

## 大学生の就職活動における心理的問題と援助のあり方

李 敏 子\*

### 1. はじめに

近年の社会状況の中で、大学生の就職活動はますます厳しさを増している。この厳しさを反映して、「就活うつ」「就職失敗による自殺」の増加などの現象も見られるようになった。ハローワークには臨床心理士などが配置され、心理的なサポートを行う取組が平成22年度から行われるようになった（厚生労働省、2010）。

鷲田（2013）は、1960年代の集団就職も悲惨であったが、当時は親から「すまない。申し訳ない」と背中を押され、職場からは「金の卵」として迎え入れられていた。それと比べると、背中からの励ましも前からの迎え入れもなく、査定を受け続けて不合格となり、「あなたの存在は組織にとって不要である」ことを突きつけられる現在の就職活動の方が、切なくさみしいという。みなが同じ服を着て同じトレーニングを受け、面接ではここにもないことを言い、あまり個性を出しすぎてもダメ、少しも出さないとダメと言われ、結局は不合格となる。会社に入っても、不況のときは会社に余裕がないため教育もしてくれない。その上、人員削減、非正規をふやすなど、厳しい状況に若者がおかれているという。

このような背景から、大学における就職支援においても、心理的援助の重要性が高まってきている。たとえば関西大学では、キャリアセンターのスタッフが「精神的なケアも必要」と判断した学生には、臨床心理士や産業カウンセラーの資格を有した専門相談員のいる「キャリアデザインルーム」を紹介し、さらに深刻なケースについては学内の「心理相談室」と連携をとっている（森岡、2011）。大阪経済大学でも、2010年10月からカウンセラー4名を配置し、就職困難な学生の心理学的援助を含めた就職支援を行うようになった。さらに心理・社会的な困難をもつ学生に対して心理カウンセリングが必要な場合には、学生相談室の利用を促しながら、就職活動が推進されることを目的に支援を行っている（井本・青木・長谷川・中谷、2012）。

このような現状をふまえ、本稿では、大学生の就職をめぐる状況、就職活動における心理的問題と心理的支援のあり方について述べたい。

### 2. 大学生の就職をめぐる状況

総務省は5年ごとに「就業構造基本調査」を実施している。総務省（2013）が、全国の15歳以上の世帯員約100万人を対象に平成24年10月1日現在で調査した「平成24年就業構造基本調査」によれば、15歳以上の有業者は6442万1千人で、5年前に比べ155万7千人減少している。一方、無業者は4639万4千人で、207万人増加している。雇用者に占める「非正規の職員・従業員」の割合は38.2%で、男女共に上昇が続いており、過去最高を更新した。過去5年間の転職就業者の雇用形態間移動は、正規から非正規への移動割合が上昇している。若年無業者は61万7千人で、若年（15～34歳）人口に占める若年無業

\* 人間関係学部 学生相談室長

者の割合は2.3%であり、5年前に比べ0.2ポイント上昇している。

また、厚生労働省（2013）は「非正規雇用の現状はどうなっているの？」という欄で、「就業形態の多様化に関する総合実態調査」（1999、2010）に基づき、正社員として働く会社がなく、非正規雇用で働いている者（不本意非正規）の割合が上昇傾向にあると報告している。

大学生の就職について、文部科学省（2013）が発表した「平成24年度大学等卒業予定者の就職内定状況調査」によると、大学62校（国立21校、公立3校、私立38校）を対象に調査した結果、2月1日現在では、就職内定率は81.7%、このうち国公立大学は86.5%、私立大学は80.1%であった。男女別では、男子81.3%、女子82.0%であった。文系・理系別では、文系80.4%、理系87.5%であった。ただし、卒業予定者全体に占める内定者の割合は60.9%であった。この調査結果から、卒業予定の就職希望者のうち5人に1人は、2月1日時点で内定がもらえていないことがわかる。

その後、4月1日現在では、就職率は93.2%、このうち国公立大学は95.3%、私立大学は93.4%であった。男女別では、男子93.2%、女子94.7%であった。文系・理系別では、文系93.4%、理系96.2%であった。このように90%を超える数値を示しているが、サンプルの偏りなどの要因から実態より高くなる傾向があることが指摘されている（小川、2011）。全国の大学数について言えば、平成24年5月1日現在において国立大学86校、公立大学82校、私立大学603校、計771校という数字である。その比率から見ると、サンプルの国公立大学と私立大学の比率は現状を反映しておらず、就職率の高い国公立大学の比率の高さが就職率を高めていることが推測される。

