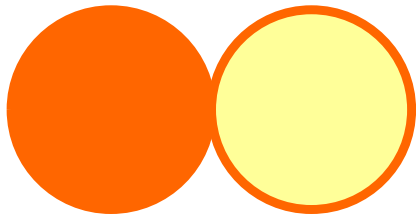
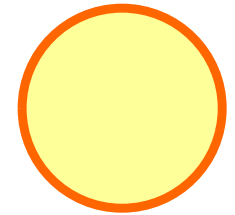
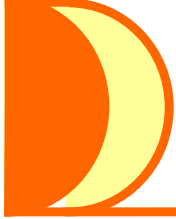


大学生との ちょうどよい距離のを見つけ方 ～学生カウンセリングを通して～



公認心理師・産業カウンセラー
キャリアコンサルタント
大槻 久美子

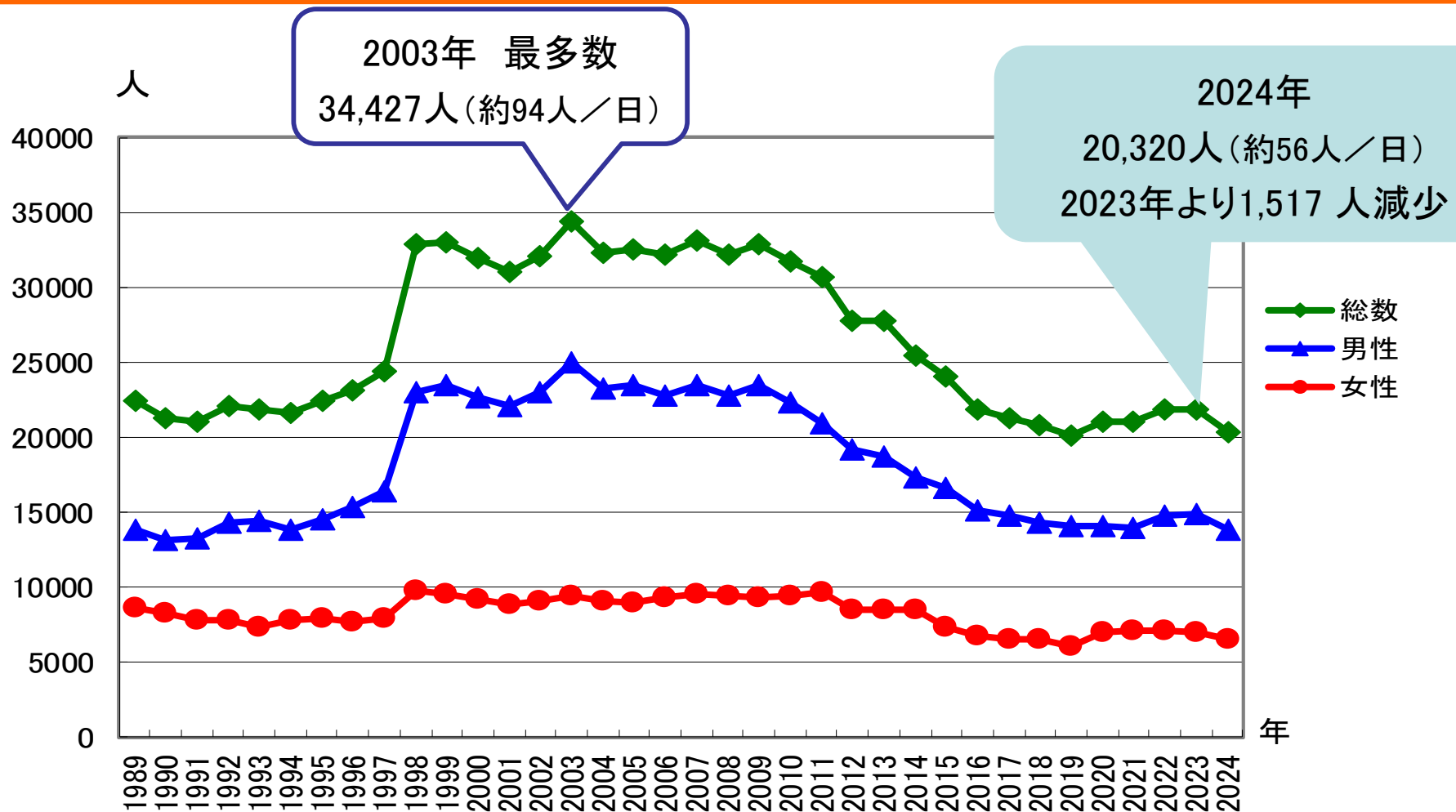


1.

