

学生とつながる・つなぐ ～自殺を防ぐための第一歩～

問題を抱える学生の心理と対応
理論編(2014.6.4)

信州大学学生相談センター
小田 佳代子

現在の学生をとりまく問題・課題

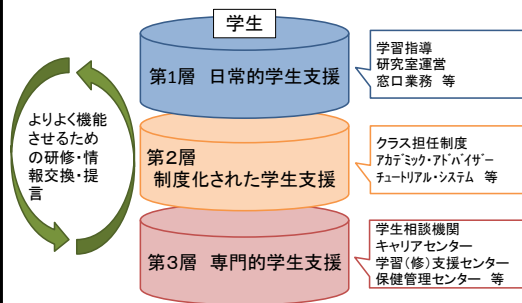
- 学力低下、意欲低下、進路決定の先送り
- 対人関係の希薄さ
- 長期のひきこもりやうつ状態・自殺に関する諸問題
- ハラスメントやカルトなど事件性のある諸問題(被害・加害)
- 「特別支援」を必要とする学生の増加

現在の学生のこころの問題

- 時間をかけ主体的に「悩めない」
- 言葉にする力が十分に育っていない
- 「問題解決のハウツーや正解の提供を求める性急な学生」と「漠然と不調を訴え、何が問題なのかで自覚できていない学生」
- 心理化して悩むより、「自傷」「過食嘔吐」「過呼吸」「過敏性腸」「つきまとい」「ひきこもり」などの行動化・身体化に至ることが増えている

「現代学生のこころの育ちと高等教育に求められるこれからの学生支援(高石,2009)」より

学生支援の3階層モデル



「大学における学生相談体制の充実方策について(日本学生支援機構, 2007)」より

大学生の自殺について

- 自殺率20.5(15年連続死因の1位、事故死率の4倍)
※2006年度以降上昇
 - 男子>女子
 - 一般学生の休学率、留年率に比べて高い
 - 保健管理センター関与率が低い
 - 専門医による診断も治療も受けていない者が多い
- 「治療により防止する可能性が残されている」

「大学における休・退学、留年生に関する調査第33報」より

自殺の危険因子と防御因子

<危険因子>

自殺未遂歴、精神疾患、サポート不足、喪失体験、苦痛な体験 等

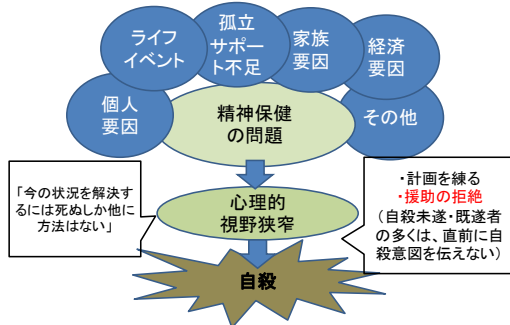
■特に大学生にみられる危険因子

留年・休学・復学、学業・研究不振、対人関係での孤立、進路の未定・就職困難 等

<防御因子>

心身の健康、安定した社会生活、支援の存在
利用可能な社会制度、医療・福祉サービス
適切な対処行動、周囲の理解

死にたい気持ち≠自殺



学生とのかかわり ゲートキーパーとは？

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人

ゲートキーパーの役割

- 気づき: 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴: 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ: 早めに専門家に相談するように促す
- 見守り: 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

「気づき」 気づきのポイント

- 授業に欠席したり、遅刻するようになった
- 成績が下がってきた
- 今までやっていた趣味、活動をしなくなった
- 以前に比べて表情が暗い
- 以前より元気がない／前より元気過ぎる
- 痩せてきた
- 体調不良が続いている
- 感情の起伏が激しい
- すぐに涙ぐむ
- など...

「あれ？なんかおかしいぞ」と感じたら
見守り・声をかけを！

「気づき」 気づいたら声をかける

- すれ違った時、授業の終わり、さりげない声かけ(日常的な話題でOK)「生活慣れたか?」「調子どうだ?」
- 日頃からできるだけ注意深く見守る
- 「何かの時には話しに来ていいよ」というこちらの気持ちを普段からさりげなく伝える
- 心配であれば、心配であることを伝えてOK
「最近休みがちだけど、何かあった?」
- 学生の様子や対応で心配なことがあれば、他の先生や職員との情報共有したり、相談窓口へ相談を。

「傾聴」 相談をもちかけられたら

- **ねぎらう**: 相談をすること自体に不安や恐怖を抱いていることも多い。話をしてくれたこと、思いを打ち明けてくれたことをねぎらう。
- **傾聴**: = 耳を傾ける ≠ 聞き出す
立場や考えを受け止めるようにして聴く。

正しいかどうか、良いか悪いかを判断するのではなく、「相談者(学生)はそう考えている・感じているんだ」ということを知り、耳を傾ける。

「傾聴」 相談をもちかけられたら

- 相手の言うことをその場で否定しない。
- 決めつけていないか？誘導していないか？
- 相談者のペースを尊重する。

話を聴いてもらうだけで「安心した」「すっきりした」ということも多い。

一緒に考えることが
支援

「つなぎ」 相談を受けて

- 対応できない時は、その場で解決をしようとしな
い。
- 話を聴くだけで「すっきりした」ということもある。
- 学生話を十分に聞いた上で、相談窓口を紹介。
「専門家として相談にのってくれる人とも話してみたらど
うだろう？別の見方があるかもしれないよ」
+「私のところにも引き続き話しにいらっしやい」
- 相談窓口へ相談に行くことに抵抗がある場合は無理に
つなげず、学生話を聴き見守りながら、対応につ
いて相談窓口へ相談する。

「つなぎ」 つなげるときの留意点

- プライバシーの保護に注意する。
紹介する場合「ここで聴いたことを伝えておいて良い？」と
学生に確認を取る。
- 相談を受けた者がメンタルの面で気になっても、
相談者は相談窓口に行くことに抵抗があることも。
そういう時は「眠れない」「食欲がない」「頭痛」等体調面の
不調からアプローチするとつながることもある。
「眠れてる？」「不調が続いていると心配だな」
→「保健室で話してみたら？」
+「どうだったかまた教えて」（見守りの継続を）

「見守り」 日常的学生支援へ

- 「専門的支援」につながる・つながらないに関わ
らず、「日常的支援」での見守りが大事！
- “顔が見える”関係で、何かあった時に相談に行け
る窓口へ。

一人で抱えず
複数で見守りを

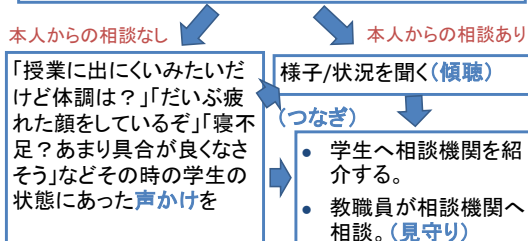
問題を抱えた学生とは？

学生の問題 ≠ 教職員が感じる問題 でもOK

- 問題を抱えた学生
↓
 - 自分が気になる/心配/対応に困っている学生
- 学生とつながる声かけがしやすい！
※決めつけないように気を付ける。

支援の流れの整理

様子が心配、ちょっと気になる・困ってしまう学生がい
る(気づき)(見守り)



学生とつながる・つなぐには？

