

# 保健のしおり

## 16. 青年期のパーソナリティ

東北大学保健管理センター

昭和 60 年

## 目 次

1. 自我形成の過程 ..... 1  
3つの葛藤  
ときにはネガティブなストロークを  
とりあえずの目標
2. 大学生活への適応 ..... 7  
入学時の決意と不安  
認知と行動のバランス  
大学生の関心領域
3. かかわりあいの持つ力 ..... 11  
心温まるストローク  
エンカウンター・グループ  
相談する勇気

## 青年期のパーソナリティ

東北大学学生相談所

中 村 雅 知

青年期はおとなになるための準備をする時期であるが、子どもからおとなへのこの移行の過程は、必ずしも平穏で直線的な順応ではない。既に中学生初期の段階で芽生える自分や周囲に対する鋭い観察、繊細な感受性。自分自身に対する関心が青年のなかに次第に大きな領域を占めてくる一方、既成の価値に矛盾を感じて衝突したり挫折を繰り返したりする。しかし、このような矛盾や葛藤を体験しながら青年の自我が発達していくのである。ことに高校生から大学生の年代にかけて、青年たちは、なんとかして「自分らしき」を産み出そうと模索し苦闘することになる。

ここでは、青年期の自我形成の過程を、主として青年自身の目でたどることによって、大学生の健康な生活の一つの指標になれば、と考えている。

### 1. 自我形成の過程

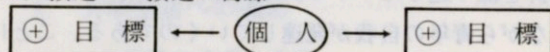
人格形成の過程は、ひとつの織物を自分が織り上げていくことにたとえられる。自分の内面への目を縦糸、外界とのかかわりを横糸とすると、このふたつの糸を交差させていくことによって、バランスのとれた人格がつくられていくのであろう。青年期に、人は、さまざまな新しい問題に対応することを迫られ、不安やとまどい、悩みを抱くことが少くない。このような悩みを一つずつ

乗り越えることによって、初めて新たな自分を見出すことができる。悩みの最中にあるときは苦しく、つらいものであるに違いない。しかし、自分なりにかかわってなんらかの展望を得たときに、織物には、その人らしい広がりや深みをもった摸様が描かれていくことになる。

### 3 つの葛藤

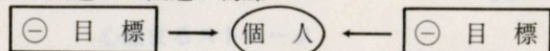
悩みは、問題をなんとか解決したいけれども、どのように行動したらいいかわからないという状況で生まれる。これを葛藤場面で考えてみよう。同時に二つ以上の欲求が起こり互いに阻害し合う状態を葛藤とよぶ。クルト・レヴィンによれば、その基本型は3つに分類される。

#### A. 接近——接近の葛藤



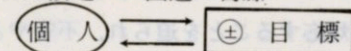
魅力ある2つの目標があって、そのうちの1つを選ばなければならないのだが、決断できないでいる状態である。たとえば、2つのサークルのどちらにも引かれるものがあって迷っている場合がこれに相当する。

#### B. 回避——回避の葛藤



自分にとって好ましくない2つの目標にはさまれて二者択一を迫られている状態である。1つの目標から遠ざかれば、他のやはり好ましくない状態に近づくことになってしまう。講義や試験は受けたくないが、留年に追い込まれることもつらい。

#### C. 接近——回避の葛藤



1つの目標が、それに向かいたい欲求とそれから逃れたい欲求

を同時に生じさせるものであって、2つの欲求の間の板ばきみになっている。

「なんとかして新しい自分を引き出してみたい、その点セミナーに参加することはとても魅力を感じさせてくれる。しかし、憶病なぼくがもし人前で失敗したらどうしよう。そう思うと踏み切れない。」

目標に近づこうとするほど心理的緊張が強まるが、保留しても心のわだかまりは大きくなる一方である。

いまの自分の置かれた状況がこの3つの型のどれに当てはまるかを考えることは、問題の渦中から少し離れて自分を客観視することにつながる。もちろん、それだけでは解決に結びつかないだろうが、少しは頭を冷やすことができそうである。