大学生の現状



社会の状況：年次別自殺者数



- ・昨年に引き続き男性は1,061人、女性は456人減少
- ・男性の自殺者数は、女性の約2.1倍
- ・ほとんどの年齢階級で減少、20歳未満の女性は13%増

時代の変化と心情の変化を理解する

戦 後
1945～

誰もが混沌としていて「ちゃんとした生活がしたい」という一心で働いた時代

団塊世代

1947年～1949年

高度経済成長期
1950年代～

「頑張ればきっと良くなる」という「行け行けモード」の時代 「モーレツ社員」

しらけ世代

1950年～1964年 75～61歳

バブル期
1980年代後半～

バブル景気で暮らしは豊かになる一方で、働きすぎ「過労死」問題

バブル世代

1965年～1969年 60～56歳

X世代

19年～
1980年代後半

バブル崩壊後
1990年代～

守りの意識、「がむしゃらに頑張る事を大切な『価値観』と思わない」
育ち方から突き進むエネルギーに欠ける人が多い時代 就職氷河期

氷河期世代

1971年～1984年 54～41歳

Y世代

1981年～
1990年代後半

現 代

新しい価値を創造する。社会的エネルギーが求められる新しい時代

ミレニウム世代

1981年～1996年 44～29歳

ゆとり世代

1987年～2004年 38～21歳

Z世代

1990年後半～
2012年

さとり世代

1995年～2004年 30～21歳

Z世代の時代背景： 社会情勢を有効求人倍率から見る

1985年 バブル景気到来 → 有効求人倍率1.4倍

1991年3月～2002年 バブル崩壊「失われた10年」 現在34歳～23歳

→就職氷河期 1993年～2005年 有効求人倍率0.46倍

2008年 リーマンショック 現在17歳

→新就職氷河期 2010年～2013年 有効求人倍率0.42倍

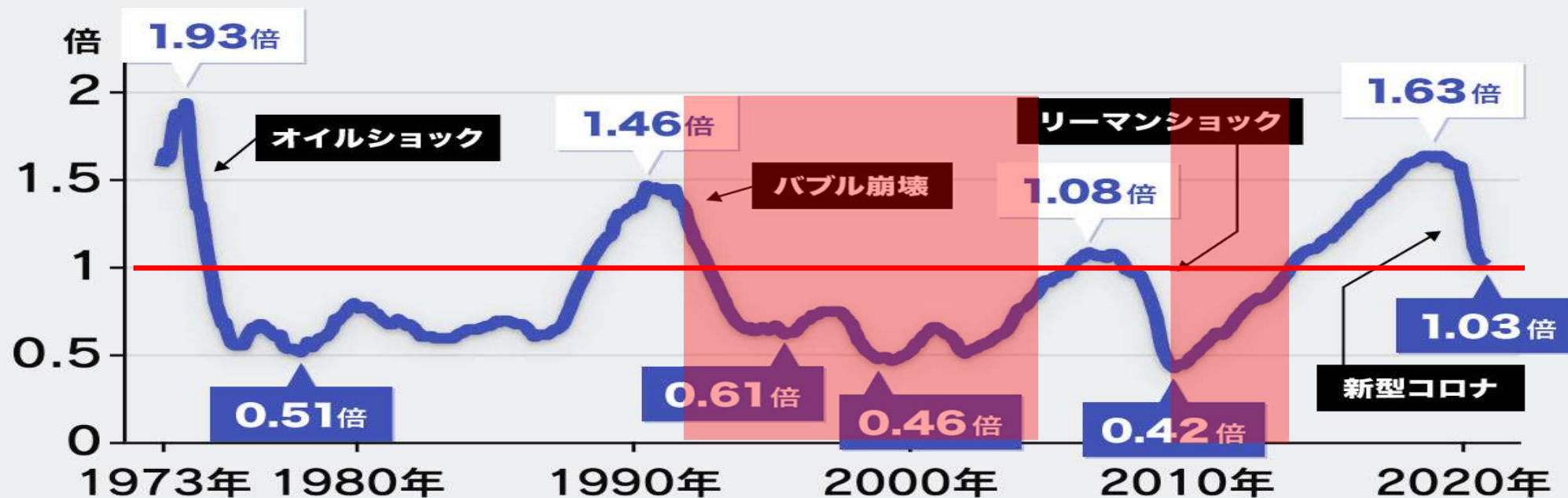
2018年 就職環境改善 → 有効求人倍率1.63倍 大卒求人倍率1.88倍

2020年 新型コロナ → 有効求人倍率1.03倍

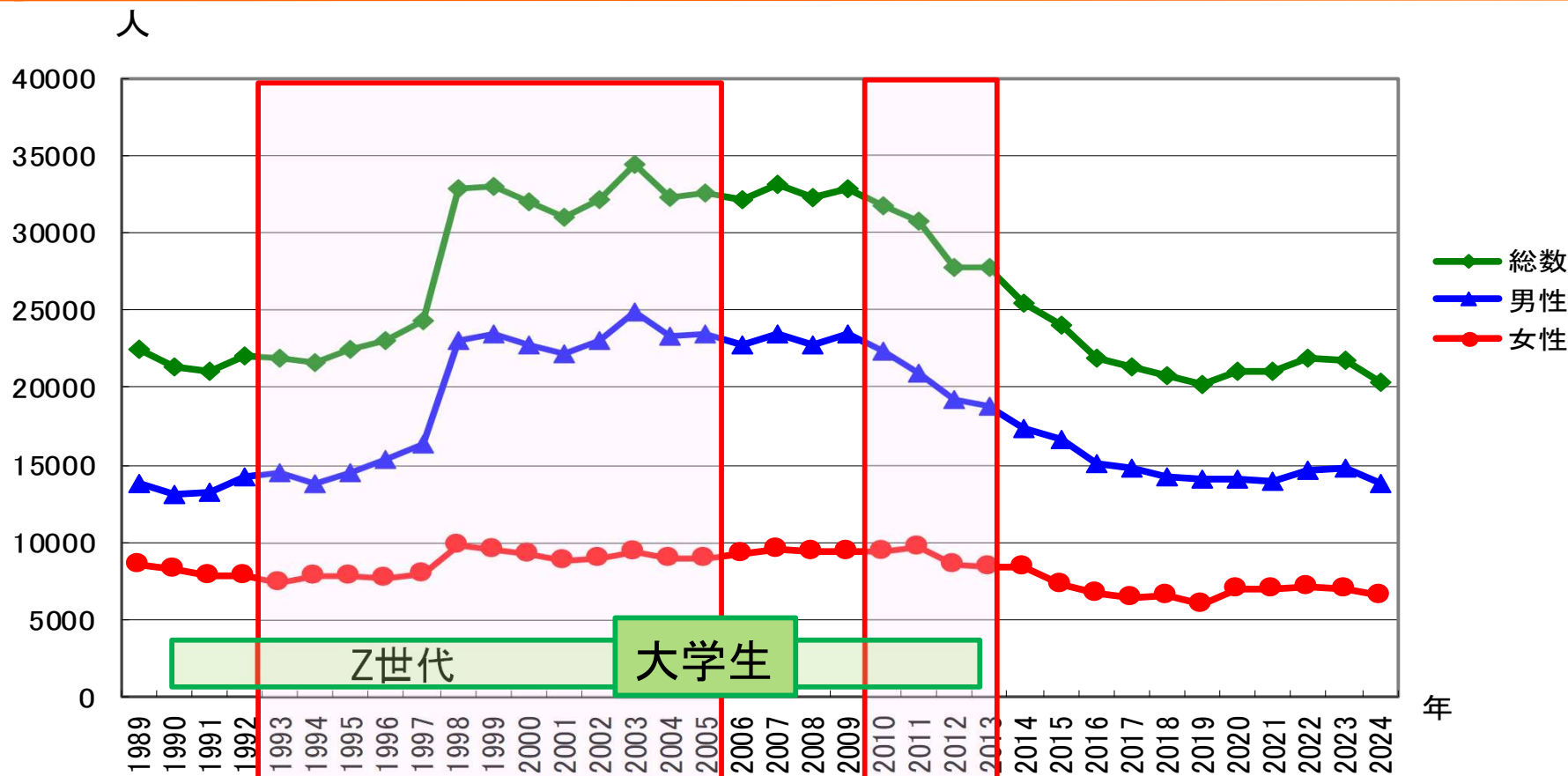
Z世代

1990年後半～
2012年

有効求人倍率の推移 (全国平均)