また、就職内定率は「就職希望者に占める内定者数の割合」である。『平成15年版国民生活白書』（内閣府、2003）の「就職内定率ってなんだろう」というコラムでは、「卒業時点での『内定率』とは、卒業時点まで継続して就職を希望する学生のうちの内定者の割合であり、途中で就職をあきらめてしまった学生は『内定率』の数字では把握できない」とされている。森岡（2011）は、年度途中で卒業延期や進路変更を考え就職活動をやめてしまった学生は、就職希望者ではなくなり分母から除外されるため、大卒者の4月1日での就職率が高くなっているのではないかと示唆している。文部科学省（2013）による就職希望率の推移は、平成24年10月1日現在76.0%であったが、平成25年4月1日現在では70.3%と減少していることが、このことを裏付けていると言えよう。しかし、70.3%という数字は、前年同時期の68.9%と比べれば上昇していることから、文部科学省は「10月1日以降もあきらめずに就職活動を続ける姿勢」がうかがえると解釈している。平成25年4月1日の卒業生全体に占める就職者の割合は66.0%であった。

平成25年1月18日から3月末までは、「未内定就活生への集中支援2013」（文部科学省、厚生労働省）の取組がなされた。また、就職活動の長期化等により心理的ケアが必要な未内定の学生・生徒に対して、臨床心理士による心理的ケアも実施された（厚生労働省、2013）。就職活動中に就職を諦めた学生はフリーター・ニート予備軍であり、労働行政の要請でこれらの学生を減らす取組から、ハローワークに臨床心理士などが配置され心理的なサポートを行う取組が平成22年度から行われるようになった（厚生労働省、2010）。

### 3. 就職活動における心理的問題

内閣府（2013）の『平成25年版自殺対策白書』によれば、自殺死亡率は20歳代において上昇し続けており、平成24年には全年齢階級の中で最も高くなっている。20歳代の自殺に多い原因・動機は、「経済・生活問題」のうち「就職失敗」、「学校問題」のうち「その他進路に関する悩み」など、いずれも就職の問題に関連しており、自殺者数は増加傾向にある。20歳代の自殺死亡率が他の年齢階級には見られない上昇傾向にあり、また、20歳代の死因のうち半数近くを自殺が占めるといふ深刻な状況にある。

森岡（2011）によれば、数十社受けても内定がもらえず就職活動が長期化し、企業で圧迫面接を受けたり意地悪な質問に消耗させられたり、今度こそと待っていた会社から来るのは「お祈りメール」ばかりという状況で、うつになる学生や就活自殺に追い込まれる学生がふえているという。

向後（2013）によれば、就職活動をしている学生は焦燥感と不安の中におり、精神的に不調をきたす人たちは、不安から始まってうつに移行することが多いという。また、「ひとつひとつの経験は乗り越えられないというレベルのストレスではなくても、それが度重なると、深刻な精神的ダメージを受ける」とし、この蓄積によって「複雑性PTSD」に陥ることがあると述べている。外傷は、単一性外傷の打撃の結果としての「I型」外傷と、長期反復性の外傷の結果としての「II型」外傷に区別される（Terr, 1991）。「複雑性PTSD」とは、Herman（1992）が虐待などの長期反復性外傷への反応として提案した概念である。

向後（2013）によれば、これくらい耐えられるだろうと思っているうちに、だんだん自信がなくなり、眠れなくなり、身体が緊張するといった不安症状が始まる。それが進むと、自分の感情・感覚に鈍感になり、自分が何を望み期待しているのか、何が好きで嫌いなのかもわからなくなり、絶望感・無力感を生み、親密な対人関係を断ち切ってしまうこともあるという。

