

2021年9月

教職員の皆様へ

学生向けリーフレット「ともだちについて 考える」解説

学生支援室主任相談員
大江 美佐里

1. 「ともだちについて 考える」作成の経緯

学生支援室では、2019年6月に「発達障がい・社交不安をもつ学生に対する支援場合集(教員向け)」を作成しました。ここでは、授業や学生生活において、合理的配慮について検討する場面を抽出し、発達障がい・社交不安をもつ学生の特性をふまえた対応について検討しています。

今回作成した学生向けリーフレット「ともだちについて 考える」は、広く対人関係のあり方について考えるきっかけとなることを目指したリーフレットです。対象者については特に記載しておりませんが、対人交流を不得手としている学生全般を想定しています。

思春期・青年期の学生にとって、人間関係の構築と維持は重要な課題です。そうした意味で、友人関係について考えることはどの学生にとっても欠かせないことであるともいえます。それに加えて、近年のSNS内でのやりとりによる問題(学生間だけでなく、教員と学生の間での問題が生じることがあります)、コロナ禍で対人交流が減ったことによる環境変化も人間関係のありかたに大きな影響を与えています。今回、このリーフレットを作成したきっかけは、「最近、ともだちのことについて悩んでいる学生が多い」という支援室相談員の発言でした。

健康度の高い学生に対しては、「人間関係のあり方について考えることは、人生について考えることである」といった形で、様々な過去の著作を探し読むよう勧めるといったアプローチも有効でしょう。しかし、発達特性や社交不安を持つ学生にとって、対人関係上の問題はメンタルヘルス不調につながりやすいこと、こうした学生の多くが「言外の意味を読み取る」ことが苦手であることから、より具体的な説明に基づいて対人交流について取り上げたリーフレットの作成が必要という考えに至りました。

青年期の課題として、恋愛の問題等もあり、これに関連してデートDV等の問題も別途検討するべきであると考えておりますが、今回はそうした一歩踏み込んだ人間関係構築以前の課題について取り上げています。

2. 友人関係に関する問題例

友人関係に関連して、学生支援室でよく相談される内容について以下に例を示します。(友人との距離が遠い)

- ・ 高校時代と違い、いつもクラスで一緒という訳ではないから、どうやって友人をつくらうかわからない
- ・ 中学、高校と不登校で、ほとんど友人はいなかった。これから新しく友人をつくる自信がない

(友人との距離が近い)

- ・ 友人から毎日 100 通近くの SNS がきて、既読にしていなくて怒られる
- ・ 一人暮らしの部屋にいつも遊びに来て、なかなか帰ってくれない
- ・ 友人に頼りすぎてしまう

(友人との関係が続かない)

- ・ 急に無視されるようになった、理由をきいても答えてもらえない
- ・ 友人に頼りすぎて、嫌われてしまった

学生支援室で対応している学生の多くは、友人をつくることに困難を抱えています。そのため、一度友人関係となった場合でも「適切な距離」の取り方がわからず、距離が近すぎることになったり、関係が長続きしないといったことが起こります。

他者の気持ちの読み取りが苦手であったり、言葉の意味を字義通り受け取りがちであったりする自閉スペクトラム症を持つ学生では、「いつでも連絡してきていいよ」という友人の言葉を真に受けて、夜中に 5 分おきにメッセージを送り、相手が迷惑していることが理解できないといった問題が起きがちです。

他者の批判を加減せずに行うことで問題が生じることは、すべての学生が一度は体験することかと思えます。ネット上では特に「炎上」という形でエスカレートしがちであることは皆様よくご存じのことであると思えます。こうしたネット上での問題がリアルな友人関係に直結してしまうのが学生生活の特徴であるといえます。

3. リーフレット各章の解説

上記に述べてきた内容をふまえて、リーフレット各章での執筆意図をご説明します。

1. ともだちとは

最初に友人の定義について取り上げています。ここで強調していることは、「友人の定義は個人で異なる」ということです。心理的に距離が近い人物のうち、どこからを友人と呼ぶかは実際には千差万別であるといえます。このリーフレットはそのことを図式化することで、視覚的に対人関係の距離のイメージを提示しています。「ともだちとは～であるべき」といった固定したイメージが及ぼす悪影響を緩和させることを目指しています。

2. ともだちは必要か

ここで、「ともだちは必要か」という問いを表題として投げかけています。一見前章とはつながっていない唐突な問いに見えるかもしれませんが、「人はひとりでは生きられません、かといって、みんなともだちになる必要ありません。」という最初の文章によって、前章とつながっていることが示されます。

学生支援室で支援している学生のなかには、「誰も今まで友人がいない」と訴える学生も多い一方で、通常であれば小学校低学年でイメージするような「みんなとお友達になる」ことを理想と設定している人も見受けられます。このような場合、自身の方針に賛同しない学生がいると、その人との関係が即敵対的なものになってしまうことがあります。「お友達になれない人イコール敵」という単純な図式を作ってしまうのです。大学時代における対人関係は通常もっと複雑ですので、周囲が困り果ててしまうということになります。ですから、「みんなともだちになる必要ありません。」というフレーズは、「みんなとも

だちになるという考えは大学生の発達段階とは合致しません」ということを暗に示しています。

この章では、具体的な「ともだち」のイメージをつくるように促します。それが、「一緒にいて落ち着く人」というフレーズです。ここではあえて、理屈ではなく「落ち着く」という自身の感覚に注目するよう誘導しています。