Z世代の時代背景：日本のZ世代の特徴



バブル崩壊の影響
現在32歳～20歳

リーマンショック
の影響
現在15歳～12歳

- ・健康問題・・・家族、自身
- ・経済・生活問題・・・貧困、格差
- ・家庭問題・・・身近な死

Z世代は、経済低迷期に生まれたため、
景気の良い時代を知らず、不安定な時代を過ごしている

- 好きなことへは投資する → オンライン消費 > リアル消費

全くお金を使わないというわけではなく、自分の好きなことや興味のあることへはお金を使い投資する。資格や検定なども同じ

- デジタルに慣れている → プライバシー保護の意識は高い

デジタルネイティブ・ソーシャルネイティブ。何かわからないことに対しての検索力は長けているが、別の可能性には気づきにくい。

- 周りに気を遣える → 自己完結、自己犠牲は当たり前

人との衝突や争いごとを避けてきているため、基本的にトラブルは嫌い。そのためグループディスカッションが苦手。

- 情熱が少ない → タイパやコスパ

物事への達成感や執着心が少ない。

- ブランドよりも中身 → 企業家精神が旺盛

ブランドではなく本質に価値基準を置くため大学では、何を学び、何を目指すかなど中身をより重視する。

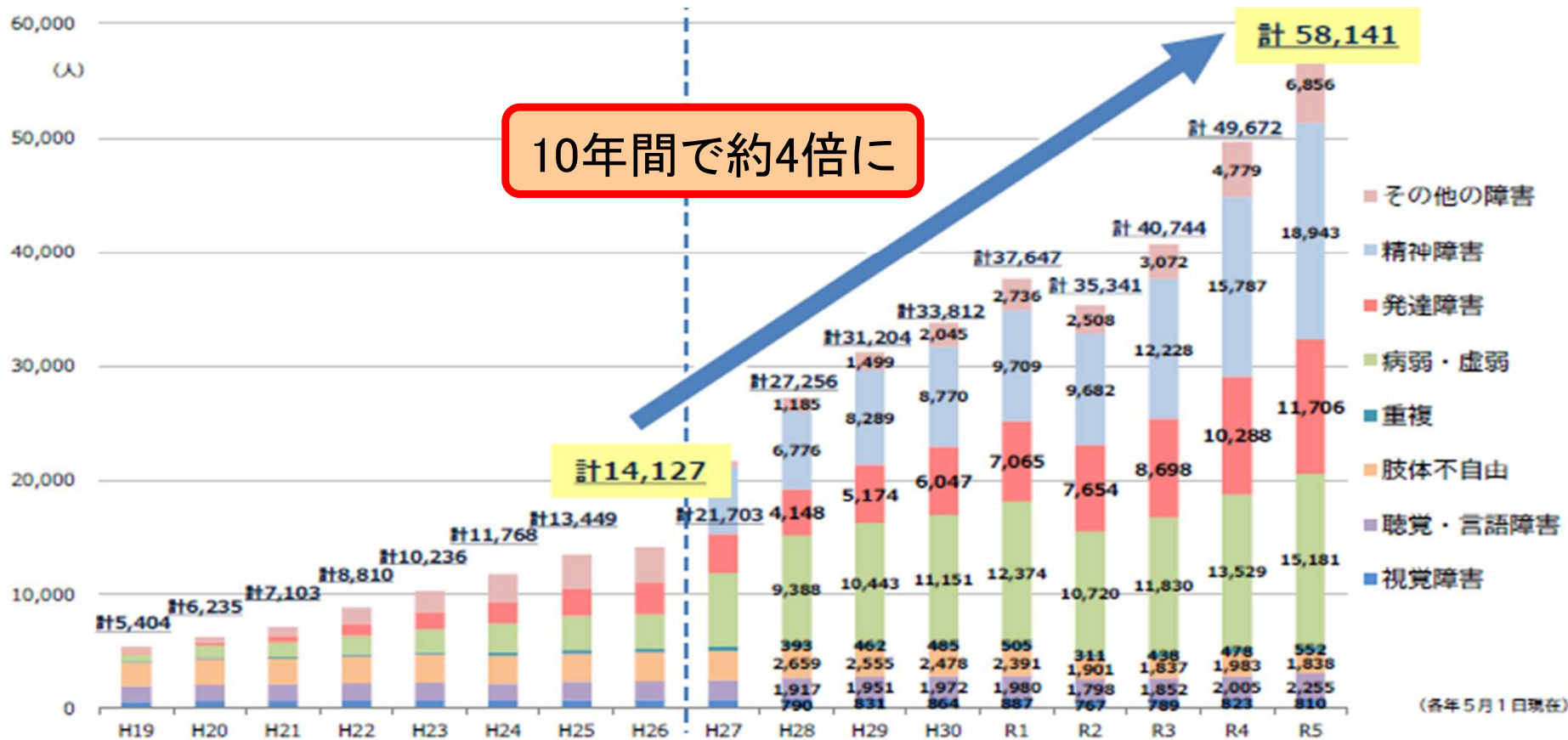


デジタルに強く頭がきれて非常に効率的

障害のある学生の在籍者数

参考: 2023年独立行政法人 日本学生支援機構

大学、短期大学及び高等専門学校における障害のある学生の修学支援に関する実態調査



令和5年度 障害種別の障害学生数

・精神障害・・・18,943人

神経症性障害等、気分障害、その他の神経症、摂食障害・睡眠障害、統合失調症等

・病弱・虚弱・・・15,181人

内部障害等、他の慢性疾患

・発達障害・・・11,706人

ASD(自閉スペクトラム症／自閉症スペクトラム障害)、ADHD(注意欠如・多動症／注意欠如・多動性障害)
発達障害の重複、SLD(限局性学習症／限局性学習障害)、