Brewin, Dalgreish & Joseph（1996）のPTSDを説明する二重表象理論によれば、人が心の傷となるような衝撃的な体験をしたとき、その体験の記憶はSAMs（Situationally Accessible Memories）とVAMs（Verbally Accessible Memories）という二つのタイプの記憶表象に内在化される。小田部（2010）は、日常の対人関係の中で「心が傷つく」体験によって受ける傷を、トラウマとは区別して「日常型心の傷」と呼び、この二重表象理論を用いてメカニズムを説明している。大学生を対象に質問紙調査を行いパス解析を行った結果、「傷つきの程度」は直接的に「心理的不適応」に結びつくのではなく、「SAMs」を介して「PTSD」に結びついていた。また「VAMs」を介して「自己観の低さ」「他者観の低さ」「対人関係の困難さ」に結びつき、それら三者が二次的に「物事への消極性」を引き起こすことが示された。従って、「日常型心の傷」でも、PTSDや、自己観・他者観・世界観の歪みにつながり、心理的不適応を引き起こしうると考えられる。

向後（2013）は、複雑性PTSDを促進するのは「情報の氾濫」であり、矛盾する多くの情報が学生を混乱させ、ますます追いつめるという。また、就職活動のプロセスの中で、他人の気持ちや他人の自分に対する期待や要求ばかりに過敏になり、自己を失っていき、意見を主張せず多数に迎合するようになることもあるという。このように精神的に追い込まれないためには、「いらぬ情報を捨てる」ことが重要であり、それが不安やうつを防ぐ第一歩になると述べている。

近年では、「親子で就活」というテーマの書物もふえ、就職活動への親の関与が強まる傾向にある。たとえば、親が子どもの代わりに会社に登録したり、説明会に予約することもあるという。母親どうしの会話の中でも、子どもの代わりに母親が電話をかけたり書類を作成することが、普通のこととして話題になっている。「就活」だけでなく「婚活」にも親が強力に関与しているという。

学生自身は納得して就職活動をしているのに、「一流の大企業を目指す」という親の価値観を押しつけられ、親が認めてくれないために悩んでいる場合がある。また、「親の期待にこたえねば」とか、逆に「今まで自分を認めてくれなかった親を見返したい」というように、親との関係が就職活動の第一の動機になっているような場合、心理的な問題が感じられる。つまり、学生は今も親の支配下にあつて、自主性や主体性の発達が妨げられているのである。

向後（2013）によれば、就職活動への親の過剰な参戦は、学生を不安にさせ、自分の頭で考える機会を奪い、苦しめるだけの結果に終わるといふ。親の対応に共通するのは、親子の精神的な境界線があいまいなことであり、子どもは親の自己愛的な延長になっている。つまり親は自己愛的な欲求を子どもを代理として実現しようとしており、親が自分の願望を子どもに押しつける形になると述べている。

思春期以降の子どもが主体性を確立するためには、親が子どもを別人格として尊重し、子どもの意志や判断を尊重するというように、児童期までの関係とは異なり、適度な距離をもち後方支援に徹していく節度が求められる（李、2013）。しかし少子化と経済的・時間的余裕がふえたために、親の強力な支配・介入が子どもの思春期以降も続く傾向にある。思春期は「夢こわし」の時期と言われ、子どもにとって夢を現実的に修正していく作業が必要になる。この作業はつらく悲しい作業である。親も思春期以降は、子どもを別人格として認め、親の夢や願望を押しつけることを諦める作業が必要になる。親がこのような役割の変化を引き受けられず、また就職難の状況が親の不安に拍車をかけていることもあり、親の過剰な関与が生じている。親への情報提供などのサポートも重要であるが、高石（2010）は学生支援の立場から、大学生の親は、子どもからの自立への支援を必要としていると述べている。そのさい、「親ならこうあるべき」という姿勢で臨むのではなく、「親と子が心理的に分離していく際のこころの痛み、傷つき、悲しみ、怒り、といった否定的な感情や衝動を、援助者が、共に感じ、受け止めていく作業」が必要であるという。

また、両親が一枚岩の価値観をもつことは、子どもを追いつめる結果となる。一方の親が就職活動へのプレッシャーをかけるのであれば、もう一方の親はゆうゆうとかまえてフォローするといった役割分担も大切である。

就職活動は、受験とは異なり、不合格理由がはっきり得点などで示されるわけではなく、正解が何かもわからない。努力したことが目に見えて報われるわけでもない。しかし不合格が続くことで、自分が否定されたような気持ちになり、自信と意欲の喪失につながりやすい。ここで親も一緒になって不安になったり、強迫的に子どもを目標に向かって追い立てることは、親子ともに精神的危機に追い込まれる可能性を高める。