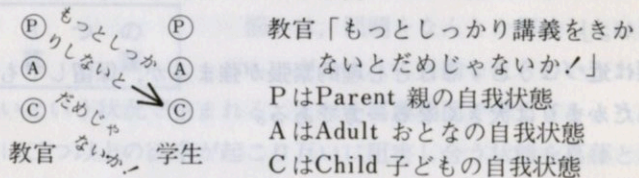
### ときにはネガティブなストロークを、

さて、人生の高みを目指そうとする青年にとっては、特に第3のタイプの葛藤が人ごととは思えないのではなかろうか。

ところで、TA（交流分析）ではストローク欲求を重視している。「人間はだれでも無視されたくない——自分の存在を認めて欲しい——という基本的欲求を持っているというのがTAの大前提」である。ストロークとは人に働きかけることを意味するもので、positiveなもの（たとえば、やさしくなでる、ほほえむ、励ます、気持ちよく挨拶するなど）と、negativeなもの（殴る、にらみつける、叱る、批判するなど）に分けられる。青年たちに、ふだんどれぐらい、この二種のストロークを与えたり受けたり期待したりしているか、プロフィールを書いてもらったことがある。

ポジティブなストロークはたくさん欲しいがネガティブなストロークは好まない、という反応が多く出るだろうと予想された。結果はおおむね予想通りだったが、なかに目を引く反応があった。

### ネガティブなストロークの例



ネガティブなストロークをかなりの程度期待する、というものである。彼は言う、「自分が自分に課している目標がある。その目標を達成できないとき、そういう自分がとても情けなく、許せなく思えてくる。叱りつけてやりたい、他の人からも叱ってもらいたいのだ」と。

これは、なんとかして精神の高みを求めようとする青年の特徴を表しているのではなからうか。同じようなことを感じたのは、次の言葉を見たときである。これは、授業のなかで学生諸君に「高校時代のひそかな決意」を問うたときのものである。

- 「やり抜くこと、それをしなければ怠惰と感じた」
- 「安易な幸福におぼれず、哲学的思索を怠らない自己に厳しい生活を求めた」
- 「道が二つあるときは困難な道を選ぼうと決めていた」
- 「睡眠時間を3時間くらいにして、何かためになることをしよう」

「おおかたの適当に遊んでいる友人たちよりもうんと苦しい生活に耐えてみせる」

「中途半端では投げ出さない強い意志力とあふれるような魅力を持つ女性になろう」

「自分にとって一番たいせつな所については決して他から規定は受けまい」

「孤独に徹しよう、真剣に悩むために」

「屈するに非ず」

たくさん反応のなかから、お互いを求め合うかのように寄り集ってきたこれらの言葉。彼らが言いたいのは？——「精神的な貴族でありたい」ということではなからうか。

いま見える空間だけで生活を営んでいくのではなく、はるか向こうの山を視界に入れて想像性（山の向こうへの好奇心、あこがれ）を膨らませ、緊張を保ちながら自我のあり方を追求していくとする。モラトリアムとは、本来このことのために必要とされているのだろう。

### とりあえずの目標

青年期にある人たちの多くは、物事を自分で決めるということに価値を置いて考えている。親の保護のもとから巣立とうとするとき、自己決定はその後の行動のよりどころとして力を持つことになろう。しかし、いったい自分は何を選択すればよいのか、考えれば考えるほどわからなくなることもある。結論を導き出せないときは、当面の選択ができないだけでなく深刻な挫折感を抱き、まるで自分が宙に浮いているような存在感のなさを味わったり、なにをするにもお

つくうになって生活のバランスを崩してしまうこともまれではない。

しかし、20年の人生にそれほど多くの経験を蓄えているはずはないのだから、自分に問いかけて明快な答えが得られないからといって悲観する必要はない。また、ほんのちょっとしたミスが許せないという過酷な自己批判から自分を解放してあげることも大事である。

