

## 第6章 大学院学生期

### 1 はじめに

大学院生にとって最も重要な課題は、専門とする研究に取り組むことです。学部生の頃と比べると、研究のレベルはより専門的で高度なものが求められますし、研究に取り組む姿勢もこれまでのような受動的な立場ではなく、より能動的・自主的に研究を進めていかなければなりません。このような変化に直面し、研究に対する苦しさや難しさを感じて学生相談機関を訪れる学生がいます。

また、大学院生になると、研究室での活動が生活の中心になってくるため、そこでの人間関係も大学院学生期の適応を左右する重要な要因となります。研究室は小さな社会であり、指導教員・先輩など目上の人との付き合いが大切になります。また、同期の学生は友人であり、競争相手でもあるという複雑な関係性も存在します。さらに研究室という狭い人間関係は、お互い親身に協力し合える反面、その狭さゆえ、ちょっとした行き違いが大きな問題に発展しやすく、当事者同士が物理的な距離を置くことも難しいため、問題がこじれてしまう場合もあります。研究室の人間関係にうまくなじめないことや研究室内での人間関係のトラブルは大学院生の生活にとって大きなストレス因となります。

## 2 大学院学生期における相談と対応

### 2-1 事例：研究の苦しさを感じ、引きこもってしまった女子学生

理系大学院生のGさんは、今年、地方の小規模な大学から地元の名門国立大学に入学してきた女子学生です。高校3年生の時も地元の国立大学は受験しましたが、合格せず、大学院での入学をめざして勉強に励んできました。Gさんは、学部時代の成績は良好であり、卒業研究もそれなりにいいもののできたと手ごたえがあったので、大学院の生活もさほど困難ではないと考えていました。

しかし、いざ入学してみると、まわりの学生たちのレベルの高さを痛感しました。また、研究室は大所帯で、各個人が誰に指示されるわけでもなく、自主的にどんどん研究を進めている状況に、困惑と焦りを感じはじめました。Gさんの学部時代は、少人数の研究室で、教授との距離も近く、わからないことはすぐに聞いたりしやすい環境であったため、今の研究室とは対照的でした。ゼミでは、指導教員や上級生が活発な議論を繰り広げる中、自分の知識の少なさ、発想力のなさに愕然とする日々が続きました。次第に、院生室や研究室から足が遠のき、家から出るのも億劫になってしまいました。

入学して半年が過ぎたある日、娘の様子を心配した母親に伴われて、Gさんは学生相談機関を訪れました。Gさんは、「わからないことが多いけれども、なかなか聞けないことが一番辛い」と話しました。研究室のペースになじむことと、基礎的な部分からの知識や技術の習得という面で少しサポートが必要であると感じたカウンセラーは、Gさんの了解を得て、指導教員を交えて話し合い、一緒に対応を考えました。指導教員はGさんのことは気にかけてくれていた様子で、状況を知り、すぐに

親切な先輩を相談役につけてくれました。また、こまめに研究の進捗を確認するため、定期的に個別で面談をするように取り計らってくれました。Gさんは、再び研究室に通い始め、指導教員や先輩のサポートを得て少しずつ研究の知識や方法を身につけていきました。

## **(1) 学生の理解**

### **① 研究生活への戸惑い**

大学院に入り、研究中心の生活に移行した際に戸惑ってしまう学生がいます。事例のGさんのように、他大学から入学してきた学生は、特に戸惑いを抱きやすいものです。そのような学生は、研究室のやり方に馴染んでいる内部進学者などが、自主的に進めている姿などを見ると、できていない自分と比較して、焦りや孤独感を強く感じる場合があります。

### **② できないことが周囲に知られることの恥ずかしさ**

Gさんのように、他大学から移ってきた学生の場合には、学部時代の研究室と大学院の研究室とのレベルの差が大きく、ついていくのに苦労するということがあります。また、大学院までは何とかギリギリやってこられたが、さらに研究を専門的に進めていくという段階になり、学力的な難しさが露呈してしまう学生もいます。しかし、それらの学生は、多くの場合、できなさを周囲に知られることが恥ずかしかったり、怖かったりして、わからないことを先輩や教員に聞くことがためられわれ、一人で抱え込んでしまいます。そして、だんだんと研究室に出ることが億劫になり、大学から足が遠のいていきます。また、研究室に出ないといけないうに出られないという葛藤が続く中

で、うつ的な状態に陥ってしまう学生もいます。

## **(2) 教員の対応のポイント**

### **① 研究生活が軌道に乗るまでのサポート**

周囲の人が問題なく研究をこなしている環境で、自分だけが「できない状態である」ということを自分自身で認めることは大変辛いことです。また、「自分はできない」ということを人に知られることは非常に恥ずかしく感じる体験であるため、学生は、なかなかわからないことや難しいということを告白したり、聞いたりすることができません。