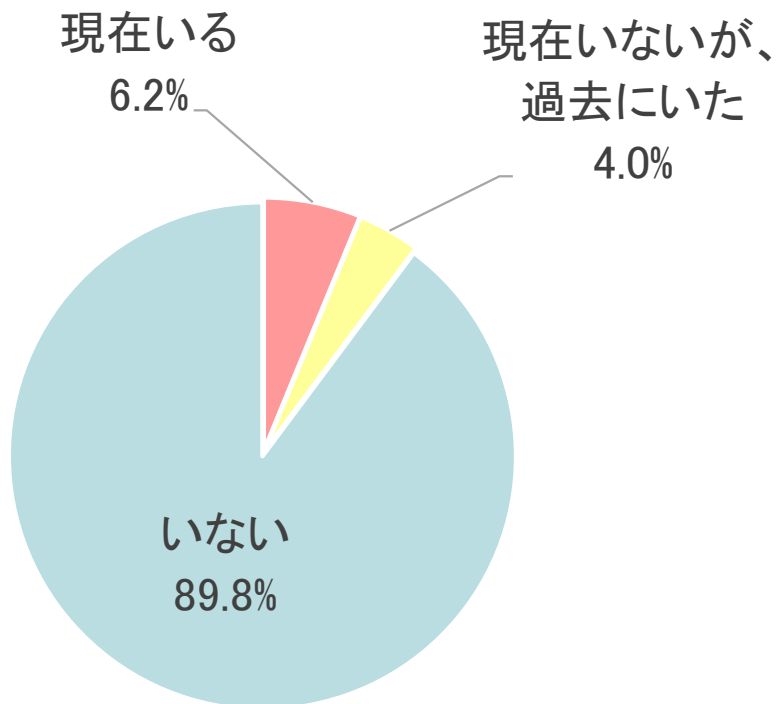


大学生の生活実態：ヤングケアラー

参考：2024年 株式会社日本総合研究所ヤングケアラーの実態に関する 調査研究

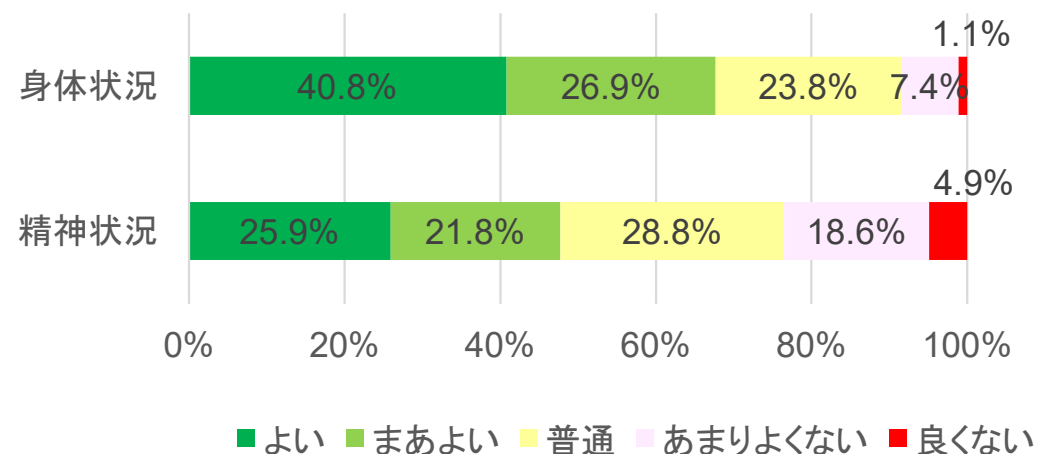


家族の世話をしている大学3年生



大学3年生のうち16人に1人

世話をしている学生の健康状態

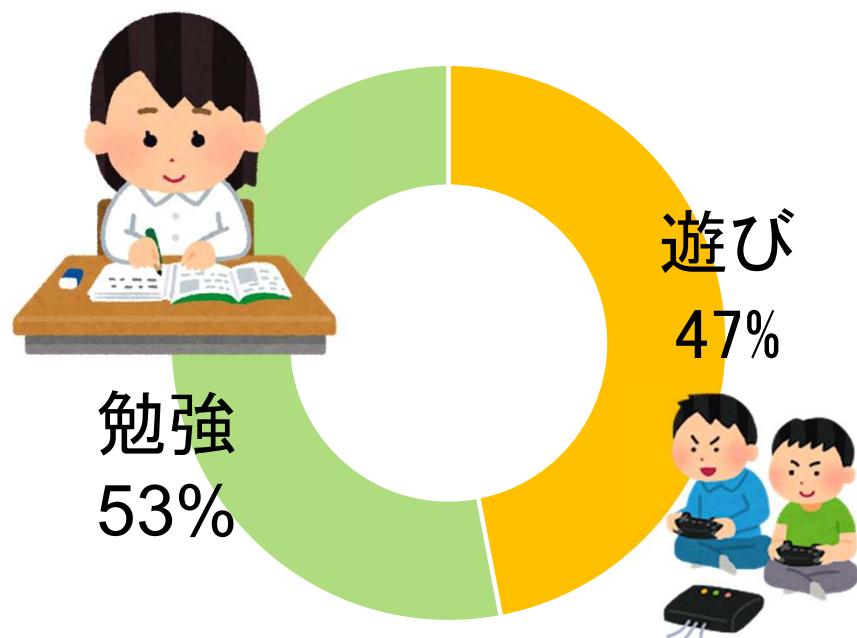


世話をしている学生の傾向

- ・一人親家庭で世話をするのは自分のみが増加
- ・精神的なきつさを感じている・・・37.1%
- ・就職に関して何かしらの不安がある・・・50%
- ・求める支援
 - ①進路や就職など将来についての相談
 - ②学費への支援・奨学金
 - ③自由に使える時間がほしい

周囲からの適切に気づきが支援へとつなげていくために、活用しやすい支援制度と相談体制の整備が求められる

大学生生活において重要だと思うこと



自身の勉強に対する態度

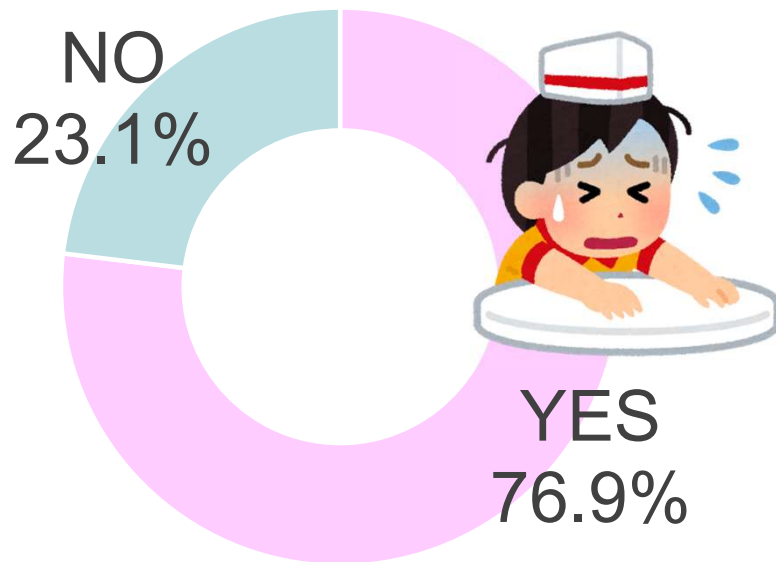
- ・留年せずに卒業したい 94.8%
 - ・課題やレポートは期限内に提出する 94.2%
- 一方で...
- ・なるべく後ろの席に座りたい 71.7%

勉強や学業に対する意識

- ・勉強や研究に打ち込んでいる大学生を尊敬する 88.3%
- ・楽単よりも面白い授業を受講したい 73.7%
- ・遊んでばかりだと、焦りを感じることもある 64.7%

勉強をがんばっている人に対して、ポジティブな感情を持つ大学生は多く、
自分自身もまた勉強を頑張ってみたいと思っている

大学生は忙しいと感じる



現在最も時間を割いていること

- 1位 趣味・娯楽
- 2位 アルバイト
- 3位 睡眠

現在最も大事にしたいこと

- 1位 友人・先輩との交流
- 2位 勉学スキルの向上
- ...
- 11位 アルバイト

アルバイトについて

- ・授業の空き時間に少しでも多く稼ぎたい 68.6%
- ・やりたいことを自由にできる時間がほしい 68.1%
- ・小遣い稼ぎではなく、生活を支えるための重要な収入源 61.2%