葛藤を抱えているときは、いろいろな手を使ってみることである。心と体は密接な関係があるので、心が重いときこそ体を軽くしてあげる。自分の事柄だけに拘でいしている自己中心の状態からの脱出は、他者への気配りに求められるかもしれない。拾い上げてみると、自分の行動のレパートリーが意外にたくさんあることに気づくものである。

思い起こしてみよう。我々は、既に中学時代からこれに似たことをやってきている。つまり、自分を創るといっても、どんなことから手をつけていいかわからない。でも、自分の内部はなにか出口を求めている。小学校時代と比べてはるかに自由であいまいな生活空間におかれたとき、内部のエネルギーにこたえるために、思いついたことを実行しようと心に決めたものだ。「中学時代のモットー」がそれである。

“勉強は学年プラス1時間”

“私の三原則——清く正しく美しく”

“正義を守り抜き、いじめられっ子をかばってやろう”

“継続は力なり”

など。

自分に対する小さな課題の実行が、小さな自信をもたらしてくれる。とりあえずの目標とその実践が、ほんの少し自分を前進させ、問題への視点を変えてくれるのである。

## 2. 大学生活への適応

### 入学時の 決意と不安

大学に入学する時点での調査によれば、大学生活を送るにあたってなにかしら心配ごとがあると答える人は、例年3割強を占めている。その内容は、おおむね2つの事柄に整理される。進路・学科に関することと生活面の心配とである。たとえば、

“大学の講義についていけるだろうか”

“学科内容が高度なものになっていったとき自分の興味を持続できるだろうか”

“希望の学科へ進めるかどうか”

“悪友とのつきあいに振り回されて勉強が邪魔されるのではないか”

“人見知りしやすい性格なので友人ができるかどうか不安”

“初めて親元を離れるので生活態度をきちんと保てるだろうか”  
など。

生活面の心配ごとは、家庭の保護を離れて自我を確立したいという欲求や決意に根ざすものと考えられる。この時期の発達課題を達成しようと一歩踏み込んだところである。

高校時代の「自分」を踏まえて自我形成のためにさらに前進していくことになるのであるが、大学生の「自分」が当面する主要な課題は、進路展望を具体化していくこと、そして友人関係づく

り（先きの心配ごとの例には自分を創ろうとする意欲と共に、かわりへの不安が表明されている）である。つまり、仙台の気候や方言に順応できるかどうか下宿の同居人にどう挨拶したらいいか、どのサークルに入るかというような問題、それに伴う不安は、生活に慣れて自分のペースをつかんでくると間もなく頭の中から消えていく。もっとも、このような問題に直面して大きな人生勉強をする場合もあるのだが。

ところが、進路をめぐる問題と人間関係づくりは、大学生生活の間ずっと、場合によっては卒業後も続いていくテーマなのである。大学生は専門指向の段階なので、進路が中心的な課題であることに異存はない。

### 認知と行動 のバランス

高校生は自分の進路についてのいろいろなレディネスを基にして大学生活のイメージを胸に抱き、大学に入学してくる。このイメージと現実の大学生活との不一致が起こったときにどうするか、これは以後の適応を左右する大きな条件である。

「大学で自己を実現したい、と希望に燃えていた。でも、オリエンテーションを聞いてみたら、この学科は自分に合わないのではないかと、自分のやりたいことができないのではないかと疑問に思うようになった。どうしたらいいだろう」

葛藤場面におかれて、どのような吟味の過程をとっていくか。不一致を弾みにするためには、これを契機にして自分なりの意味や目的を見つけることが必要になってくる。それは、頭で考えることと行動とがうまく調和していったときに可能になる。

たとえば、迷いながらもなんらかの触発を求めて授業や 세미나

に出たりいくつかの研究室を訪ねてみようとするのか、それとも観念の世界だけで実際の行動にうつれないでいるのか、あるいは行動性ばかりが高く大学生活への展望を深く吟味しようとせずに衝動のまま遊びまわることなのかである。悩みながらもなにかをつかもうとすると、教官や友人たちとのかわりが出てくる。

