



保健室便り



令和8年3月号
大島商船高等専門学校保健室

3月に入り春を感じられる日も増えてきました。学校敷地内の早咲きの桜も咲きほころんでいます。

4月から新たに環境がかわる人のなかには、不安を抱えている人もいます。また家族の転居などで、家庭内の環境が変わる人もいるかもしれません。友人の転居などで、周囲の環境が変わる人もいるかもしれません。環境が変わると、こころのゆらぎがあることも少なくありません。

今月の保健室便りでは、2月号に続き、高専生（青年期）^{※1}の皆さんのこ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、成人期と呼ばれる時期ですが、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拠して「青年期」と表します。



1. 青年期の発達段階における危機とは？

エリクソンは青年期の発達課題は「自我同一性（アイデンティティ）」で、危機は「役割の混乱」と唱えています。

2月号では発達課題である、「自我同一性（アイデンティティ）」の獲得について取り上げました。

一方の危機である「役割の混乱」とはどのような状態になることが考えられるのか？ 以下に具体例を示します。

【「役割の混乱」の例】

- ・ 周囲から「真面目で優秀」と見られているが、実は勉強に疲れていて、期待に応え続ける自信がない
- ・ 周囲は進学を当然視するが、自分は就職にも興味がある
- ・ 親は「安定した進路」を望むが、自分は芸術系やスポーツに進みたい
- ・ 「強く見せている自分」と「弱さを抱える自分」のギャップに戸惑う
- ・ 友達に嫌われたくなくて（友達に気を遣って）、意見を合わせ続ける
- ・ 自分の本音が分からなくなり、孤独感が強まる
- ・ SNSの“理想の自分”と現実の自分のギャップがある
 - ↳加工した写真や楽しそうな投稿を続けるが、実際は疲れている
 - ↳「SNSの自分を演じ続けなきゃ」というプレッシャーが生まれる 等・・・
- ・ 複数のコミュニティ（家庭・学校・部活・アルバイト等）に所属し、役割が増えやすく、それぞれでどうふるまうか迷う

これらの状況が生じることで、「自分は何者なのか」という問いが強まり、役割の混乱が生じやすくなります。

特に近年では、SNSにおける過度な他者との比較や承認欲求、多様性の尊重、情報が多く得られることによる選択肢の広がり、オンライン上などでのコミュニティ（グループ）の細分化などにより、役割の混乱が生じやすい要因が増えています。

つまり、“複数の自分”“複数の価値観”“複数のコミュニティ”の間で「自分は何者なのか」と揺れ動くことにより、役割の混乱が生じやすくなっています。

2. 自我同一性の課題と危機を乗り越えるためには？

1) 自分の「価値観」を言語化する

役割の混乱は「自分の軸が見えない」ことで深まります。

そのため、まずは自分が大事にしたい価値観を言葉にすることが重要です。

- ・ 学校・家庭・部活・友人関係などの中で「自分が大切にしていること」を言語化する
- ・ SNSでの“見られ方”ではなく「自分がどうありたいか」を考える
- ・ 進路選択で「なぜその道に興味があるのか」を言語化する

価値観が言葉になると、他者の期待に流されにくくなり、役割の混乱が軽減されます。

言語化の方法として誰かに話す、書き出すなどがあります。次項2)につながることで



2) 信頼できる大人・仲間との対話を増やす

エリクソンは、アイデンティティ形成には「重要な他者との対話」が不可欠だと述べています。

例えば……先生や部活の顧問との相談

- ・ 家族との率直な話し合い
- ・ 自分を否定しない人(友人やカウンセラー等)との対話

他者との対話は「自分の考えを整理する鏡」として働き、役割の混乱を乗り越える助けになります。

役割の混乱を乗り越えるために
カウンセリングも活用してもらえたらと思います

3) “複数の自分”を一体化する練習をする

学生の多くは、学校・家庭・SNSなどで複数の役割を持ちやすいです。そのため、複数の自分が存在しやすいです。「どの自分も自分の一部だ」と認めることが大切です。

- ・ 学校では無口で真面目、SNSでは明るい → どちらも自分の側面
 - ・ 学校では大人っぽく自立してみられるが、家では子ども扱いされる → それも成長途中の自分
- 複数の自分を「矛盾」ではなく「多面性」と捉えることで、混乱が減り、複数の側面を持った一人の自分と考えられるようになります。