向後（2013）は就職活動のストレスへの対処法として、「求められる人材」自体が不確かな判断基準であり、面接官自体も短時間で人物を把握することは不可能なので、たとえ面接に落ちて、自分が劣っているという考えに直結させないこと、過度に反省しないこと

が大切であると述べている。具体的な事柄に対する適度な反省は必要であろうが、学生にとって、このような慰めや励ましを与えてくれる存在は貴重ではないだろうか。

一般にカウンセリングにおいて心がけることは、本人が切迫して深刻になっているときに、もちろんその苦しさに共感したり、具体的な支援をすることは重要であるが、必要以上に振り回されず、大人としての人生経験に基づき、生きてさえいれば何とかなるといった大らかなかまえをもっていることである。そのような態度が学生に安心感を与えることは少なくないと思われる。

#### 4. キャリア教育の問題点

児美川 (2013) によれば、「キャリア発達」とは、社会の中で役割を担うことができるように成長し、それを自分の生き方として統合していけることであり、「キャリア教育」とはこれを支援することである。すなわち、職業生活への適応だけではなく、「ライフキャリア上のさまざまなイベントや転機に対応」できるように準備させることが必要であるが、現在のキャリア教育が職業や就労だけに焦点を当てた狭く偏ったものになっていることを批判している。

児美川 (2013) は、「まっすぐなキャリアを歩んでいる人」を「ストレーター」と呼び、かつての日本社会においてはそれが標準であったが、今では半分以下であり、半分強は学校段階か就労において「つまずいたり、立ちすくんで滞留したり、やり直しを余儀なくされている」のに、キャリア教育においては「ストレーター」をふやすことが目指されていることに疑問を呈している。「とりわけ若い人たちが生きることになる将来の社会においては、人生上の『標準』コースは存在しない。いつどこで“転機”が訪れるかは、誰にも予測できない」と指摘している。

また、キャリア教育で、「やりたいこと(仕事)」「就きたい職業」を尋ねることについて、目標を定めて動機を高めることの意義は認めながらも、①日本の雇用慣行においては仕事に応じた採用や育成がなされないことが多いこと、②職業の実態を知らない状況では「やりたいこと(仕事)」のを見つけ方が「主観的な視点に偏ってしまう可能性」があること、③「やりたいこと(仕事)」を「その実現可能性や社会的意味との関係で理解する視点が弱い」こと、といった問題点を指摘している。

児美川 (2013) は「自己理解」→「職業理解」→「キャリアプラン」という流れについても、「やりたいこと(仕事)」はそんなに簡単に見つかるものではなく、「自己理解」を深めたからといって明確にできるものでもない」と疑問を投げかけている。「自己理解」と「職業理解」は同時並行的に往復関係をつくりながら繰り返し学習することが大切であり、「自己理解」→「職業理解」という方向のみの学習はやめた方がいいという。また、「人が仕事をするとは、個人が好きなことをして、自己実現をめざすという側面だけで成り立っているわけではない。仕事には、社会的分業の中で『役割』を引き受けるという側面がある」と指摘し、「やりたいこと」「やれること」「やるべきこと」という視点のバランスを考え、その三者の交わるところで進路決定すれば、その実現可能性は高まると述べている。

大学生は、アイデンティティを確立する時期であると考えられている。しかし、終身雇用が一般的でありいったん勤めたら定年退職まで同じ職場に勤めることが一般的であった時代は、今は昔のことである。現在は、社会的な変化も激しく、大学生が卒業後、勤めた

会社が存続する保証も、リストラされない保証もない。さまざまな場面で、そのつど自分の人生設計を考え直さなければならない時代であると言えよう。このような変化に対応するために、児美川（2013）はこの職業と決め打ちするのではなく、自分が働く上で大切にしたいこと、実現したいと思うことといった「価値観」や「軸」を深く掘り下げる作業が大切であると述べている。

しかし、このような作業をしたとしても、人は日々成長していくのであり、経験を重ねるうちに価値観そのものも変わっていくと思われる。まして大学生の時点で、自分とは何か、自分は何をしたいか、何に向いているのかなど、いくら適性テストのようなものを使用したとしても、そう簡単にわかるものではないし、成長とともに変わっていくだろう。