本当は「先輩・友人との交流」や「勉強」を大事にしたいのに、
「アルバイト」に時間を割かれている

生涯発達論

～子供から大人へ～



ライフサイクル 8つの発達段階

年齢	時期	導かれる要素	心理的課題	主な関係性	例
0-1半	乳児期	希望	基本的信頼 vs. 不信	母親	授乳
1半-3	幼児前期	意志	自律性 vs. 恥、疑惑	両親	トイレトレーニング
3-6	幼児後期	目的	積極性 vs. 罪悪感	家族	玩具の使用、言葉表現
6-13	児童期	自己効力感	勤勉性 vs. 劣等感	地域、学校	学校、スポーツ
13-22	青年期	忠誠心・帰属感	自我同一性 vs. 役割拡散	仲間、先輩	社会的関係
22-39	初期成年期	愛	親密性 vs. 孤立	パートナー	恋愛関係
40-64	成年期	世話	世代性 vs. 停滞	家族、人	親の立場
65 -	成熟期	知恵	自己統合 vs. 絶望		反響

ヘルプ

サポート

青年期は群れることで独立と依存の葛藤を味わいながら
マネをしていた自分からオリジナルの自分を形成し
アイデンティティの確立がもっとも重要

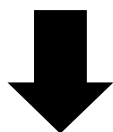




13歳くらいまで

ヘルプ

『できない』存在
できない人のために
その人に代わって
やってあげること



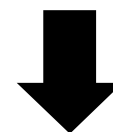
擁護・保護



13歳以降

サポート

『できる』存在
よりよくなるために
必要なときに手を
貸すこと

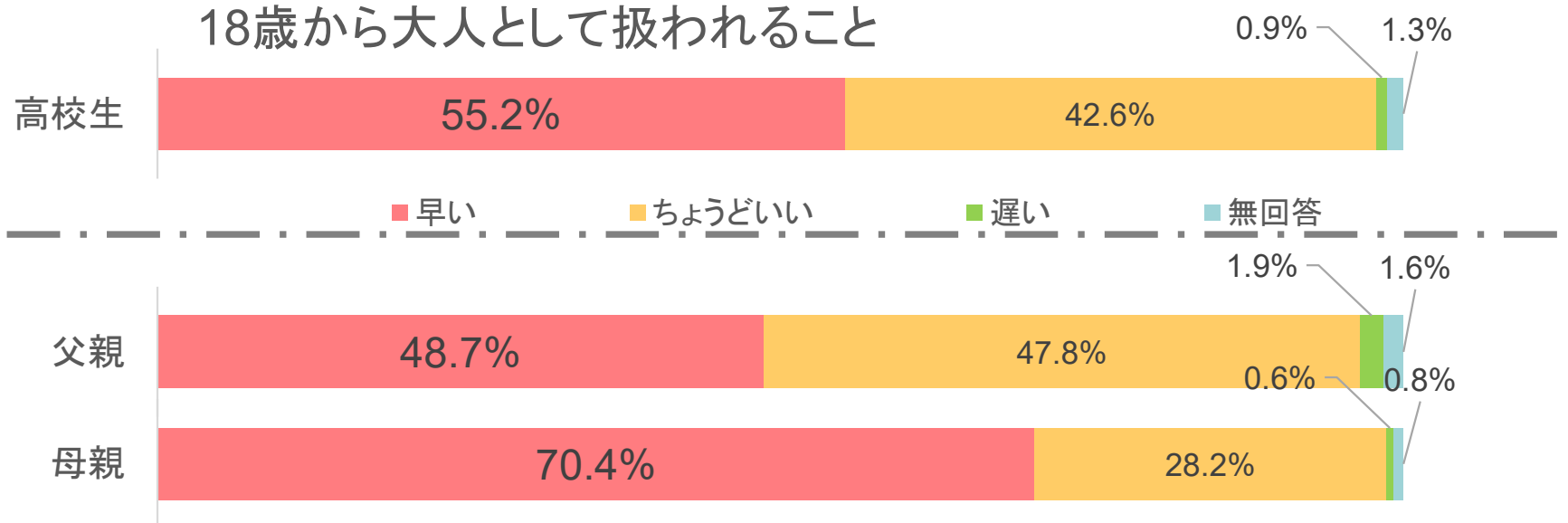


見守る・支える

将来の展望

参考: NHK文研フォーラム2023 中学生・高校の生活と意識調査2022

18歳から大人として扱われること



ついやってしまうこと

家庭ではヘルプになりがち

つい小言を言う
父: 32.5% 母: 56.9%

つい甘やかしてしまう
45.7% (約半数)

つい面倒を見すぎてしまう
51.9% (半数以上)

母親では70%が
「早い」

人生100年時代の社会人基礎力

- ・経済産業省が2006年に提唱。職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力として「**社会人基礎力**(=3つの能力・12の能力要素)」として定義されました。
- ・「社会人としての基礎スキル」や「初期に身につけておく必要」があるもの

