

## 大学生における人間関係の希薄化

——対人不安を抱える学生と学生相談室で扱われる

「相手のいない対人関係相談」の増加から

竹 淵 香 織

はじめに

『私立大学学生生活白書2015』（社団法人日本私立大学連盟、二〇一五）によると、入学直後の一年生の二二・一％が「友人等との対人関係」が不安であると回答しており、これは年々増加していることが明らかになっている。さらに「何でも話せる友人がいる」と答えた学生のほうが、「いない」と答えた学生と比べて「学生生活が充実している」と答えた割合が高くなっていることも報告されており、学生にとって友人関係は学生生活の充実感に直結するものであることがわかる。つまり、友人関係が充実していれば学生生活への満足感が高まるが、逆に友人関係で躓きや問題を抱えると、大学生活そのものに影響がでることが多いと言える。

『2015年度学生相談機関に関する調査報告』（岩田ら、二〇一六）においても、学生相談機関が受ける相談内容のうち、「増加している相談内容（複数回答）」として五五・八％の大学が「対人関係」と回答しており、発達障害

(六四・一%)に次いで二位となっている。発達障害を持つ学生の多くは、対人関係を含む環境適応を主訴としているため、学生相談で扱われるテーマとして対人関係が非常に増加していると言えるであろう。

さらに『学生の健康白書2005』(学生の健康白書作成に関する特別委員会、二〇〇五)では、友人関係・対人関係においては「人間関係に満足している」という学生が六六・〇%いる一方で、「人との関係で傷つくのがすごく怖い」という学生が五二・〇%にのぼったと報告されており、そこから学生が友人との関係に敏感になり、気を使っている姿が見えてくる(この調査は五年ごとに実施されているが、二〇一〇年度版では精神的な健康の調査が割愛されているため、数値の変化については不明)。

青年期は友人関係が広がり深化する時期であるため、対人関係は学生にとって非常に重要なテーマである。例えば、自分探しをするという心の作業においても、ただ自分自身で思索を繰り返すのではなく、友人とのやり取りや友人からの評価も大きく影響する。お互いに影響しあい、そのような関係の中から新しい自分を発見し、また友人関係も深まっていくなか、一方で学生をとりまく社会環境は急激に変化しており、インターネットやスマートフォンなどの普及などによりコミュニケーションの方法が多様化し、コミュニケーションに苦慮したり苦手意識を持つ学生も多くなっている。また、大学全入時代にあつて入学者の多様化も進み、不登校経験者や通信教育経験者など、コミュニケーション経験が浅い学生の増加もある。そのような状況を背景に学生が持つ対人関係にまつわる問題が増え、さらには内容も変化している。

## 1. 学生の「対人関係」に対する不安

本学においても、UPI学生精神的健康調査 (University Personality Inventory, 以下UPI) のこの直近の10年間にわたる調査結果から学生の対人関係への不安が読み取れる。UPIは大学生のメンタルヘルスの実態を調査するため、全国大学保健管理協会(一九九六)が作成したもので、大学への新入生を対象にして問題のある学生の早期発見・早期治療を目指して、神経症、心身症やその他の悩み、迷い、不満、葛藤などの実態を調査するスクリーニングテストとして開発され、多くの大学で実施されている。中村ら(二〇〇〇)によれば、入学時のUPI得点が、留年や退学状況とも関連していることが明らかにされており、精神的及び外的適応の指標としても有効であると考えられている。UPIは全六〇項目からなり、五六項目が学生の悩み、心配事、不安、迷い、葛藤などの「自覚症状」に関する項目とされる。各項目に「はい」「いいえ」の二件法で実施し、「はい」を1点、「いいえ」を0点として合計得点を求めるもので、得点が高いほど精神的健康状態がよくないとされる。

吉武(一九九五)は、五六項目を「精神身体的訴え」一六項目、「うつ傾向に関するもの」二〇項目、「対人面での不安に関するもの」一〇項目、「脅迫傾向や被害・関係念慮に関連するもの」一〇項目の四グループに分類している。本稿では、この四グループのうちの「対人面での不安に関するもの」に注目し、学生の状況を整理した。

(1)UPI「対人面での不安に関する」項目

吉武による対人不安を測る項目は、Q36～Q45の一〇項目で、具体的な質問内容は表1のとおりである。

(2)「対人面での不安に関する」項目の回答結果

結果は表2および表3のとおり。

表1 対人不安に関する項目

Q36	何となく不安である
Q37	ひとりしていると落ち着かない
Q38	物事に自信がもてない
Q39	何事もためらいがちである
Q40	他人に悪くとられやすい
Q41	他人が信じられない
Q42	気をまわしすぎる
Q43	付き合いが嫌いである
Q44	引け目を感じる
Q45	取り越し苦労をする