3. ともだちとの距離

この章は「ヤマアラシのジレンマ」という言葉を通して、対人関係には適切な距離というものがあることを示しています。ヤマアラシのジレンマそのものの詳しい説明をしていますが、「トゲが相手を刺してしまう」というイメージは、言葉で多くを説明しなくても、近づきすぎることの弊害を示すことができると考えます。

4. ともだち になるには

無理やりに友人を作ろうと、矢継ぎ早に質問をして相手を不快にさせる、というのが一部の学生に「よくあるパターン」です。この際、本人が過剰に自己開示していることも多く、相手が自分と同じだけ自己開示しないことに立腹する場合があります。

「精神科リハビリテーション」という分野では、会話の基本的な技能を身につけるための「基本会話モジュール」というプログラムが存在します。コミュニケーション技能が不足しているために対人関係が上手くいかない人や、会話の技能を再訓練したり、向上させたいと思っている人を対象とした米国のリバーマンらによって開発されたプログラムです。本章ではそのプログラム内の「会話を始める」という項目で用いられている技法を紹介しています。

ここに書かれていることは、「常識」と思う方も多いと思います。しかしながら、社交場面における常識を「言葉として明確に示された形」で教示することが必要な学生がいるのが実情です。

初等教育での特別支援学級ではこうした課題を既に取り上げていることが多いですが、普通学級ではこうした課題は正面切って取り上げられていないようです。

NHK 教育の「スマイル！」という番組ホームページでは、「あいさつの魔法」「話をつづける魔法」「仲間になる魔法」「気持ちを知る魔法」といったタイトルで 10 分の動画を公開しています(2021 年 9 月現在)。この番組の対象年齢は支援が必要な幼稚園・保育園生から高校生までと非常に幅広く設定されており、年齢を問わずこうしたコミュニケーションスキルを学ぶことが必要な人がいることがわかります。「空気を読み」といったあいまいな言葉ではなく、言語化することで学習可能なスキルとすることをこの番組の動画から学ぶことができます。ご興味のある方はぜひご視聴ください。

5. ともだちづきあい が きついとき

ここでは、友人関係に問題が生じたときの対処について取り上げています。このリーフレットを読む学生の場合、当事者間で話し合うだけで解決することは困難で、学生支援室の相談員や授業担当教員・学生委員等教員による仲介を経る必要があることがほとんどではないかと想像しています。対人関係上のトラブルによって「死にたい」という気持ちが生じ、リストカット等の行動に至る割合も比較的高くなってきます。ですから、「死にたい気持ちになったときには学生相談室や学生支援室へ」と明確に示しています。

そのうえで、「相手と距離をとる」ということを対処として推奨しています。第 2 章の説明で一部の学生は「お友達になれない人イコール敵」という単純な図式を作ってしまうがちであることを示しました。こうした単純な図式の段階から一段上がるために、「相手に無

理して近づかない」ということを提案しています。「相手との距離をとることと、相手を見無視することは違います。」と明確に示して考えてもらう機会としています。

6. 人間 ではない ともだち

前章は本リーフレット内で最も心理的緊張が高い項目だったと思いますので、少しクールダウンするために設けている章です。友人は「一定以上の好意を(理想的には互いに)抱いている人間」と定義することができると思いますが、この「好意を抱いている」「一緒にいて落ち着く」という感覚は、ペットに対して抱いている感情とほぼ同質であるといえます。そこで、少しイメージを拡大してもらうために、実在の人物ではないマンガのキャラクターであっても、好意を持っているなら、ある意味友人のようなものではないか、と論じてみました。極端な考え、ジョークとしてとらえてもらってもよいですし、特定の趣味で集まる仲間たちではコミュニケーションがとりやすい、といった関係性のメタファー(暗喩)としてとらえてもらってもよいかと思います。自分を支えてくれる存在について、広く考えてもらう契機となってくれることを願って書きました。

7. ともだち からみた 私

学生支援室でかかわる学生の中には、「他人は、ほんとうの自分を見てくれない」といった発言をする人がいます。この「ほんとうの自分」ということについて考えてもらうきっかけとなったら、と考えて作成したのが本章です。人は関係性によって相手に見せる顔が異なるのが自然です(特に大人では)。しかし、そうしたことは日常生活の中で言語化して教えられることはありません。

このリーフレットの読者である学生は、「相手の立場に立って考えるのが苦手」であることが多いので、この章ではあえてともだちと私の立場を入れ替える思考実験について書いています。

この章で書いている、「いつもの自分」というのは、「自分がいつも自分だと考えている自分」で、「ほんとうの自分」と同義です。友人はいつもの自分、つまり本当の自分を見ていない、という発想は読者である学生には浮かびやすいのではないかと推測しています。

そこで、その見方の主客を入れ替えて「自分が見ているともだち」も、いわゆる「ともだち自身が考えているともだち像とは異なるのではないか」と問題提起しています。この章は「自分と他人は異なる存在である」という、成人の対人関係の基本を示しているともいえます。「自分が見ているともだちも、もしかしたら、少し『いつものともだち』と違っているのかもしれないね。」と断定口調を避けたのは、本章については現時点で100%理解する必要がないことを示しています。それだけ検討課題としては難易度が高いと考えています。

8. 人と人

最終章の書き出しは、第2章と同じです。しかし、対人関係と距離について学んだあとで強調したいことは、「ともだちかどうかにかかわらず、人づきあいには欠かせないルールがある」ということです。本リーフレットでは、そのルールの1つとして、「感謝する気持ち」が重要であるとしています。