鷺田（2011）は、自己実現とは今の自分に見える範囲で目標を設定しそれに向かって意味づけすることであるが、実際には何かやっている間に目標は変わっていくし、だれかと出会って「ああ、こういう生き方もあったのか」「こういうことが大事なんだ」と、自分が視野に入れていなかった目標ができてくるという。従って、あまり目標を先に立てて「これだけだ」と思うのは、逆に自分を縮こめてしまうことになり、寄り道のない一直線の道は虚しいと述べている。

私は大学院で臨床心理士を養成しているので、その中で経験してきたことを述べたい。私の所属する心理学科では、入学したばかりのころは、多くの学生が「大学院に行って臨床心理士になり、スクールカウンセラーとして働きたい」という。それは、「中学・高校時代にやさしいスクールカウンセラーと出会ったから、その人のようにになりたい」とか、「学校生活でいじめを経験した」「友だちが不登校になった」「身近な人がうつ病になった」など、きわめて個人的な体験に基づくことが多い。しかしこの時点では、臨床心理士の仕事を実際にどのような知識・技術を必要とし、どのような資質や訓練が求められるかといった具体的知識をもちあわせていないため、漠然とした憧れのようなイメージにすぎない。このような学生のうち何割かは、大学で専門の講義や実習を受ける中で、やはり自分には臨床心理士の仕事は向いていないと認識し、方向を変えて企業に就職していく。4年生の時まで臨床心理士になりたいという意志を持ち続けているのは、平均すると十数人ぐらいであろうか。その後、大学院受験という関門があり、そこで挫折する人もいるし、いったんあきらめて社会人経験を何年かしてから再び受験して合格する人もいる。従って、特に資格や仕事にかかわる専門科目では、大学での授業を充実させることが、広い意味でのキャリア教育において大きな意味をもつと言える。

また、臨床心理学領域の大学院には、まったく違う領域の学部を卒業し、社会人を経験してから心の問題に関心をもつようになり、臨床心理士をめざすようになったという人も多い。

私のまわりを見ても、途中で職業を変えた人は少なくない。公務員として働いた後、医学部を受験して精神科医になった人、理系の学部を卒業した後、社会福祉の仕事をしている人や弁護士になった人もいる。これらの進路変更のきっかけとして、直接の出会いであれ、書物の中での出会いであれ、必ず人との出会いがあると思われる。資格に基づく職業においては、年齢的な制約はあまり問題にならないと言えるだろう。

私自身、もともと薬学部を卒業し、薬学の大学院に1年在籍した後、自分には向かないと感じて、教育学部に編入して臨床心理学を学ぶようになった。そのときの思いは、四六

時中ものを扱う実験の生活が自分にはまったく向かないので、人のことに関わることをしたいという漠然としたものであった。もともと薬学部に進んだのは、薬剤師の資格をとれば将来役立つだろうという単純な動機であったが、薬剤師の資格はとったものの今まで一度もそれを使って働いたことはない。このような経験から、自分を知る上で、まったく向かないことをすることも役立つと考えている。

教育学部に編入した当時は、心理学の基礎知識のないことに不安があった。また、進路変更したものの、自分に向いているのかどうかもまったくわからなかった。そのために必死で学んだことが、結果的にはよかったと思う。何かをマスターするためには、知らないことへの不安や資質への不安をもちながら、選択したことに自分を賭けることが、重要なのではないだろうか。

私が教育学部に編入しようと思ったのも、進路について悩んでいた時にたまたま一冊の本と出会ったことによる。臨床心理学に関する本を読んで感銘を受け、その著者が同じ大学の教育学部で教えていると知り、その人のもとで学びたいと思ったからであった。臨床心理学を志す人には、私だけでなく、他学部から、あるいは社会人経験をしてから編入する人が多く、このような環境で学べたことが、私に「自由」の感覚を与えてくれた。

子どものころに決めた道を一筋に進むというのは、よほどの才能に恵まれた人か、家業を継ぐことを宿命づけられている人を除けば、ごく少数ではないだろうか。高校生などの時点で早くに決定した進路については、早期離職も多いように思う。

キャリア研究の分野においては、「偶然の出来事 (happenstance)」が人生やキャリアに影響するという Krumboltz & Levin (2005) の理論が注目されている。アメリカで行った調査によれば、18歳の時につきたいと思っていた職業に現在ついている人は2%にすぎなかった。オープンマインドで暫定的なキャリア目標をもつのはよいが、1つの職業にこだわりすぎて視野が狭くなり、他の選択肢が見えなくなるのは望ましくないとし、やってみたこともないのに職業を選ぶことを期待されるのは、「デートをしたこともないのに、将来の伴侶を選べと言っているようなもの」だと述べている。変化の激しい現代においては、自分のキャリアについて計画し目標に向かって努力するという方法は現実的でなく、個人のキャリアは予期しない出来事や偶然の出会いによって決定されるため、その偶然を個人が最大限に活用すること、さらに予期しない出来事を自ら作り出せるように積極的に行動することが重要なのだという。