3つの能力



前に踏み出す力（アクション）

～一歩前に踏み出し、失敗しても粘り強く取り組む力～

考え抜く力（シンキング）

～疑問を持ち、考え抜く力～



チームで働く力（チームワーク）

～多様な人々とともに、目標に向けて協力する力～

12の能力要素

前に踏み出す力（アクション）

～一歩前に踏み出し、失敗しても粘り強く取り組む力～



主体性

物事に進んで取り組む力

働きかけ力

他人に働きかけ巻き込む力

実行力

目的を設定し確実に行動する力

指示待ちにならず、一人称で物事を捉え、
自ら行動できるようになる

考え抜く力（シンキング）

～疑問を持ち、考え抜く力～



課題発見力

現状を分析し目的や課題を明らかにする力

計画力

課題解決に向けたプロセスを明らかにし
準備する力

創造力

新しい価値を生み出す力

自らが課題提起し、解決のためのシナリオを
描けるようになる

チームで働く力（チームワーク）



発信力

自分の意見をわかりやすく伝える力

傾聴力

相手の意見を丁寧に聴く力

柔軟性

意見の違いや立場の違いを理解する力

状況把握力

自分と周囲の人々や物事との関係性を理解する力

規律性

社会のルールや人との約束を守る力

ストレスコントロール力

ストレスの発生源に対応する力

グループ内の協調性だけに留まらず、多様な人々との繋がりや協働ができるようになる

～多様な人々とともに、目標に向けて協力する力～

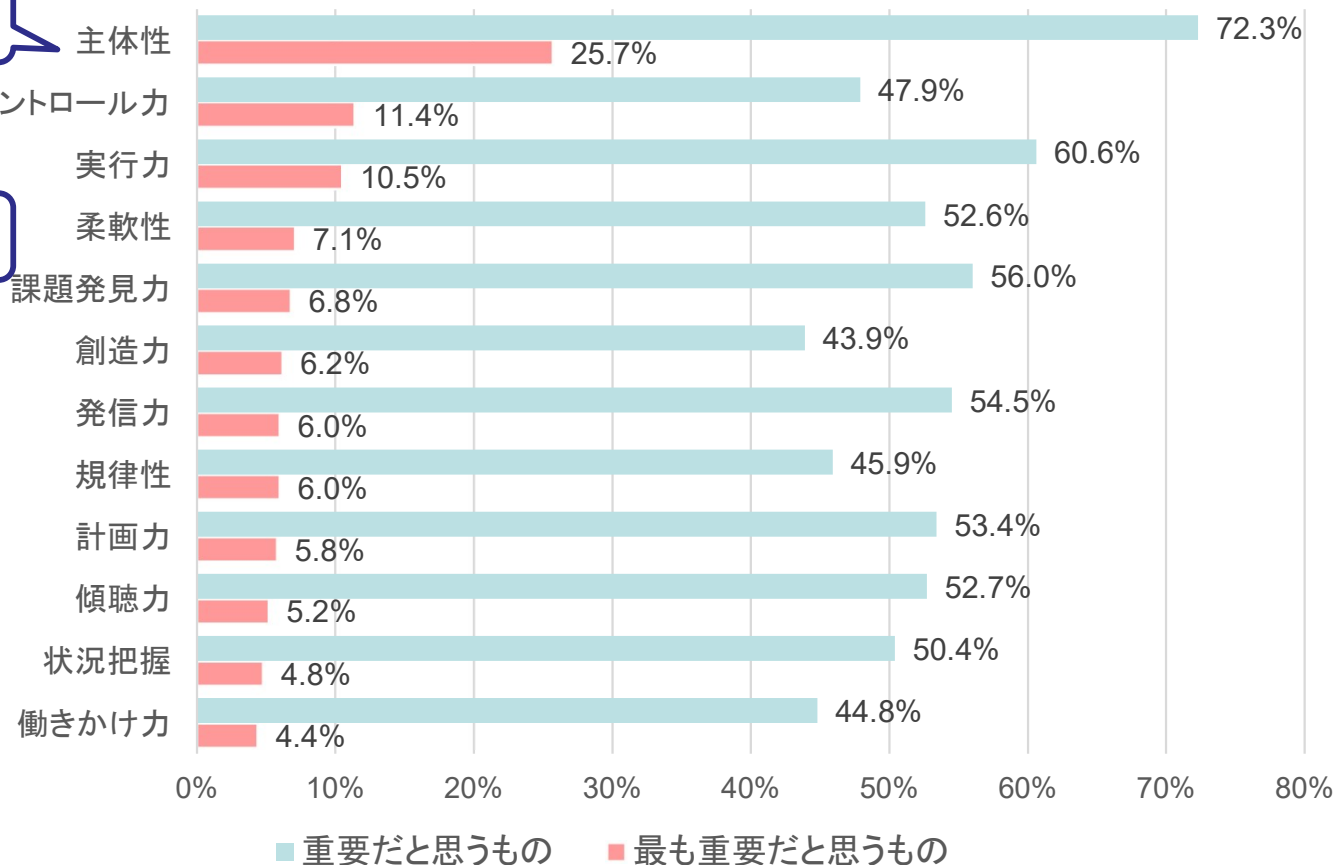
社会人基礎力で重要だと思うもの

参考:2023年 マイナビ 大学生低学年のキャリア意識調査(25・26年卒対象)