4) 自分で選択する経験を積む

自我同一性(アイデンティティ)は「自分で選び、自分で責任を持つ経験」の積み重ねで形成されます。

学生においては、次のような小さな選択の積み重ねができると効果的です。

- ・ 部活や学校での役割を自分で選ぶ
- ・ 勉強の仕方を自分で決める
- ・ 進路の情報を自分で調べる
- ・ SNSの使い方を自分でルール化する

「自分で決めた」という感覚が、役割の混乱を乗り越える力になります。

5) SNSでの“演じる自分”との距離を取る

SNSは役割の混乱を強める大きな要因になり得ます。そのため、次のような工夫が役立ちます。

- ・ SNSのキャラと現実の自分の違いを意識する
- ・ SNSの時間を減らし、現実の活動を増やす
- ・ 比較して落ち込むアカウントをミュートする

SNSは「自分を演じる場」になりやすいため、距離の取り方が重要です。

役割の混乱を乗り越えるための鍵は、
「自分の価値観を見つけ、他者との対話を通して、多様な自分を統合しながら、
小さな選択を積み重ねること」
です。これは一気にできるものではなく、
時間をかけて育つプロセスです。

6) 進路を“正解探し”ではなく“探索”として捉える

「正しい進路を選ばなきゃ」というプレッシャーでさらに役割の混乱が生じることがあります。

しかし、進路は“探索”であり、最初から正解を選ぼうとすると難しいものです。

- ・ 興味のある分野を体験してみる
- ・ オープンキャンパスや職業体験、会社説明に参加する
- ・ 進路を「仮の選択」として柔軟に考える

7) 自分の弱さや迷いを否定しない

役割の混乱は「迷っている自分はダメだ」と思うことで深刻化します。しかし、迷いはアイデンティティ形成の自然なプロセスです。

- ・ 迷っている自分を責めない
- ・ 不安を言葉にして誰かに伝える
- ・ 完璧な自分を目指さない

迷いを受け入れることが、混乱を乗り越える第一歩になります。

3. 自我同一性の課題と危機を乗り越えると得られる力＝「忠誠」とは

忠誠とは、自分の価値観や信念を大切にしつつ、他者との関係も大切にする姿勢のことです。

※注) 誰かに従うという意味ではありません。



具体例として

- 多様性を大切にしながらも、自分の価値観に基づいた行動を意識する。
- 友人や恋人との関係で、相手を大切に続ける
- トラブルがあっても、対話を通して関係を維持しようとする
- 部活等で役割を引き受け、責任を持って活動する
- 自分の選択に責任を持つ
 - ↳例えば
 - ・自分で進路を選択し、努力する。もし途中で方向転換する場合も、「なぜ変えるのか」を自分の言葉で説明できる
- SNS での“自分らしさ”を守る
 - ↳例えば
 - ・ フォロワー等他者の期待に合わせすぎず、自分が本当に発信したい内容を投稿する
 - ・ 他者の価値観に流されず、自分のペースで SNS を使う
 - ・ 批判や比較に揺れながらも、自分のスタンスを保つ

忠誠の発達がうまくいくと、下記のような良いことがあります。

- ・ 自分の価値観に自信が持てる
- ・ 他者の期待に振り回されにくくなる
- ・ コミュニティや人間関係で安定した関わりができる
- ・ 進路選択で迷っても、自分の軸に戻れる



忠誠は「アイデンティティの確立」の証であり、青年期の成長を支える大きな力になります。

令和7年度もお世話になりました。

令和8年度も皆さんと一緒に少しずつ前に進んでいきたいと思ひます。

