

大学生の発達課題

みなさん、アイデンティティ(自我同一性)という言葉を知っていますか?歌詞の中にでてきたり、漫画や文学作品でもみられる言葉なので耳にしたことがあるのではないのでしょうか。

+ アイデンティティの形成

心の成長には、それぞれの年代に応じた課題があります。そのことを「発達課題」と呼びます。心理学者のエリクソンは、人の発達を8つの段階に分類し、それぞれの「発達課題」を提唱しました。その中に「アイデンティティの形成」というものがあり、それが大学生くらいの年代の「発達課題」になります。

アイデンティティとは、「自己確立」とあるといわれます。「自分は自分であるという感覚」とでもいいでしょうか。ただ、好き勝手に自分を持つということではありません。社会との兼ね合いの中で「自分の思っている自分が、その社会から受け入れられている感覚」が大切になります。

“あるがままの心で 生きられぬ弱さを
誰かのせいにして過ごしている
知らぬ間に築いていた 自分らしさの檻の中で
もがいているなら 僕だってそうなんだ”

これは、Mr.Children「名もなき詩」の一節です。「アイデンティティの形成」に苦悩

している青年の心理を良く表現していると思います。「アイデンティティの形成」とは自分作りであり、人や社会との関係の中で、作られていくものです。

+ 大学生と アイデンティティの形成

大学生活は、子どもと大人との橋渡しの期間であるといわれます。高校までに作ってきた自分を、学科やサークル、アルバイト等の大学生活の中で修正・統合し「自分らしさ」を煮詰め、社会に巣立っていくという具合に。大学生活は「アイデンティティの形成」の過程を保証してくれる期間です。大学で「アイデンティティの形成」が完結するわけではありませんが、つまずくと、どこかモヤモヤした感覚、生きづらい感覚がつきまとうかもしれません。

+ 出合いを大切に

影響を受ける何かが、あなたの「アイデンティティの形成」に一役買ってくれると思います。人でも本でも、出合いを大切に。悩める期間に十分に悩むことをお勧めします。

ただ、悩みすぎると心身に応えるものです。モヤモヤ感が大きくて苦しい。頭が混乱して寝つきが悪いなどの不調が生じている時には、保健管理センターを利用してもらえると整理するお手伝いができると思います。利用してみてくださいね。