分と向き合う経験にしても、人と関わる経験にしても、経験というものは、時間をかけて、また苦労しながら蓄積していくほかないものです。このごろはあまり聞かれなくなったような気がしますが、「若い時の苦労は買ってでもせよ」という言葉があります。これは、青年はいろいろな苦労をくぐり抜けてこそ成長するものであり、苦労もせずに成長したいと望むのは甘い、ということです。平穩無事な生活だけが続くようでは、青年期を生きる意味がない、と言ってもいいかも知れません。大学時代の苦労は将来のための貯金です。自分についてあれこれ悩み、人と関わりながら自分を作り上げていくことが、大学生の課題の1つです。

■ストレスを軽減する方法を身につけよう

とは言え、毎日が苦しいだけではこころもからだも持ちません。そこで大切なことは、不安、緊張、焦りなどが強い時に、自らの力でそれらを和らげるスキルを身につけることです。いわゆるストレス解消法です。これにはいろいろなものがありますが、からだを動かしたり何かの気晴らしをしたりするのがポピュラーな方法でしょう。嫌なことからいったん離れて気分転換をすると、新たな気持ちでものごとに取り組めるようになりやすいのです。こころとからだをリラックスさせるためのワークもいろいろ工夫されていますから、それをいくつか身につけておくと、生涯にわたる財産になるでしょう。

やってみよう

タイトル	概要と目的	web補助資料
こころの健康に関するクイズ	人の健康にとって重要な「睡眠」について、クイズ形式で考えます。	有
リラクセーションの技法を身につけよう	こころの緊張を和らげるための方法のひとつである「筋弛緩法」を体験しながら学びます。	有
気がかりを整理しよう	大学生活で行き詰まりを感じたとき、気持ちを整理して問題に取り組みやすくする方法を紹介します。	有

「健康的な生活習慣」を身につけよう

大学生のみならず、将来が有意義に過ごせるよう、睡眠・食事・運動を通して適切な体重を維持し、飲酒を控え、タバコや薬物には近づかない「健康的な生活習慣」を身につけましょう。



保健センター 教授 中川 克

「健康的な生活習慣」を知ろう

みなさん、健康的な生活習慣とはどのようなものを思い浮かべますか？

米国での研究ですが、カリフォルニア大学ロサンゼルス校(UCLA)のプレスロー博士が「7つの健康習慣」を提唱しています(図1-1)。「たったこれだけ？」と思われるかも知れませんが、意外とこれが難しいようです。定期健康診断の生活習慣に関するアンケートの結果では、長生きできるとされる6-7項目該当の学生の割合は2回生以上で入学時の約半分に減少しています(図1-2)。この傾向は毎年変わりません。詳しい結果は保健センターのホームページに掲載しています。これからの大学生活を健康に乗り切るために、どんな生活をするべきか、よく考えてみましょう。

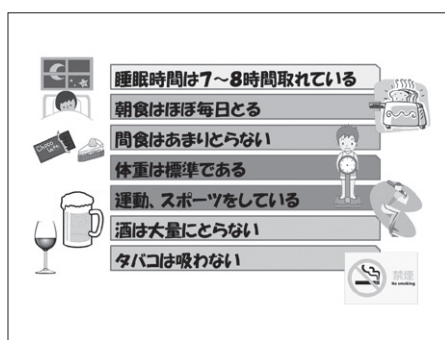


図1-1 プレスローの「7つの健康習慣」

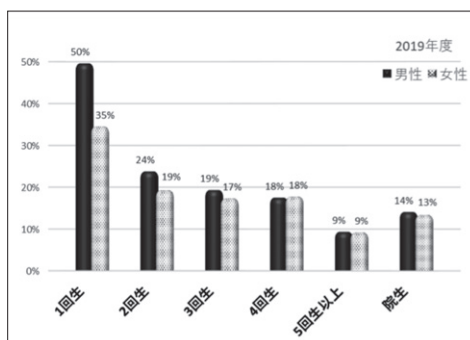


図1-2 6つ以上の健康習慣を持つ割合

社会の喫煙問題を意識しよう

立命館大学は、2008年から喫煙問題に積極的に取り組み始め、2013年4月からキャンパス内を全面禁煙にしました。2019年7月からは健康増進法の一部改正により特定屋外喫煙場所以外禁煙となっています。立命館大学生の喫煙率は低下していましたが、2015年以降は横ばいです(図2)。タバコが身体に悪いことや依存性が高いことは、みなさんは既に学んできているはずです。悪いと判っているものがなぜ未だに堂々と販売され続け、喫煙できる環境が続いているのでしょうか？ 考えてみてください。

