2021 年 5 月 No.2
東京立正短期大学　学生相談室

学生相談室だより

新年度が始まり、あっという間に 1 ヶ月が経ちました。入学や進級、ガイダンス、授業開始などバタバタの 4 月が終わり、何となく生活リズムがつかめてきた頃でしょうか。

今回は、“大学生ってどんな時期？”をテーマに、大学生の発達段階について考えてみたいと思います。

◆大学生＝○○期？

大学生の時期は、発達段階[1]で言うと「**青年期**」に相当する時期です。簡単に言えば「子どもから大人へ」の移行期であり、人生においてきわめて重要な転換点となります。

高校生までの生活から一変し、何事も自分で自由に決めることのできる生活が始まります。その自由に過ごせることの喜びと不安を共に抱えながら、「自分とは何者か」を自ら見出す時であり、「自分らしさの感覚」と社会での「新たな居場所」を探索し続ける冒険の時期だといえます。

◆アイデンティティ（＝自我同一性）って？

“アイデンティティ”とは、「自分が自分であるという意識・感覚を持つこと」、つまり“**自分とはいったい何者なのか？**”を発見することです。

青年期は、“アイデンティティの確立”が中心の課題とされています。

アイデンティティの確立を達成するためには…

＊自分の生活（授業やバイト、自由時間等）を自分でアレンジして構築すること（＝自立）

＊これまで身につけてきた価値観や道徳性を自分なりに再構成していくこと（＝価値観の確立）

＊そして青年期を経て 1 人の成人として職に就くこと（＝職業選択）

これらの活動を通して、アイデンティティの確立を達成、つまり、自分とは何者なのか？という感覚を確かにもてるようになっていくのです。

◆つまり、大学生とは？

青年期、アイデンティティの確立…と聞いて、何だか難しい！

大学生ってそんなに大変で重要な時期なの？と思った方もいるかもしれません…。

少し難しいお話になってしまいましたが、まとめると大学生の時期は **“自分探し”の時期**。

自分は何がやりたいのか、どんな職業に就きたいのか、そして自分はどんな人間なのか…

いろんな活動を通して経験し、時には迷ったり失敗したりしながらも、多くのことを感じて、考えて、自分自身を見つけていく、そんな素敵な時期だと私は思います。

悩むこと、自信をなくすこと、たくさんあるかもしれませんが、それは成長している証拠。でも、しんどい時、モヤモヤした時は、人に話してみることも大切です。学生相談室も利用してみてくださいね。

---

[1] 精神分析家 E.H.エリクソンの提唱するライフサイクル論「8 つの発達段階」

参考図書：齋藤憲司ら『大学生のストレスマネジメント　自助の力と援助の力』有斐閣
香月菜々子ら『キャンパスライフサポートブック　こころ・からだ・くらし』ミネルヴァ書房

学生相談室からのお知らせ

◆5 月の開室日

毎週木曜日(下記日程)に開室しています。

6 日　13 日　20 日　27 日

＊開室時間：10 時～16 時 30 分
＊開室場所：保健室　※ご希望があれば、ホワイトハウスも利用可能です

◆予約の取り方

メールでの予約も受け付けております。

Mail: **gakusei-soudan@tokyorissho.ac.jp**

件名に「学生相談申込」、本文に下記の必要項目を入力してメールを送信してください。
＜記入必要事項＞
① 氏名・学籍番号
② 所属学科・専攻
③ メールアドレス
④ 相談希望日時（例：4 月 1 日 10 時～）
※授業の時間や不可能な時間がわかっている場合はお書きください。

※**メールは予約専用**です。ご相談はお受けできませんので予めご了承ください。
※お返事にはお時間をいただく場合があります。