教員の対応としては、そのような学生の心理に理解を示しつつ、学生が聞きやすい環境を整えてあげることが重要です。具体的には、事例のようにサポート役の大学院生をつけることや、教員と個別の面談を定期的に行うなどして、学生がわからない部分を放置しないようにする工夫が考えられます。研究の糸口が見えたり、目的が定まるなど、研究が軌道に乗ると、学生も自信を取り戻し、自発的に質問したり、わからない部分をディスカッションすることへの抵抗が少なくなることがあります。

### **② 具体的な到達点の設定**

学生のレベルに合わせて、具体的な到達点を設定することが重要です。自信を失ってしまっている学生は、自分がどの程度までできているかという手ごたえが感じられず、「全く駄目だ」という無力感に陥っています。そのような場合は、学生と話し合い、具体的な到達点を示してあげることが有効です。「自分は何をやっていけばいいのか」ということについてある程度明

確になると、学生は少し冷静になり、精神的な安定を取り戻すきっかけになります。また、学生が自分自身で考えたり、出してきたアイディアは、なるべく評価し、学生が自分自身で考えられるようになることを支持していくことも重要です。

## 2-2 事例：研究室の人間関係の大切さを学んだ男子学生

理系大学院生のHくんは、成績優秀で、一人でコツコツと勉強することが得意でしたが、人と積極的にかかわるということにはあまり得意ではありませんでした。しかし、大学院に所属するとなると、研究室にいる時間が一日のうちのほとんどになるため、研究以外の時間も研究室の人と共にすることが増えてきます。食事や休憩時間も研究室の人と一緒にとったり、ゼミでのディスカッションの後に飲み会があったり、休日もレクリエーションをするなど、研究室の人と接しない日はない状態です。Hくんは、研究以外の場面で、研究室の人とどのように過ごしていいかわからず、一緒にいることが負担に感じられ、先輩や同期の学生から食事に誘われても断りつづけ、飲み会やレクリエーションは欠席することが多くなりました。すると、次第に研究室の中でも居場所がなくなり、何となく他のゼミ生から浮いているような感覚を持つようになりました。Hくんは一人で実験していても居心地が悪く、徐々に研究に集中できなくなってきました。困ったHくんは学生相談機関を訪れました。

Hくんは、カウンセラーと話していく中で、狭い人間関係の中で感じる戸惑いや苦痛をカウンセラーに語りつつ、一方で、負担だからということで、自分から人間関係を持つことを避けていたことにも気づき、自分自身も円滑な対人関係を築いていくような努力が必要だと感じました。そして、研究室の中でど

のようにふるまえばいいかカウンセラーと話し合い、少しずつ実行していきました。

## **（１）学生の理解**

### **①研究空間とプライベート空間との重複**

研究室で一日の大半を過ごす大学院生にとって、研究室は研究空間であると同時に、プライベートな空間も重複する部分があります。そのため、研究室の人同士で食事をとったり、雑談をしたりという、一息つくための行動を共にすることは、研究室での居場所づくりという点において重要な活動になります。研究室という場やそこでの人間関係に馴染んでいないことは、研究活動を支える環境をうまく整えられていないことを意味し、研究の遂行に悪影響を及ぼすことがあります。

### **②消極性と対人スキル不足**

事例のHくんのように、もともと消極的な性格であったり、人と接するためのスキルの習得が不十分な学生がいます。そのような学生は、研究室の行事や研究室の人との付き合いが負担に感じられて避けてしまったり、研究室の人々との付き合い方が上手でないため周囲から孤立してしまうことがあります。

## **（２）教員の対応のポイント**

### **①研究室になじみやすいような配慮**

消極的な学生や対人スキルの不足している学生に対しては、その学生が孤立してしまわないように、少し配慮が必要です。たとえば、面倒見のいい先輩に学生の相談役をお願いしたり、研究室の仕事を別の学生と二人で担当させるなど、個人と個人

の付き合いから関係性を構築させていくような配慮が考えられます。また、教員の側からも学生に時々調子を聞くなど、気にかけていることを伝えることが大切です。研究の進み具合が良いからといって、問題ないと早急にみなしてしまわないことが重要です。

## ②逃げ込める場所をつくってあげる

研究室の人間関係の中では、距離が近いゆえになかなか話せないことや、言葉にできない思いなどを抱えていることがあります。研究室から離れて別の人に相談するなどできればよいですが、そのようなことが難しい学生には、研究室での負担を吐き出せる場として、学生相談所などの相談機関をすすめてあげるのが良いかもしれません。カウンセラーとじっくり話すことは、抱え込んでいる気持ちを吐き出す機会であると同時に、ゆっくりとしたペースで、人と良い関係を持つことをトレーニングしていくことにもつながります。

## 引用・参考文献

- 鶴田和美（編） 2001 学生のための心理相談—大学カウンセラーからのメッセージ— 培風館
- 鶴田和美・桐山雅子・吉田昇代・若山隆・杉村和美・加藤容子（編） 2010 事例から学ぶ学生相談 北大路書房