このように考えてくると、進路の問題は、単に専門学科の履習をどうするかにとどまらず、より内面的な自分の目標を求める状態、つまりアイデンティティを確立するための手がかりを模索していくことなのである。この大きな課題を解決していくためには、場合によってはかなりの期間を必要とするかもしれない。認知と行動のバランスを点検しながらこの課題とかわっていくことが必要なゆえんである。

### 大学生の 関心領域

さて、この時期、青年の青年に対する関心は、どのような領域に及ぶのか。大学2年生およそ150人に自由記述で答えてもらった。

「青年について現在あなたが最も関心を持つ事柄はなにか」  
多い順に項目を並べてみよう。

- |               |       |
|---------------|-------|
| (1)自己形成       | 36.3% |
| (2)人間関係       | 28.0% |
| (3)逸脱行動       | 10.8% |
| (4)教育を担う側の問題  | 7.0%  |
| (5)不安定な精神状態   | 6.4%  |
| (6)モラトリアム期の延長 | 5.1%  |
| (7)その他        | 6.4%  |

教職科目を受講中の学生諸君なので、それだけ校内暴力やいじ

め、教師のあり方に関心が向けられているのだろう。しかし、なんとんでも青年の関心は、自分のあり方と異性を含む人間関係に向けられていることがわかる。すなわち、大学生として考えていきたいことや対応しなければならないテーマは、自分らしさを見つげながら他者とかがわっていくことなのである。

彼ら自身の言葉で、この主要テーマを語ってもらうことにしよう。

#### (1) 自己形成をめぐる

“ いったい自分には確固としたエゴ・アイデンティティがあるのだろうか ”

“ 一個の人格としての自分の価値を見い出せない状態から脱出したい ”

“ 利他的なものはもうたくさん。永続的かつ崇高な行動理念が欲しい ”

“ 皆、表面は明るく屈託ないように見える。ああ、自分はひとりぼっちなのか ”

“ 就職・結婚・出産について、どのような選択をしていくべきか ”

“ 社会への関心を形に表せないでいる青年たち、自分も含めて ” 自分らしさを見つけることへの期待、人生設計、対社会的事象への関心など幅広い。特に自我の確立について、つらいことの多い過程ではあるが、だれでもがクリアしなければならない課題であること、自分たち自身の持つ感受性や柔らかさ、情熱が力になりそうだということを感じている。

#### (2) 人間関係について

同性の友人との間では、コミュニケーションを図る上で、ほどよい自己主張の仕方や、その人との関係にふさわしいつきあい方、友達づきあいがうまくいかない個人的要因（おっくうな気持ちや体験不足）などに関心が向けられる。これに比べて異性に対する関心は、恋愛感情が主である。たとえば、

“ 人を愛するとはどういうことか ”

“ 異性とのつきあいは、友情だけでやっていけるのだろうか ”

“ （女子から見て）男性の人生観と恋愛との結びつきを知りたい ”

“ （男子から見て）男性の持ち得ない感情や感受性の持ち主として、女性にあこがれる ”

などである。

つまり、友人や異性との関係を、これまでとは違った角度から、青年たちがとらえ直していると感じられる。シャルロツテ・ビューラーのいう真の触れ合いを求めようとする憧憬的自我なのであろう。ここにも、青年の希望や恐れが表されている。かかわりを求めることへのおっくうさとか友情と恋愛との葛藤である。

#### 3. かかわりあいの持つ力

進路展望を具体化していくという困難度の高い、集中力を必要とする生活の中では、気楽な社交に精神の解放を求める時間も欲しくなるだろう。ときには、人間関係から引きこもりたくなる気持ちが起こってくるかもしれない。もちろん、自分一人だけでゆったりくつろぐ時間も貴重なものである。