気になるのは・・

迷惑をかけない姿勢

ストレスへの対処力



重要だと思うもの:①主体性 ②実行力 ③課題発見力

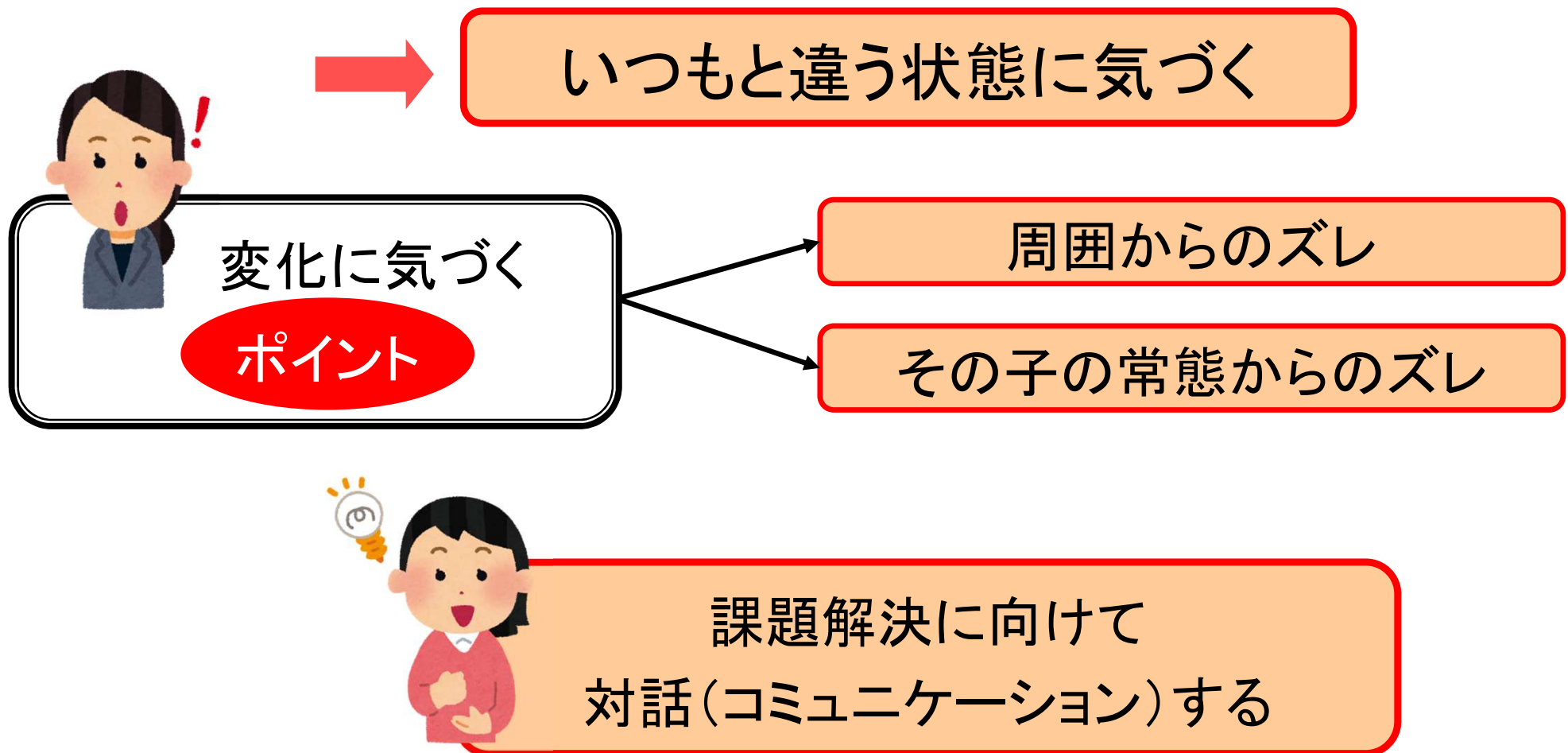
最も重要だと思うもの:①主体性 ②ストレスコントロール力 ③実行力

社会人として働き続けるための力として精神面の安定を重視している

ちょうどよい距離を作る 心をつなぐコミュニケーション



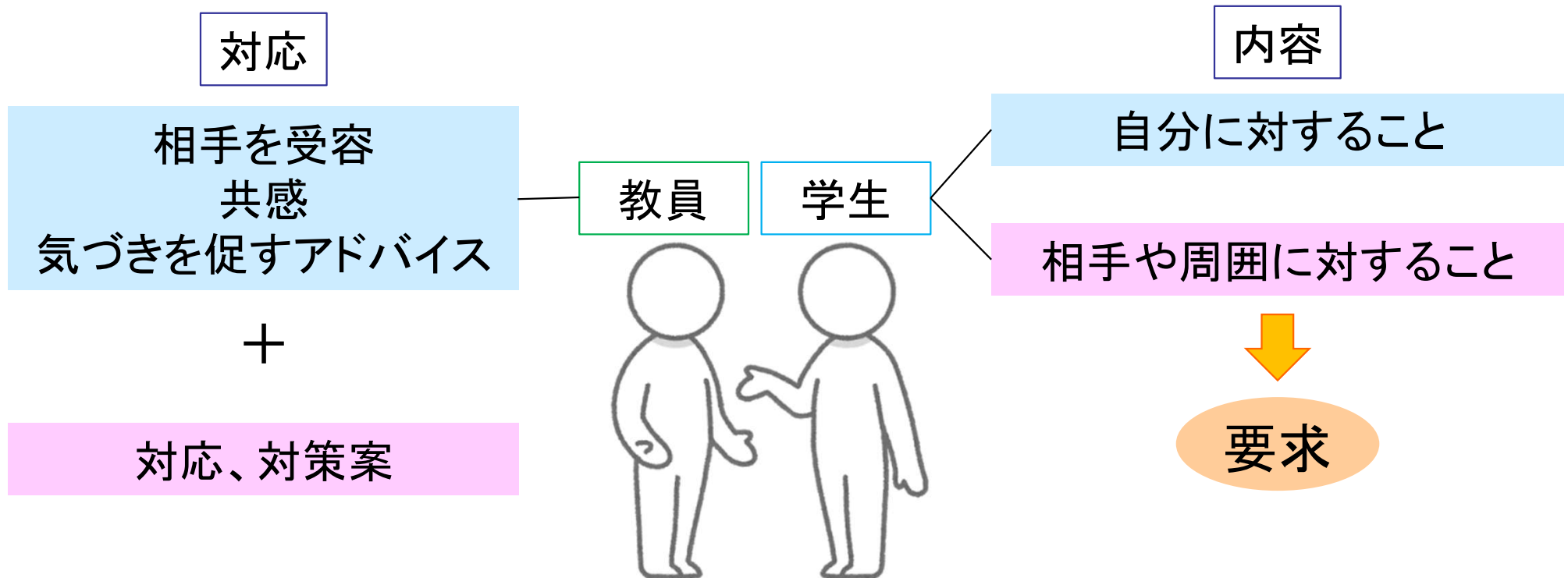
＜学生の人の状態を把握する＞ 不調に気づく（行動面、身体面、精神面）



- 対話する＝話を聴く「傾聴」

相手の立場に立って、受容し尊重する

が、「傾聴」だけではうまくいかない場合がある！



話の内容によつ傾聴スタイルが変化する

●対話がうまくいかない理由

- ① 対応力不足
- ② 情報共有化の欠如
- ③ 相談者の不在



一人で抱え込まない！

- ④ 大人は、経験もあり知識が豊富、会話力も高い。
だからこそ、自分の意見をつい言い切ってしまう



まずは、相手の話を「聴く」ことで、
主従関係から協力関係を作りましょう

①自分の感情で相手を非難する

教員が「何時だと思ってるの！」遅刻した学生に怒鳴る

「何でこんなこともできないんだ」相手を責める

学生は、大人からできていない事探しをされているように感じ劣等感を覚える。



②ものごとを否定的に関連付ける

教員が「こんなことだから、また失敗したんだよ」過去の失敗を持ち出す。

「今日もさぼるんでしょ」と否定的な予測をする。

学生は、「どうせ、できないと思われてるんだろう」と自己否定的になったり、大人への拒絶感が高まり、できない自分をごまかすために、うそや反抗も増える

③本当の気持ちと反対のことを言う

教員が「好きにきなさい」「もう、知らない」突き放す。

学生は、言われた言葉をそのまま受け取り「見捨てられた」と感じる。

④説教

教員としては、直接的表現よりもオブラートに包んで話すほうが
いいと思って一般化した話をする。

学生は、何が言いたいのか理解するのが難しくなり
「自分には関係ない」と思ってうるさがられる。

また、どうしても説教は上から目線になりがちなので拒絶反応を呼んでしまう。



⑤命令・脅迫

教員が「単位をやらない」、「いうこと聞かないなら出ていけ」大人としては、よかれと思った軽い指示。

学生は、命令や脅迫と受け止めます。「もういいや」「信じてもらえない」と諦め
自立心をそいでしまう。

⑥提案

教員が「こっちのほうがいいと思うよ」「こうした方がいい」学生にとってよかれと
思って提案する。

学生は、提案通りにならなかった場合、「言う通りにやったのに」と他罰的になる

問題を整理する

例：進路を決めない



進路を決めたくない

本人が問題を持っている場合

聴き方の技術

決めたくない気持ちを聴く

OKライン