喫煙している本人のみならず、タバコは周囲の人にも害を与えていることをご存知ですか(図3)。喫煙している人の煙を吸わされることを受動喫煙(二次喫煙)といい、直接喫煙と同じように癌や動脈硬化のリスクが高くなることが明らかになっています。喫煙所から帰ってきた人がタバコ臭いと思ったことはありませんか？ 喫煙者の息には喫煙後も約30-60分間はタバコ

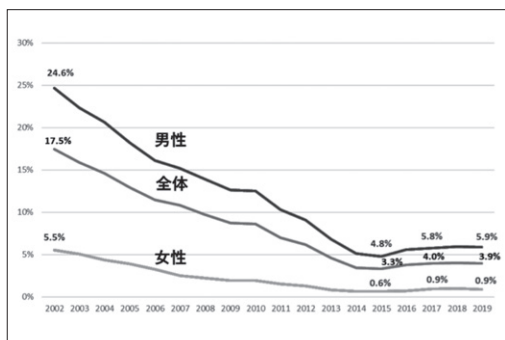


図2 立命館大学生の喫煙率

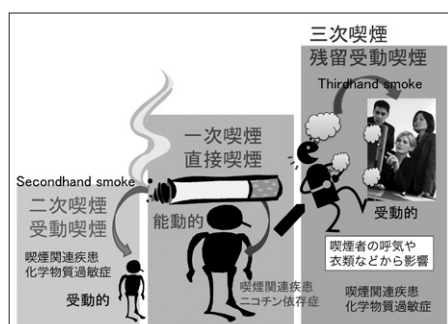


図3 受動喫煙の問題

コの成分が出てくるのです。これを吸わされるのを三次喫煙(残留受動喫煙)と言います。衣服にも沢山のタバコ成分が付着しています。

ニコチン依存症の治療薬が使えるようになったからと言って、やはり禁煙するには労力を要します。吸い始めないのが一番です。今喫煙習慣を持たないみなさんは、どうかタバコを始めないでください。そして、喫煙している友人・家族・同僚などには愛を持って禁煙を勧め、支えてあげてください。

■ 新型たばこと世界の大麻について正しく知ろう

「電子たばこ」と「電気加熱式たばこ」など2種類の新型タバコの存在が喫煙問題を複雑にしています。「電子たばこ」は、たばこの葉は含まず、色々なフレーバーが付いたリキッドを加熱してその蒸気を吸うものです。電子たばこの吸引に関連する重篤な肺障害” E-cigarette, or vaping, product use associated lung injury (EVALI)” が2019年には全米で約2000件報告され、うち40名が死亡しています。リキッドに含まれるグリセロール、プロピレングリコール、大麻の抽出物テトラヒドロカンナビノール(THC)などが原因物質として疑われていますが詳細は明らかにされていません。

日本では「電気加熱式たばこ」が広がっています。たばこの葉やその加工品を加熱してその蒸気を吸うもので、燃やさないためニコチン以外の有害物質の発生量が紙巻きたばこに比べると少なくなっているから安全だと広報されています。低減されているとは言え、紙巻きたばこ同様に、能動喫煙、受動喫煙ともに健康への悪影響が予想されます。

近年、米国やカナダで「娯楽」大麻の合法化が進んでいます。乾燥大麻の吸引だけでなく、エナジードリンク、菓子等の形態でも販売されており、急性中毒で死亡する事例が問題となっています。電子たばこによる急性肺障害の死亡とも関連しています。

関西四大学の学生に危険ドラッグの使用に関して問うた2015年度のアンケートでは、92.2%が「絶対に使うべきでないし、許されない」とした一方で、6.0%は「他人に迷惑をかけなければ個人の自由だ」と回答しています。喫煙もドラッグも自分がやってなければみなさんには関係ないことでしょうか？仲間・同級生・同僚など地位や能力などが同等の者をピア (peer) と呼びますが、意識や能力の高い集団の中に身を置くことで、切磋琢磨しお互いを高め合う効果のことを「ピア効果 Peer Effect」と言います。「朱に交われば赤くなる」とも言いますが、どうかみなさんは切磋琢磨しあって喫煙や大麻問題を解決できる社会を作って頂きたいと切望します。

話し合ってみよう

タイトル	概要と目的	web補助資料
生活習慣認識ワーク	プレスローの健康習慣に照らして、自分の習慣を確認しよう。できていないことはどうすればできるようになるか考えてみよう。	
食生活を考えよう	どんな物を食べるべきでしょう？栄養素について調べてみよう。この1週間の食事を書き出して、足りているかチェックしてみよう。	
喫煙問題認識ワーク	喫煙の何が問題となっているのか、何をどう解決すれば良いのか、みんなで考えてみよう。	
大麻の合法化について	合法化する社会の背景について調べてみてください。	