この理論は、生涯にわたるキャリアを考える上で有効であると思われる。個人に準備性のないときには偶然を活かすことはできないため、時熟と心理的成熟、能力的な準備状態、新しいことを学ぼうとする姿勢、柔軟なものの考え方、まわりの人のサポートなど、多くのことが重要になるのではないだろうか。

また、児美川 (2013) は、標準的な生き方が成立しなくなっている現在において、現時点での多数派である人のキャリアモデルだけではなく、今はマイノリティであっても信念や確信をもって生きている人の生きざまに若者が触れることは重要であると述べている。このような機会を学生に提供することも、自分の将来について広い視野で考えるために有意義なことと思われる。

## 5. やりたい仕事と社会的要請

ある理系の大学院生であったが、「自分は科学者になるために生まれてきた。自分から科学をとったら何も残らない」と、研究職につけないことを嘆いていた。しかし、その院生は自分の興味のあるテーマだけを納得いくまで没頭してつきつめることが研究であると考えていたため、時間は永遠にあるものと感じ計画性がなく、論文をほとんど書けなかった。また、先行研究もほとんど読まず、研究の社会的な位置づけも理解できていなかった。なぜ科学者になるために生まれてきたと思うのか問うと、「小さなころから科学が好きだったから」と答えた。

しかし、たとえば小さなころから野球が好きなのが全員プロ野球の選手になれるわけではないことは、だれでもわかるであろう。だんだん現実と折り合いをつけて、仕事は別にもって趣味で野球をしたり、子どもに野球を教えたりと、妥協案を見出していくものである。鷲田(2011)はこれを、「希望の修正」と呼んだ。

好きなこと、やりたいことばかりに意識が集中すると、主観的になりやすく、仕事ももつ「社会的要請」という観点が希薄になりがちである。その院生の場合、社会で研究職につくためにはどういう準備が必要かなどには理解が及ばなかった。「この仕事でなければいやだ」「自分はこの仕事をするために生まれてきた」という発想は、その人自身を追いつめ、社会適応を悪くするよう感じられた。「その仕事をするために生まれてきた」「天職」というような言葉は、他者がその人の仕事を見て評価して言うことであって、決して自分で言うことではないだろう。その仕事に向いているかどうかは、他者が決めることなのである。

鷲田(2011)は、仕事の意味は、自分がしたいとかしたくないとかではなく、他人との関係で見つけられるものであるという。その人がだれと仕事をしているか、だれに認めてもらっているか、そういう出会いのなかで、やりがいも見つけていくという。鷲田(2013)は、最初にやる仕事はどんな会社に入ってもだれでもできる仕事であり、自分が何をしたいか、何ができるかは、どんなふうにするかをまわりの人が見て、他人が見つけてくれるものであるという。従って、何かをやりながら、他者の視点をもって考えることが大切であると述べている。

どんな仕事に向いているかは、実際にやってみて、他者の評価にゆだねなければ、わからないのである。自分が思っていたほどできないこともあれば、予想していた以上にできたり、評価を得るようなこともある。たとえば研究においては、著書や論文を公表すると、思いがけず見ず知らずの人から評価を得て励まされるようなことがある。また、他者との出会いや要請にこたえる形で、予想外の領域に足を踏み入れ、それが研究の発展につながるようなこともある。

仕事の向き不向きについては、大きく分けて、物を扱うことに向いている人、人と関わることに向いている人という分け方はできるかもしれない。しかし、あれこれ迷う前に、何でもやってみる、やりながら考えることが大事で、いくら頭の中で「私とは何か」「どんな仕事に向いているか」を考えても、袋小路に入って抜け出せないだろう。答えが決まらなければ動けないというのは、何かを始めるのを避けるための言い訳になっていることもある。実際に何かを始めて経験してみることが大切である。