しかし、そのような時間の過ごし方だけではなにか物足りない、満足感を得ることが少ないと青年たちは気づいている。精神の高みを目指す青年は、人間関係においても真剣なかかわり、ほんものの触れ合いを望んでいる。そういう「自分」を内面に育ててきているからである。自分から真のかかわりを求めようとするとき産み出されるものは、その人にとって価値があるに違いない。

### 心温まる ストローク

キャンパスでさわやかな笑顔を向けられるときは、うれしいものである。自分でもそのような交流を求めているからであろう。人と人との間に取り交わされるストロークには、いろいろなレベルがある。前記の憧憬的自我の例を引くと、ある青年は、かくありたい自分と、その自分が心底から触れ合える友人とを求めてさまよったあと、「暗き極まった果てに友人に出会えた」喜びを語ってくれた。かかわりを求めようとする気持ちが強かったからこそ、その出会いが彼にとって大きな意味を持ったのであろう。

心の交流をはぐくむ人間関係を広げていくための一つの方法は、相手の長所に目を向けることである。そのためには、ふだんから positive なストロークをたくさんもらって蓄えておくことだという。

たとえば、こんなストロークをもらったら自信がつく。他の人にも分けてあげたい。

「君の気配りで合コンがとて盛り上がったよ。愉快的気持ちになれた」  
「あなたって服装のセンスがいいわね。私も取り入れてみたいわ」

「授業のとき君の目はいつも輝いてるね。講義していてうれしくなるよ」

自分の気持ちに添ってほめられたときは、うれしい。このような機会を多く持っているとき、他者の気持ちにも触れやすくなるのだろう。そうするためには、自分に引きつけて感じたり考えたりするのがよいと思う。

もう一つの方法としては「傾聴」があげられる。自分を主張したい気持ちをひとまず抑えて、相手の気持ちを理解しようとじっくり耳を傾けることである。ここでは、聴くことを実践しようとしている一人の女子青年（21歳）の考えを紹介しておこう。

「いま私は、とにかく一人の患者さんを受け持っている。そのなかで、少しずつではあるが、相手の気持ちを聴こうとしている。迷っている私は、まだまだ聴くことはできていない。しかし、そのなかで、患者さんのイライラした気持ちに触れたり、ときには静かでやさしい気持ちにも触れることがある。それによって私は、考えさせられたり、ときには傷ついたり、うれしくなったりする。私は、できれば、この私の気持ちの変化も相手にわかってもらいたいと思う。一方的にきくだけでなく、共に感じ合えたら、と思うのだ」

大学生と職業を持っている人（この場合は看護婦さんと患者さんとの関係）とでは立場が違うけれど、この青年の一生懸命の気持ちは十分に伝わってくるように思う。

### エンカウンター グループ

このような深い触れ合いの場を提供しようとするものとして、エンカウンター・グループがある。エンカウンターとは、人と人との出会い



を意味している。ふだんは講義やクラブ、アルバイトなどで忙しく、じっくりと自分を考えてみることは少ない。人との関係でも、大なり小なり防衛的態度を取っている。このグループでは、メンバー一人一人の自由を尊重しようとするふんい気のなかで、それまで気づかなかった自分に気づく、他者の新しい面を知って信頼関係を築いていく、などをねらいとしている。

学生自発的申し出があつて、昨年、メンバー8人（1年2人、2年3人、3年3人）、10セッション（1セッション2時間）のグループをもった。

「メンバーは、それぞれの服装や姿勢でソファに坐っている。まるく輪になっているので、目を上げれば、他のメンバー全員と言葉が交わせる。セッションが進むにつれて、一人ひとりが身近に感じられてくるのが不思議である。これまで、その人と2人で話し合っているときには想像しなかったような言葉に触れて、新鮮な気持ちになったり、その人の服装の色や形が鮮やかに迫ってきたりする。逆に、あるセッションでは、うなぎをつかみ損ねたようなもどかしさを感じたりもする」