表2 各項目の「はい」と応えた学生の割合

	07年度	08年度	09年度	10年度	11年度	12年度	13年度	14年度	15年度	16年度
質問	「はい」と回答した学生の割合									
Q36	55%	54%	56%	51%	48%	54%	52%	58%	50%	46%
Q37	17%	18%	17%	14%	12%	15%	16%	16%	19%	15%
Q38	44%	45%	48%	42%	38%	48%	46%	49%	48%	40%
Q39	44%	44%	47%	42%	39%	44%	44%	49%	43%	38%
Q40	18%	23%	22%	20%	20%	21%	21%	24%	24%	19%
Q41	20%	15%	17%	19%	13%	18%	15%	19%	20%	16%
Q42	32%	30%	33%	24%	24%	27%	25%	31%	27%	26%
Q43	14%	15%	13%	14%	13%	14%	12%	14%	16%	16%
Q44	25%	25%	27%	23%	19%	22%	22%	27%	21%	20%
Q45	31%	30%	32%	26%	18%	23%	22%	25%	21%	19%

表3 10項目のうち6項目以上に「はい」と応えた学生の割合

2007年度	19%
2008年度	18%
2009年度	22%
2010年度	17%
2011年度	13%
2012年度	18%
2013年度	17%
2014年度	18%
2015年度	20%
2016年度	17%

私立大学連盟の調査では、「対人不安」や「対人関係に問題を抱える学生」が増えているとされているが、本学のUPI調査の結果からは経年的な変化はあまり見られない。しかし、それぞれの項目に「はい」と答えた割合は高く、対人不安項目一〇項目のうち六項目以上に「はい」と答えた学生の割合は、現在「高くなった」とされている二〇%前後を一〇年前からキープしている。

各項目に注目すると、Q36「何となく不安である」、Q38「物事に自信がもてない」、Q39「何事もためらいがちである」の三項目での「はい」の割合が非常に高い。このことから、自分に自信がないことが対人不安の要因となっている学生が多いということが推測できる。

## 2. 学生相談室における「対人関係」相談

かつて大学生のメンタルヘルスの課題は、スチューデントアパシーや就学意欲の低下など、大学生活に対する消極的態度が主題とされてきた。大学は義務教育ではないという立場から、行けるものだけが行けばいいという自主性や自立性を強調する立場が主流であった。しかし一九九〇年代以降、大学生の不登校やひきこもりが問題視されるようになり、その要因のひとつとして「人間関係の問題の多さ」が指摘され（磯部ら、二〇〇六）、大学教員の立場から見た不登校の原因として「対人スキルの問題」が挙げられるなど（荒井ら、二〇一一）、対人関係にまつわる問題が学生の適

応状況に大きく影響していることがわかっていく。

日本学生支援機構は、学生相談の三大テーマを「対人関係」「精神障害」「心理・性格」としているが、学生相談学会の調査では、近年特に「対人関係」の相談が増加していることが報告されている（吉武ら、二〇一六）。学生相談室に相談する学生の傾向として「画一化された自己表現」「自己不確実感」などとともに「過敏な人間関係」があるという指摘もある（広沢、二〇〇六）。

### （１）「対人関係」相談の内容

学生相談で扱われてきた対人関係の問題として、①具体的なトラブルの解決、つまり「相対する人やグループ」があり、その人たちとの関係で悩み関わり方を模索するもの、②対人関係のスキル上達を目的とするもの、がある。①では、今現在トラブルを抱えており、具体的な友人の名前やトラブルの内容が語られるため、トラブルから起こる不安定な精神状態に注目したり、トラブルの解決方法などが中心に扱われる。②では、現時点ではトラブルはないが、いつも同じような対人関係の衝突があったり、偏った関係性を持ちやすいなど、自分の対人スキルを見つめ直し、よりよい対人関係を持つためにコミュニケーションスキルの向上を目指す。対人関係に自信がない学生が改善を目的とするために行う場合の他、就職を目前にしてより上達を目指す学生もいる。また①で具体的な問題を解決した学生が、その発展として一般的な対人関係スキルの上達を目指す場合もある。