また、どんな仕事でも、日々の繰り返しが多いためルーティンになりがちである。ここ



で何も新しいことを学ばなければ、常に過去の知識にたよる時代遅れの人になってしまう。私が大学院の修了生によく言ってきたことは、日々の仕事をこなす中でも、仕事上の要請にこたえようとすれば、常に学ぶ姿勢が求められるので、そのような研究心をもち続けることが大切ということであった。単調な繰り返しになったとき、その仕事にやりがいを感じるのは難しいのではないだろうか。つまり、仕事にやりがいを感じられるかどうかは、その人の姿勢にかかっているのである。

最後に、女性が仕事を続ける上で家庭との両立について述べたい。「3歳児神話」つまり子どもが3歳になるまでは家庭で育てるべきという考えは、合理的根拠のないものとして否定されたが、世間にはまだ根強く残っている。子育てをしながらの仕事では、子どもの病気など何か問題が生じれば、母親として家庭に入るべきという圧力がいろんなところからかかってくる。子どもが「仕事をやめてほしい」と言ってくるようなこともある。このような状況で、仕事を続けられるかどうかは、本人の意志や信念のみの問題ではなく、仕事を評価し背中を押してくれる人、日々の生活で理解し協力してくれる人が存在するかどうか大きい。仕事の生活も、生活である以上、関係に支えられて成り立っていると言えるだろう。

## 6. おわりに

現在の大学生は厳しい就職状況にある。就職につまずき自信とやる気を失っている人に対して、就職活動に向けた実践的サポートだけではなく、心理的援助がますます必要になるだろう。まわりの大人が、一斉に同じ価値観をもって同じ方向へ圧力をかけることは、学生を追いつめる結果になりうる。学生のことを親身になって考えながらも、時に休養を促したり、別の視点から考えることを提案したりしながら、人生を長い目で見て、また多様な生き方への広い視野をもって、学生を見守ることが重要であると思われる。今後の課題として、就職活動の中で心理的問題が生じることへの予防や、心理的援助の必要な学生に対して適切なアセスメントに基づく心理的援助を早期に始めることができるように、学内における連携も必要になるだろう。

## 文献

- Brewin, C. R., Dalgreish, T. & Joseph, S. (1996) A dual representation theory of posttraumatic stress disorder. *Psychological review*, 103, 670-686.
- Herman, J. L. (1992) *Trauma and Recovery*. Basic Books. 中井久夫訳 (1996) *心的外傷と回復*. みすず書房.
- 児美川孝一郎 (2013) *キャリア教育のウソ*. ちくまプリマー新書.
- 向後善之 (2013) *就活でうつにならないための本*. 秀和システム.
- 井本蕙章・青木敬章・長谷川恭子・中谷桂子 (2012) 4年制大学の進路支援における心理学的援助の役割と実践. *大阪経大論集*, 63 (1), 149-159.
- 厚生労働省 (2010) *新卒者に対する就職支援の強化について*. 厚生労働省 <<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r985200000sf7z-img/2r985200000sfbq.pdf>> (2013年8月20日)
- 厚生労働省 (2013) *非正規雇用の現状はどうなっているの?* 厚生労働省 <<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r985200000sf7z-img/2r985200000sfbq.pdf>>