これは、セッションでの一つの状景描写である。もちろん、いまここでの感じは、このような文章では表せない。参加した人たちの胸の中に生きて共有される性質のものである。

青年期の自分らしさを発見していく上で、「かかわりあい」は、ことのほか重要だと思う。その一つとして、エンカウンター・グループ方式が注目されている。

### 相談する 勇 気

学生相談にかかわっていると、悩みというのは、ある課題に直面してそれをなんとか解

決したいというときに初めて生まれてくるもののように感じられる。とすれば、おとな社会へ向けて、パーソナリティ形成のいちおうの締めくくりの時期である大学生の段階は、緊張も高まるであろうし、悩みを持つこと自体、当然のことと思われる。

悩むことを知ったからには、相談する勇気を持ちたいものだ。この勇気こそが、問題解決の源泉になる。

「実は、このごろ、こんなことを考えているのですが……」ひとこと切り出せば、相談員は来談学生の必要としている所まで近づいてくれるだろう。やがて、「相談」というのは、一つの問題を2人で考えていくことなんだな、ということがわかってくる。2人とは、自分と、そしてもう1人の自分になってくれようとする人である。

相談機関は、ふだんあまり表に出ることはない。しかし、自我を確立しようと苦闘している学生諸君のために、ひそかに声援を送っているのだということを忘れないでほしい。

## 学内相談機関

### 東北大学保健管理センター

〒980 仙台市片平二丁目1-1 電話27-6200代表 内線2232, 2246  
精神衛生

相談日 毎週月・水・金(午後)

問い合わせは下記分室・保健室でも可

川内地区分室 電話 22-1800 内線5689

工学部保健室 電話 22-1800 内線5690

農学部保健室 電話 72-4321 内線 344

医学部・歯学部保健室 電話 74-1111 内線2272

### 東北大学学生相談所

〒980 仙台市川内 電話 22-1800代表 内線5688

相談日

曜日	時間	午 前	午 後
月 ~ 金		9:00~12:00	1:00~5:00
土		9:00~12:00	

上記のほか、東北大学医学部附属病院神経精神科でも相談に応ずる。

電話 74-1111 内線 { 2627 (神経精神科・外来)  
2617 (神経精神科・医局)

## 公的相談機関 (仙台市内)

### 宮城県精神衛生センター

〒980 仙台市本町一丁目4-39 電話 24-1491

### 仙台市デイケアセンター

〒980 仙台市荒巻字三居沢1-6 電話 65-2191

仙台市北保健所 仙台市錦町一丁目3-9 電話25-7211  
仙台市東保健所 仙台市東仙台四丁目1-1 電話91-2111  
仙台市南保健所 仙台市長町四丁目3-33 電話47-1111  
宮黒保健所 仙台市通町一丁目6-9 電話72-1111

## 診療機関 (仙台市内及び近郊)

### 総合病院

東北大学医学部附属病院 神経精神科 電話 74-1111  
国立仙台病院 精神科 電話 93-1111  
東北厚生年金病院 精神科 電話 59-1221  
仙台鉄道病院 神経科 電話 21-3221  
仙台市立病院 神経精神科 電話 66-7111  
東北通信病院 精神科 電話 96-5711

### 専門病院

宮城県立名取病院 (名取市) 電話 02238-4-2238  
東北会病院 電話 34-0461  
国見台病院 電話 34-5251  
安田病院 電話 56-5166  
台原高柳病院 電話 73-2525  
春日療養園 電話 41-4641  
青葉病院 電話 57-7586

### 診療所

三塚神経科内科クリニック (土樋) 電話 27-1710  
原町三塚神経科内科クリニック (市内原町) 電話 93-6811  
原田クリニック (花京院) 電話 65-0366  
岩田神経科内科クリニック (南光台) 電話 25-0051  
阿部内科神経科医院 電話 56-1804  
盛田医院 電話 51-5757  
アイクリニック (倉持医師・木曜休診・市内中央) 電話 65-0155  
青木神経科内科クリニック (岩沼) 電話02232-4-5501