いずれにしても、学生が「生活している場」に沿った問題や課題が、学生相談に持ち込まれているのである。

## (2) 新しい「対人関係」相談の出現

しかし最近、これまでとは違った「対人関係」の相談が増えている。言うなれば「相手のいない対人関係」の相談であり、それらには大きく分けて以下のような三つの傾向がある。

### ① 人間関係が作れないグループ

そもそも他者とのコミュニケーションが存在しないグループである。大学ではほとんど一人で過ごし、家族と学生相談室のカウンセラー以外との会話がないう。発達障害や自閉の傾向を持つ学生に多く、「自分は人と関わることができない」と思っており、もし同級生などとの関係でトラブルが起こったとしても、「自分は仕方ない」「自分が相手を怒らせてしまった」と考える傾向にある。大学入学以前にも親密な関係の友人を持ったことがなく、からかわれたりいじめられたりした経験から「一人のほうが楽」と思う学生もいる。趣味や興味が同じような学生との「やりとり」をすることはあるが、心情的な関わりはなく非常にあつさりした友人評をする。

このタイプの学生は、入学当初は内的世界を大事に生活することができるが、ゼミ形式の授業が増える大学後期や就職活動が始める時に「人とコミュニケーションが取れないといけない」と自覚し、対人関係スキルを学びたいと言うことがある。

### ② 一方的な関係性のグループ

自分の主張や希望を一方的に話してしまいコミュニケーションが成立しないため、周囲から距離を取られ遠巻きに見

られるグループである。自分は困っていないが、相手が困ることが多く、本人はなぜ距離を取られるのかわからないため、相手からの反応がないとショックを受けて落ち込む。しかし、自分のコミュニケーションの仕方に問題があるとは思っていないので、「相手が自分を理解してくれない」と他罰的な考え方をもちやすい。教員や年代が違う人は、根気強く接してくれたりと説明を丁寧にしてくれるので関わりが持てることもあるが、距離が縮まると主張が強くなることもあり、「どう接していいかわからない」「ゼミの他の学生が困ってしまっている」などと、教員から関わり方の相談を受けるケースもある。特定のコミュニケーションの相手がいないので、「みんなから嫌われている」などと訴えるにとどまり、具体的なコミュニケーションの方法を考えることができない。

実習形式の授業や実習、外部でのボランティアや教育実習などでトラブルが報告され、コミュニケーションのあり方を考えるきっかけとなることもある。

### ③ 対人関係回避グループ

人間関係で傷つくことを恐れ、友人との心理的な距離を保とうとするグループである。一見友人もいて困っていないそうであるが、友人といっても本心は出さず非常に気を使い疲れている学生と、「自分はコミュニケーションが苦手」と最初から宣言することで、友人との距離を縮める気持ちがないことを相手に伝えることで自分を守ろうとする学生がいる。前者は不登校経験やいじめられ経験があり、「もうこれ以上傷つきたくない」という気持ちから距離を取ろうとするタイプと、そもそも幼少時から傷つくことや失敗することを避けてきたタイプがあり、周囲からは困っていると認識されにくい。外的な適応はできていることが多く（積極的に話さない、大人しいという評価はあったとしても）、内的な不適応（自分が我慢する、苦しいことがあっても人には話さない、いつも落ち着かないなど）とのギャップが大きく、本人は非常に辛い思いをしている。大学では気を使い続けているので、帰宅するとぐったりしてしまうと話す学生



が多いことも特徴である。後者は「私は人と関わることが苦手だから、私がもし変なことを言っても許してね」と予防線を張ったり、「自分の言葉や態度で相手を傷つけることがとても怖い」と不安を持つことがある。

彼らは実際に傷つけあう関係の友人がいるわけではないが、そのような関係性を持っていないことに悩み来談する。また、インターネットやソーシャルネットワークワーキングサービスなどでの間接的なやりとりにも敏感であることも特徴として挙げられる。

このタイプの学生は、何らかの精神障害や発達障害から起こるコミュニケーションの障害があるわけではなく、経験値の低さや自信のなさから心理的な関係を回避していることが多いため、「どうかしたい」「もつと友人を信じたい」という気持ちを持っている。そのため、理解者ができたり経験から自信がつき始めると、「自分を変えたい」「本当のコミュニケーションができるようになりたい」「もつと楽になりたい」と、回避を終わりにしようと思うステップを踏めるようになる。

### 3. まとめ

最近の学生の傾向として、対人関係に不安を持つ学生が増えていること、対人関係に過敏であるがゆえに起こる問題が増えていること、「対人関係に問題がある」と自覚し学生相談室に来談する学生の相談内容が変化していることなど、大学生にとって対人関係は非常に大事なテーマとなっている。