大学生の就職活動における心理的問題と援助のあり方

- mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou-roudou/part\_haken/genjou/> (2013年8月20日)
- Krumboltz, J. D. & Levin, A. S. (2004) Luck Is No Accident : Making the Most of Happenstance in Your Life and Career. Impact Publishers. 花田光世・大木紀子・宮地夕紀子訳 (2005) その幸運は偶然ではないんです. ダイヤモンド社.
- 李敏子 (2013) 思春期の子どもをもつ親への支援. 椋山臨床心理研究, 13, 3-6.
- 文部科学省 (2013) 平成24年度大学等卒業予定者の就職内定状況調査 (2月1日現在). 文部科学省 < [http://www.mext.go.jp/b\\_menu/houdou/25/03/\\_icsFiles/afieldfile/2013/03/15/1332006\\_1pdf](http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/25/03/_icsFiles/afieldfile/2013/03/15/1332006_1pdf) > (2013年8月15日)
- 文部科学省 (2013) 平成24年度大学等卒業者の就職状況調査 (4月1日現在). 文部科学省 < [http://www.mext.go.jp/b\\_menu/houdou/25/05/\\_icsFiles/afieldfile/2013/05/17/1335098\\_1\\_1pdf](http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/25/05/_icsFiles/afieldfile/2013/05/17/1335098_1_1pdf) > (2013年8月15日)
- 森岡孝二 (2011) 就職とは何か——<まともな働き方>の条件. 岩波新書.
- 内閣府 (2003) 平成15年版国民生活白書. 内閣府 < <http://www5.cao.go.jp/seikatsu/whitepaper/h15/honbun/html/15212c10html> > (2013年8月15日)
- 内閣府 (2013) 平成25年版自殺対策白書. 内閣府 < <http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/whitepaper/w-2013/pdf/honbun/pdf/p38-58pdf> > (2013年8月15日)
- 小田部貴子 (2010) 「日常型心の傷」による自己観、他者観、世界観の歪み. 現代のエスプリ 511 (「日常型心の傷」に悩む人々), 96-105.
- 小川雅弘 (2011) 大学生等就職内定状況調査の一考察. 大阪経大論集, 62 (4), 81-108.
- 高石恭子 (2010) 学生期の親子関係と大学における親支援のあり方について. 甲南大学学生相談室紀要, 18, 49-58.
- Terr, L. C. (1991) Childhood traumas: An outline and overview. American Journal of Psychiatry, 148, 10-20.
- 総務省 (2013) 平成24年就業構造基本調査. 総務省統計局 < <http://www.stat.go.jp/data/shugyou/2012/pdf/kgaiyou.pdf> > (2013年8月15日)
- 鷺田清一 (2011) くじけそうな時の臨床哲学クリニック. ちくま学芸文庫.
- 鷺田清一 (2013) 講演「働くことの意味——『就活』に悩む人のために」(於椋山女学園大学, 9月2日)

## 卒業期における学生相談

小 泉 藤 子\*

### 1. はじめに

卒業期の学生の課題として、鶴田（2001a）は「学生生活の終了」「社会生活への移行」「青年期後期の節目」「現実生活の課題を通しての内面の整理」をあげている。つまり卒業期の学生は、現実生活の課題である卒業研究や就職活動を行いながら、自分自身の内面である性格やこれまでの生き方を振り返る作業を行う。そして社会人となるための準備と、学生生活にその人らしい終止符を打つことになる。

卒業期というのは、学生が卒業を意識し、卒業への準備をはじめてから、学生生活を終えて卒業するまでの時期（鶴田，2001b）であり、4年生の1年間を指すことが多い。しかし筆者は、もう少し早い時期から卒業期が始まると考えている。3年生前期から学内における就職ガイダンスの参加やインターンシップの体験により、就職に関しての学生の意識は緩やかに変化を始める。3年生後期には、ゼミの参加と卒業研究の開始、部活やサークルでの引退などもあり、企業への就職活動も始まることになる。現実面の大きな課題に直面することになり、大きな変化が生じて、そのまま4年生前期へと進んでいく。卒業研究と就職活動に大きなめどがつけば4年生後期には緩やかに収束していく。このように、卒業期は幅を持たせると約2年間にあたり、大学生活の中でも比較的長い期間を指すと考えられる。

また、卒業期は、将来の自分を見据えて、社会の中での自分の位置づけを模索していく時期である。青年期には、周りの他者との関係性が変化していくことで情緒的な自立が進み、さらにはその人独自の考え方や感じ方、行動の仕方、生き方つまりはその人の自分らしさが確立されていく（小泉，2012）。つまり卒業期より以前は「情緒的自立」の作業が必要となる。しかし卒業期には、社会人や組織の一員として責任を持って仕事を全うすることを意識し、経済面や生活面においても親に頼らないようにして、「社会的自立」の作業への準備を進めていくと考えられる。

本論文では、学生相談室カウンセラーの立場から、卒業期における学生相談における、「学生相談の実態」、「学生の心理的課題」、「学生相談に求められる視点」について論じていくことを目的とする。また、卒業学年である4年生だけでなく卒業を意識しやすくなる3年生と、大学卒業後には就職を希望する女子大学生を主な対象として、述べていくことにする。

### 2. 学生相談の実態

#### (1) 来室時期による違い

学生の来室時期によって、来室する動機や、内面的課題と現実的課題への取り組み方は大きく異なる。また、卒業期の学生の来室には、卒業研究や就職活動の話が必ずと言って

---

\* 学生相談室専任カウンセラー