



保健室便り



令和8年2月号
大島商船高等専門学校保健室

2月に入り、周防大島町でも雪が積もる日がありました。学年末休業に入っていますが、学生の皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

せっかくの長期の休業です。リラックスできる時間を作ってみたり、何かにチャレンジしてみたり、それぞれの過ごし方で充実した日々を過ごしてほしいと思います。

今月の保健室便りでは、高専生（青年期）^{※1}の皆さんのこのころの特徴についてお知らせしたいと思います。

※1 高専生の年齢（15歳～22歳）は、一般的に思春期後期や青年期、成人期と呼ばれる段階ですが、今回は本科生を中心に、エリクソンの心理社会的発達理論に依りて「青年期」と表します。

1. 人間の発達とこころ

心理学者エリクソンは、ひとの一生を8つの段階に分けて考え、それぞれの段階で乗り越えるべきこころの課題があることを唱えました。さらに、そのこころの課題を乗り越えることができれば、次の段階に進むための心理的な力を得る（成長する）ことができると唱えました。乗り越える課題をポジティブな側面（課題）とネガティブな側面（危機）から唱え、ひとはこころの課題と危機について、心理的なバランスを取りながら乗り越えることで成長することを唱えました。

下図は各発達の段階における課題と得られるポジティブな側面、ネガティブな側面について示しています。

段階 (年齢はだいたいの目安)	課題 (ポジティブな側面)	危機 (ネガティブな側面)	得られる力
乳児期(0歳～18か月)	基本的信頼	不信	希望
幼児前期(18か月～3歳)	自律性	恥・疑惑	意志
幼児後期(4歳～5歳)	自発性	罪悪感	目的
学童期(6歳～11歳)	勤勉性	劣等感	有能性
青年期(12歳～19歳)	自我同一性	役割の混乱 (同一性の拡散)	忠誠
成人期(20歳～39歳)	親密性	孤独	愛
壮年期(40歳～64歳)	生産性	停滞	世話
老年期(65歳～)	自我統合	絶望	英知

例えば…

乳児期において、課題は「基本的信頼」で危機は「不信」です。

この段階に周囲の大人（養育者等）から愛情深い一貫性のある関わりを受けることで、自分の生きる環境が安全で信頼できる場所であると学びます。逆に、養育者等から放置されたり、一貫性のない関わりを受けたりすると、他者や環境への不信感を抱きやすくなります。

つまり、基本的信頼という課題を乗り越えることで希望＝将来に向けた基本的な前向きな思考や信頼感を持てるようになります。逆に、不信感ばかり強くなると、情緒が不安定になったり、のちの対人関係などに影響を及ぼしたりすることがあります。

ですが、不信感を抱くことが全面的に悪いということではありません。少しの不信感があることでその後の危険を予知する力につながります。課題や危機を乗り越えるバランスが大切です。



2. 青年期のこころの特徴

1) 自我同一性とは？

エリクソンは、青年期の発達課題は「自我同一性」で、危機は「役割の混乱」と唱えています。

「自我同一性」とは英語で「アイデンティティ」(identity)と言い“自分らしさを一貫して感じられる感覚”です。

もっと詳しく説明すると、

- ①自分の性格 ②価値観 ③大切にしたいこと ④将来どう生きたいか ⑤他者との関係性の中での自分の位置づけなどについて“自分”としてまとまっている感覚です。

つまり、自分がどんな存在として生きていて、社会の中でどんな役割を持つのかという“自分の核”のようなイメージです。



2) 青年期と自我同一性

青年期には、この自我同一性を確立することが発達課題と言われています。

つまり、“自分は何者なのか”や“どう生きていきたいか、将来どうなりたいか”“社会の中でどういう役割を担うのか”と考え続ける段階です。この段階には、自己理解を深めていく一方で、不安や葛藤が大きくなりやすくなります。

この段階に起こりうる不安や迷い、葛藤として

- ①進路について迷う ②周囲の人間関係のなかで「自分」のあり方がわからなくなる ③親の期待と自分の意志(やりたいこと、進みたい方向性)が異なる などがあります。

これらの不安や迷い、葛藤は決してネガティブなことではなく、自分を確立していくために大切なことです。

この段階に、周囲からの過度な期待や強い否定が加わってしまうと、“自分が何をしたいのかわからない”や“周りに合わせすぎて自分が見えなくなる”、“将来像が描けない”などの不安や迷いがより一層強くなり、役割の混乱(同一性の拡散)が生じてしまいます。

これらの課題や危機を乗り越えるために大切なことは

- ①自分はなにを大事にしているのか ②どんな自分でいたいのか ③“自分らしさ”を軸に選択できているかという思考の整理をすることです。この思考の整理は一人では難しいことが度々あります。



そういうときには以下のことをお勧めします。

3) 自我同一性の獲得に必要なこと

(1) 自分を知らるための「探索」： いろいろ試しながら“自分らしさ”を見つけていくプロセス

- ・ 興味のあることをやってみる
- ・ 新しい人と関わってみる
- ・ 価値観の違う人の話を聞く
- ・ 自分が大事にしているものを言語化する(なぜその進路を選びたいのか、どんな生き方に魅力を感じるのかなど)
- ・ 失敗してみる

これらの経験の積み重ねが「自分はこういう人間だ」という感覚につながります。

(2) 他者との関係の中で“自分”を確かめる： 他者との関わりの中で、自分の役割や立ち位置を実感する

友達との関係、家族との関係、学校や職場における場面で、「自分はこう振る舞うのが自然だ」と感じられると、自我同一性が強まります。

(3) 矛盾や迷いを受け入れる

人は誰でも、「こうしたい自分」と「現実の自分」がズレる瞬間があります。そのズレを“ダメなこと”ではなく“成長の材料”として扱えるかが大事です。その状況を客観的にとらえて、自分のあり方を考えてみてください。迷いは、自我同一性が育つチャンスでもあります。

(4) 自分で選び、自分で責任を持つ経験：自我同一性は、自分の選択に納得できる感覚と深く結びついています。

自分で決める → その結果を受け止める → 必要なら修正する

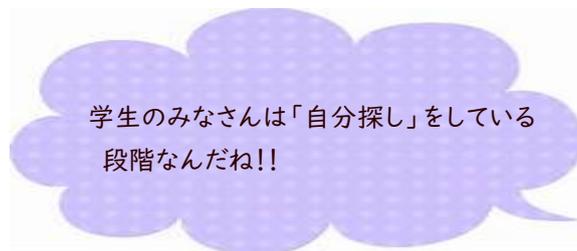
この繰り返しが「自分の人生を自分で生きている」という感覚を育てます。

つまり、自我同一性は“作る”というより“育つ”ものです。

自我同一性は、経験 → 迷い → 自分なりの答え → また経験

というサイクルの中で少しずつ形になっていきます。

完璧に固まる瞬間があるわけではなく、少しずつアップデートされていくイメージです。



3月号に続く・・・