学生の対人関係の問題は、不登校の問題と同様に、「大学生なのだから自分でどうにかしなさい」「友達をたくさん作りなさい」「自分から話しかけてみなさい」など学生の自主性や自立性に依る立場からの支援では解決が難しくなっ

きている。

全入学時代にあつて大学への入学者数が減少しているにもかかわらず、休・退学者数は増加しており、学生の大学への適応の問題から見ても対人関係の問題は重要である。なぜなら対人関係の問題は、修学や精神的健康など大学生活全体への適応に影響するからである。これまでは、学生の精神的健康の指標として抑うつ度を用いる大学が多く、研究としても同様であつたが（三浦ら、二〇〇九）、今後は抑うつに限らず対人関係を主とした環境への適応度も大事な視点であり、UPIのさらなる活用も必要となるであろう。対人関係を持つ学生の大学への適応という点から見ると、もうひとつ検討課題があると考ええる。新入生への初年次教育やアクティブラーニング、少人数制教育の持ち方である。これらの教育方法は、自己の価値や信頼、アイデンティティの確立に肯定的な効果があると考えられるが（春日、二〇一四）、中・高校生を中心に見られた不適応や不登校などの問題の拡大と延長、高校までの発達課題が達成されないままでの大学入学、発達障害など対人関係に課題を持つ学生の大学入学、極端なまでの経験の浅さなどの問題を持つ学生にとっては逆効果となることがある。UPI調査の結果からもわかるように、特に本学の学生は「自分に自信がない」という学生が多いことを考えると、入学直後に知らない学生とディスカッションをすることや、自己開示をするような授業は辛く、大学への適応の妨げになる場合があるケースが実際に始めている。

現在の学生が抱える対人関係の問題は、学生をとりまく環境の複雑さや経験不足など、自分の努力ではどうにもならないものも多く、大学や学生相談室は彼らが対人関係の経験を積む機会や環境を提供する場としても求められているのではないだろうか。対人関係は「辛く傷つくものばかりではなく、人生を豊かにするもの」として、学生が大学生活の中で実感することができるような教育や支援を準備することが今後ますます必要とされると考える。

## 引用文献

- 荒井佐和子、石田弓、大塚泰正、岡本祐子、児玉憲一（二〇一一）「不登校大学生に対する大学教員の視点と支援」『広島大学心理学研究』11、三三九―三四七頁。
- 磯部紀子、内野悌司、鈴木康之、藤巴正和、岡本百合、林マサ子、土井由、黒崎充勇、品川由佳、酒井祥子（二〇〇六）「学生相談から見た不登校の現状」『総合保健科学（広島大学健康保健管理センター研究論文集）』22、九一―九八頁。
- 岩田淳子、奥野光、佐藤純、林潤一郎（二〇一六）「2015年度学生相談機関に関する調査報告」『学生相談研究』36（3）、二〇九―二六二頁。
- 学生の健康白書作成に関する特別委員会編（二〇〇二）『学生の健康白書』国立大学法人保健管理施設協議会。〈2005http://www.healthcarecenter.osaka-u.ac.jp/kyougikai/06\_files/hakusho2005.pdf〉
- 春日由美（二〇一四）「自己や対人関係についての授業に関する検討——大学新入生における効果研究」『南九州大学研報』44B、一一九頁。
- 社団法人日本私立大学連盟（二〇一五）『私立大学学生生活白書2015』〈http://www.shidaren.or.jp/blog/info\_c/support\_c/2015/09/29/18118〉
- 中村恵子、丹羽美穂子、古沢洋子、長瀬江利、高橋睦、本多恭子、朝田修市、後藤紘司（二〇〇〇）「入学時UPIと4年後の留年・退学状況」『CAMPUS HEALTH』36（2）、八七―九二頁。
- 広沢正孝（二〇〇六）「近年の学生の心理的特徴——大学保健管理センターないし学生相談室より」『精神科治療学』21（12）、一三四九―一三五四頁。
- 松原達哉編著（二〇〇二）『心理テスト法入門——基礎知識と技法習得のために（第4版）』日本文化科学社。
- 三浦理恵、青木邦男（二〇〇九）「大学生の精神的健康に関連する要因の文献的研究」『山口県立大学学術情報』2、一七五―

一八三頁。

吉武光世（一九九五）「UPIからみた新入生の心の健康状態について——他大学との比較をとおして」『東洋女子短期大学紀要』  
27、三三—四二頁。