問題なしの領域

学生が
何を考えているのか

進路を決められない

環境が問題を持っている場合

どうすれば進路を決められるのかを一緒に考えて伝える

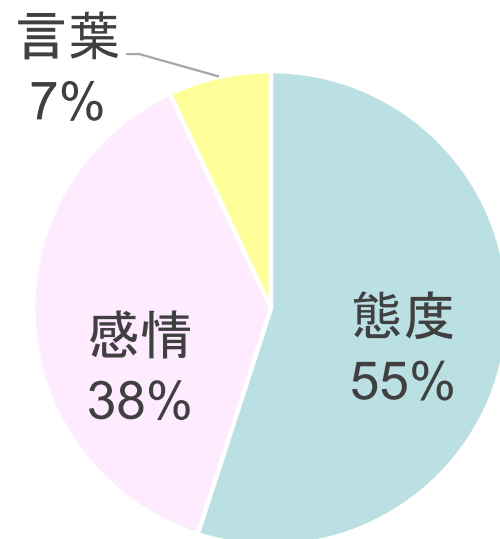
伝え方の技術

聴くと伝えるを使い分けて、問題なし領域を広げていきましょう。

一緒に考える

初期対応には「聴く」ことが重要

『目は口ほどにものを言う』



メラビアンの法則
非言語コミュニケーション

～聴くときに注意する態度～

- ・何かをしながら話を聞く
- ・腕組みや足を組む
- ・視線を合わせない
- ・先入観を持ち聞く前から内容や結論を決めつける
- ・感情的に大きな声を出す、怒る
- ・必要以上に同意や同調をしすぎる
- ・時間気をにする



相手は敏感に読み取っている

受容と共感が全ての基本

- ・**相手を尊重**し、注意深くその話を聴く。
- ・自分だったらどのように聴いてほしいかということを想定しながら話を聴き進める。

「同意・同調」はNG(×) 共感はOK(○)



＜質問＞ 同意・同意 と 共感 何が違うのでしょうか？

- ・ 受容 >>> **相手を尊重**し、注意深くその話を聴く。
- ・ 「うなずき」・・・魔法の言葉
相手を見つめて静かにうなずくこと
- ・ 「あいずち」・・・聞いているサインの言葉
「うん」「はい」「そう」
- ・ 「伝え返し」・・・心の整理の言葉
キーワードを見つけて繰り返す



安心して話ができる環境を作って本人に語らせることが大切

相談事例から



事例1 ・ 朝起きれず遅刻の多いA助君



A助君

自分のペースで生活したい



教員

規則正しい生活が大切

経験

- ・目的を達成するためには、習慣化した方が効率がいい
- ・自分をコントロールできる
- ・コントロールできた方が他人からも印象がいい

A助君の考え

結果

OK

そのうちできるようになる

錯覚

一般的に正しい



成功体験

努力

学び

やり直しができる時にしておいた方がよい



失敗経験が成功につながる

恐怖体験



ムダ・失敗をしたくない

Point

一理あるかもしれないな

人は人に指摘されても変わらない！

NG

しない

当たり前

最後に・・・

心と体の健康のための豆知識



快
ストレス

交換神経を目覚めさせ、判断力・行動力を高める。

成長を促す



不快
ストレス

過剰で慢性的なストレスで、不快になったり病気を誘う。

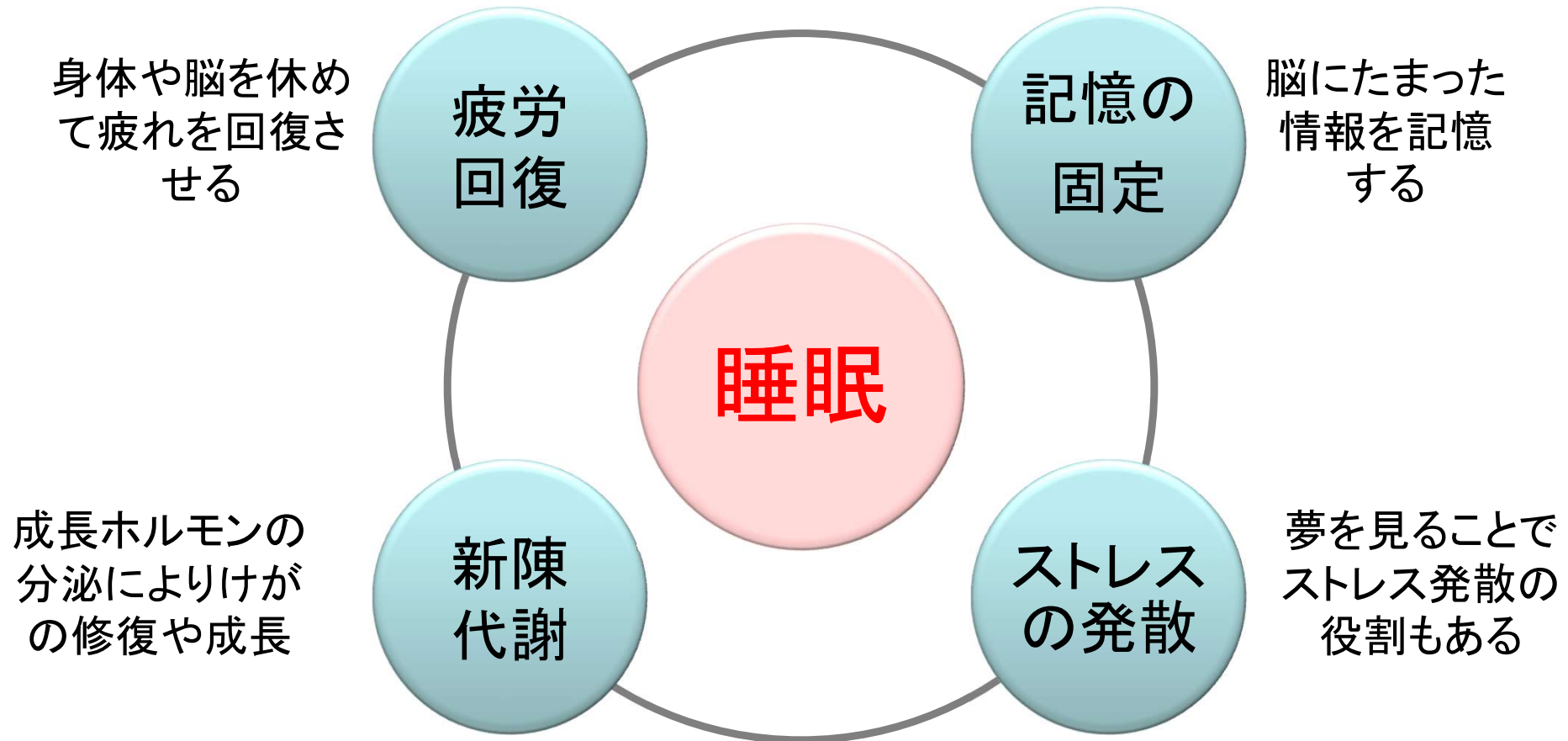
対処が必要



見極め
が重要

「ストレスは人生のスパイスだ」
byセリエ(生理学者)

ストレス黄金比
6:4



疲れると眠くなる
→恒常性維持機構

夜になると眠くなる
→体内時計機構

大学生の理想の睡眠時間 6時間～7時間半

本日は、ご清聴ありがとうございました。

