

# コロナ禍が学生の心理面に与える影響



甲南大学教授・日本学生相談学会理事長

高石恭子

臨床心理士、大学カウンセラー、公認心理師。京都大学博士（教育学）。平成元年より学生相談に従事。乳幼児から青年期に至る子どもと親の関係や子育て支援の研究も行う。近著に「自我体験とは何か」（創元社、2020年）他。

## 「キャンパスライフの喪失」という体験

2020年度後期が終盤にさしかかった年末から新年にかけて、新型コロナウイルス感染症拡大の第3波が日本を襲い、大学も学生も再びその波に翻弄された。成人式は延期や中止となり、やっと対面と遠隔のハイブリッド授業による学生生活に慣れてきたところで、活動制限と自粛生活を求められた。

昨春からのコロナ禍で、アルバイトの中断、留学の中止、課外活動の制限、志望企業の採用停止、親の失職等により将来設計の変更を余儀なくされた学生をはじめ、感染やその疑いによる差別や中傷、家庭内暴力等の被害に遭い、深刻な心の傷（トラウマ）を負った学生は数知れない。また、特別なトラウマがなくても、全ての学生は「本来あるはずだったキャンパスライフの喪失」という体験の渦中にあるという現実を、私達はしっかりと受け止めておく必要がある。

## コロナ禍が突きつけた「大学教育とは何か」の問い

コロナ禍は、歴史に残る大規模自然災害の一つとして、今後長期にわたって学生の心に影響を及ぼし続けるだろう。ただ、震災などの場合と異なるのは、被害が外から見えにくく、徐々に、一人ひとり異なる形で喪失を体験しているため、共通理解が難しいことである。

コロナ禍の1年目、大学は正課授業をできるだけ質を落とさず学生に提供することに全力を注ぎ、急速に遠隔

授業が隔々まで浸透した。その結果、遠距離通学の学生は地理的制約から解放され、その時間を学習に費やすことが可能になっただけでなく、心身の事情を抱えて教室で学ぶことが困難だった一部の学生にとっても、学習機会の増大をもたらした。何より、一人でPC画面に向かう学習環境は、大教室とは異なり、多くの学生に内省的に思考する時間を存分に与えただろう。自分は何のためにこうしているのか、なぜこんな目に遭うのか、何を手がかりに自分のふるまいを決めたらよいか、といった自問自答に迫られたのである。

前期中の様々な調査から、遠隔授業実施下で自粛生活する学生のうち無視できない割合がうつ状態や孤独感・孤立感を抱え、後期の休退学を考えているという結果が注目され、メディアにも取り上げられたことは記憶に新しい。自問自答の行き着く先は、授業料返還要求運動のような外向きの反応を一方の極とすると、反対の極は自責や意欲喪失である。これらの調査結果は、一面的解釈に飛びつくことは避けるとしても、「大学教育とは何なのか」という問いを私達が再考する契機となった。

## 「『偶然』の排除」がもたらす学生の心の成長への影響

9月15日に発出された「大学等における本年度後期等の授業の実施と新型コロナウイルス感染症の感染防止対策について（周知）」において、文部科学省は、遠隔授業実施のみでなく、豊かな人間性の涵養のために対面の人的交流が重要であること、心の悩みや不安を抱えた学生を積極的に把握し、専門家と連携してケアに当たる必要

があることを強調している。つまり、大学教育の目的の一つは全人的成長の促進であり、そのために人的交流（が起きるキャンパスライフ）が必須だと再確認したのである。

その方針を受け、大半の大学は後期から対面授業を一部再開した。しかしながら、学生達がキャンパスライフを喪失し続けていることに変わりはない。マスクを付け、決められたゲートでチェックを受け、距離を置いて座り、食堂ではしゃべらず、授業が終わればすぐ帰宅するというコロナ禍のルールにおいては、雑談や息抜き、人、モノ、知との偶然の出会いや驚き、異文化との交差などを体験することはできない。課外活動も綿密な計画書を出し、許可を得た範囲でしか行えない。徹底的な感染防止とは、徹底的な「偶然」の排除でもある。

偶然の排除が心の成長に及ぼす影響は計り知れない。とりわけ学生時代は、社会的自立に向かって新たなことに挑戦し、様々な出会いによって自らを豊かにしていく時期である。旅に出ることも、夜通し仲間と語り合うことも、部活動でチームの一体感を味わうことも、全てが有機的に作用し合って全人的教育は実現する。しかしながら、今大学に学ぶ学生達は、withコロナ、新しい生活様式という掛け声の下、それらを欠いた学生時代の経験をもとに、先の見えない社会へ巣立っていかねばならない。

## 学生一人ひとりの心のケアのために、大学ができること

大切なものや人の喪失体験をしたとき、心が起こす反応の過程については、ある程度法則が見いだされている。最初は喪失を否認・軽視し、次に怒りが湧き、その後自分が何かを頑張ることで喪失が撤回されないか取引を考え、やがてうつ状態や無力感が訪れる。多くの場合、一定の哀しみの時期を経て喪失を受け容れ、新たな自分のアイデンティティ構築に至るが、うつ状態が遷延化し、心の病に陥る者も出てくる。

コロナ禍の学生達も、総体としては同様の過程をたどり、収束の見えない状況下で気分や意欲が落ち込んだ状態が続いているのが現在である。元気に適応している

ようでも、心の作業を先送りしているだけの場合もあり、慎重に見ていかねばならない。

また、同じコロナ禍でも心の反応は個性や置かれた状況によって一人ひとり異なる。

2～3年次の中間学年の学生については、コロナ禍以前と比較できるので、失ったものが自覚でき、それまでに築いた人的ネットワーク等である程度お互いに支え合うことが可能かもしれない。しかし、ギリギリのところまで適応していたような場合は、抱えていた問題が一気に露呈する。卒業年次の学生は、喪失を回復できないまま巣立つ不安や諦めを抱えている者もいて、卒後のフォローが必要であろう。

何より支援を必要としているのは、コロナ禍で入学した1年生とこれから入学する新1年生である。新入生は、入学式、ガイダンス、課外活動の新歓への参加や学内探索等の試みを通して仲間と出会い、徐々に親から自立していくが、コロナ禍のルールではその成長のプロセスを踏むことが難しい。最も問題なのは、これらの学生はコロナ禍前のキャンパスライフを体験していないため、そもそも自分が「何を失っているか」が分からないまま漠然とした不安を抱え、自己確立が遅れ、頑張って燃え尽きてしまう危険性が高いという点である。

こういった問題を適切に見立て、多様な個性を持つ一人ひとりに合ったケアを提供して学生の心を育てることは、これまでも増して大学の重要な使命だと言えるだろう。学生相談機関は、学生支援においてまさにこの「個別教育」の部分に担う専門的機能を有している。

最後に、大学のマネジメントを行う立場の方々に伝えたいのは、全学の学生支援を制度設計していく過程に、学生相談の知見をぜひ活かしていただきたいということである。学生相談もこの1年で急速にハイブリッド化が進み、多様な方法で個々の学生にアプローチできるようになっている。大学コミュニティの安全を確保しつつ失われたキャンパスライフの復興を目指すために、また一人ひとりの学生が喪失から何かを学んで巣立っていけるように、大所からの施策と個に寄り添う視点からの理解が融合したところにそれぞれの大学の最適解が見つかることを願っている。

