

別れ方、出会う方

「このままで卒業できない」と思いつめてしまうこともある。こうした心情は、大学生に特有のものではなく、人生の別れ



卒業 それは、慣れ親しんできた学生生活や友人との別れであり、小中高と続いた長い学校生活の終わりでもある。さらに学生から社会の一員としての立場の変化や、保護され守られていた子供から大人への内的な変化も要求される。ここでは、小学生のころ遠足の前の夜に興奮して眠れなくなったのと同じような心地よさを感じる者から、厳しく試され自分は世間に通用しないのではないかと不安や焦りにさいなまれる者まで、千差万別な心の色合いとなる。

精神分析などでは、失恋、別離、親離れなどの愛情や依存対象の喪失だけでなく、引越、卒業や転職などの住み慣れた社会的・人間環境や役割からの別れも、「対象喪失」という概念で説明している。卒業によって失う対象へのこだわりや失う苦痛があまり強いと、社会参加を躊躇し、卒業を延ばそうとしたり拒否することもある。また、実際の別れを体験する前に、次第に近づく卒業に対して不安を感じ、悩んだり心配する学生も少なくない。

具体的には、いよいよ四年生、卒業だ」といずれ訪れる別れを意識してから、なぜか不安で無気力になったり、試験も無事に終え晴れて卒業が決まったのにかえって気分晴れず鬱々としてしまうなどの訴えである。「もっと勉強しておけばよかった」「有意義な過し方があったのに」と後悔し、

「このままで卒業できない」と思いつめてしまうこともある。こうした心情は、大学生に特有のものではなく、人生の別れ

と言われる事柄すべてに当てはまる。失ったものが大切であればあるほどそれを懐かしむ気持ちも強くなる。しかし、これは心の弱さではない。むしろそうした機会に、断念することや別れにもなる心の揺れを味わうこと、心の整理の仕方を学ぶことである。そのときに、「会うは別れの始まり、別れは人生の始まり」と言われるような、次の人生への展開が生まれる。

「百獣の王ライオンは我が子を千尋の谷に落とすといふ。別れには、確かに厳しい面も必要だが、現代学生には将来や世間に対する厳しさや、難しい就職状況を伝え叱咤激励してもいたずらに不安をあおるだけのように思う。むしろ、いずれ参加する社会へのほどよい安心感と、自身自身に対するほどよい自信を得たときに、新たな人生の始まりとしての意味を持たせられるようだ。

卒業に限らず、何かの喪失感に不安や悲しみを感ずる、次へのステップに踏み出せなくなった学生が相談室を訪れたときは、話すことを通じて大学生活も含め、自分自身を振り返るお手伝いをする。できなかつたことのくやしさを、自分のふがいなさ、心残りなどをひとつずつ認め、心の豊かさとして受け入れられるくらいになると、親しんだものをあきらめる潔さも生まれるようだ。それはまた、自分に対する肯定的な手応えともなり、次なる目標も見出して自ら卒業（別れ）へと歩み始める。

そうした姿を見守りながら、「別れは自分との出会い」でもあると、改めて教えられることも多い。

(朝霞キャンパス学生相談室 須賀芽枝)

参考 培風館「心理臨床大事典」

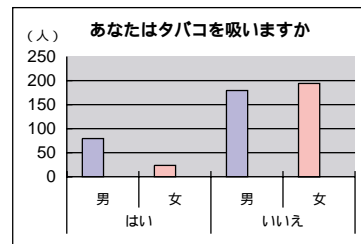
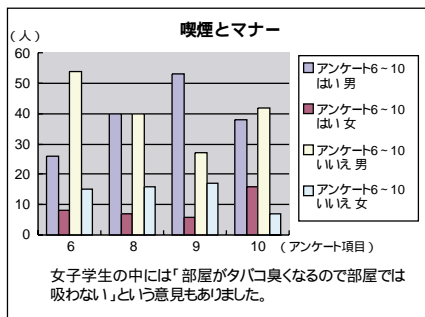
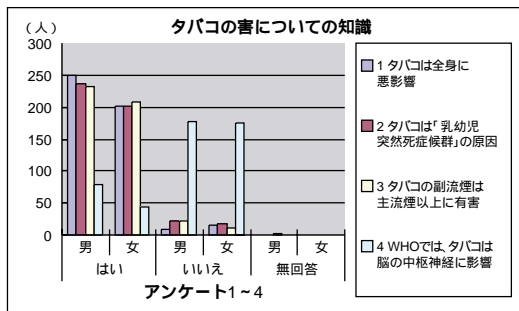
東洋大学生の「喫煙」に対する意識について —喫煙に関するアンケートより—

千代田区の「路上喫煙禁止条例」施行に見られるように、喫煙をめぐる世の中の論争は一段と高まりつつあります。医務室では、東洋大生の「喫煙」に対する意識について白山キャンパス内でアンケートをとりました。

実施期間：2002年4月8～12日
実施対象：健康診断受診学生 無作為に500名
回収結果：回収率95% 女性218名 男性258名 合計476名

喫煙に関するアンケート

- タバコは発ガン性以外に目や歯、肺、心臓、胃など全身に悪影響があることを知っている
はい いいえ
- タバコは流産、早産、先天異常、乳幼児突然死症候群の原因になっていることを知っている
はい いいえ
- タバコの主流煙には、200種類以上の有害物質が含まれているが、副流煙は主流煙以上に有害であることを知っている
はい いいえ
*喫煙者が直接吸い口から吸い込む煙を主流煙、たばこの先からたちのぼる煙を副流煙という
- WHO(世界保健機構)では、タバコは嗜好品ではなく、脳の中枢神経に影響のある薬物に分類されていることを知っている
はい いいえ
- あなたはタバコを吸いますか？
はい いいえ
5で「はい」と答えた方は以下に進む
- タバコを吸い始めた年齢は、20歳以上ですか
はい いいえ
- 日に吸うタバコの本数は？
A. 10本以内 B. 20本以内 C. 21本以上
- タバコは主に自分の部屋で吸いますか
はい いいえ
- 歩行中にタバコを吸いますか
はい いいえ
- タバコは、いつでもやめられると思っている
はい いいえ



東洋大学生103 / 476名 (喫煙率22%)
20歳代全国平均喫煙率37.7% (2002.1 / 23読売全国世論調査)

アンケートの結果からは東洋大学生の喫煙率は全国平均を下回っていました。しかし、学内の現状は灰皿には溢れんばかりの吸殻、ここにもあそこにもポイ捨て。歩行中の喫煙や、吸殻のポイ捨ては、周囲に迷惑をかけるばかりか危険でもあり、喫煙のルールやマナーを守ってほしい事は勿論、「健康保持・増進、生活習慣病予防」のためにも禁煙を望むところです。

医務室では今後も「禁煙サポート」を続けたいと思います。

いまやタバコを吸っている姿はカッコ悪い
吸っているあなた、きつぱりやめましょう—医務室より