

学 生 相 談 室 だ よ り



2025 年 11 月：松蔭大学 学生相談室

現代の若者に対し、Z 世代という表現がされることがあります。Z 世代とは、おおむね 1997 年から 2012 年ごろに生まれた世代を示すもので、大学生の皆さんは、Z 世代に該当します。「日本ではゆとり世代の次の世代として、デジタルネイティブ世代とも呼ばれたりします。(中略)また、脱ゆとり世代とも呼ばれますが、実際にはゆとり教育時に重視された社会貢献や環境、多様性といった教育もしっかり受けています。他者は他者、自分は自分として、「自分らしさ」を考え続ける世代でもあります。(中略)コミュニケーションの特徴としては、「気の合った仲間さえわかってくればよい」として、仲間の外に対しては自己主張することに消極的であり、承認される土壌がないと意見を言いにくい特徴があります。」とまとめられています。

このような Z 世代の特徴から、人間関係についてはウチとソトの境界がはっきりしており、ソトの人に対しては、自分を理解してもらうことを最初から放棄して表面的に付き合う世代、といえるのかもしれません。

これから皆さんは、大学を卒業し、社会人になります。社会人になると、ソトの人との付き合いが増えてくることでしょう。「気が合わない」ような気がして距離をおいた人と何かのきっかけで話してみると、視野が広がり、自分と違うタイプだからこそ貴重な友人になることも珍しいことではありません。いろいろな考えを持つ人がいるからこそ、人と人との付き合いは面白いものです。利害関係がない大学時代こそ、ソトの人と思える人に対して、積極的に話しかけてみませんか？

「Z 世代」野村総合研究所 https://www.nri.com/jp/knowledge/glossary/generation_z.html

※1967 年に発行され、ウチ・ソトといった日本の社会構造を読み解いたものとして、中根千絵「タテ社会の人間関係」(講談社現代新書)があります。はるか昔の私の学生時代は、この本を読んでいることが学生としての(背伸びをした)矜持であり、誰もが読もうと試みた本です。時間があればこの本を読み、どこまで Z 世代に通じるのか、何が変わったのか考えてみてください。

学生相談室長 深谷野亜

「季節の変わり目、身心との向き合い方」

生活心理学科 牧 裕夫

■クリスマスの前に、ハロウィンな最近...

夏休みが終わると、10月31日の「ハロウィン」に向けた装いが街中で準備され始めます。10年ほど前までは、幼稚園や保育園でのちょっとした仮装行事程度だったでしょうか。海外では、もともと収穫の時期や夜が長くなる季節の節目に行われるお祭りのようです。

日本でも、収穫を終える時期に各地でお祭りが行われています。ただし、日本のそれは妖怪の誕生というよりも、自然への感謝や、妖怪ではなく先祖との慶びを分かち合う営みかもしれません。

■大学での「収穫」とは

大学での収穫といえば、春から育ててきた農産物...というのは農学部くらいでしょうか。少なくとも、春から積み重ねてきた学業や、共に過ごしてきた仲間との関係性など、それぞれの学年で培ってきた「収穫」があるはずです。

■ハロウィンと、長い夜に備える癒し

海外のハロウィンでは、収穫の喜びとともに、夜が長くなる季節に心身の不調を防ぐための地域の備え

も含まれているようです。長い夜には妖怪が現れるとされ、大人も子どもも妖怪の姿になって、妖怪に襲われないように備えます。そして、町中で徒党を組み、大きな声を出してにぎやかにすることで、妖怪たちを退散させる。こうして、長い夜を乗り越える準備をコミュニティ全体で行うのです。

■学年ごとのこの季節...

1年生: 仲間づくりに夢中な日々。一部、少し圧倒されてしまった人もいるかもしれません。半年を経て、仲間との距離感が気になり始める時期でもあります。

2年生: クラス単位だけでなく、大学内外のサークルなど、広がるコミュニティとの関係づくりに取り組む時期。学業面では、1年次の経験を通して自分の立ち位置に気づき、卒業後の進路や今後の学びとの関係に「ゆらぎ」を感じることもあるでしょう。

3年生: 人間関係が深まる一方で、時に憤りを感じることもあるかもしれません。しかし、関係性の悩みよりも、3月から始まる就職活動への具体的な準備が、生活の中心になっていく時期です。

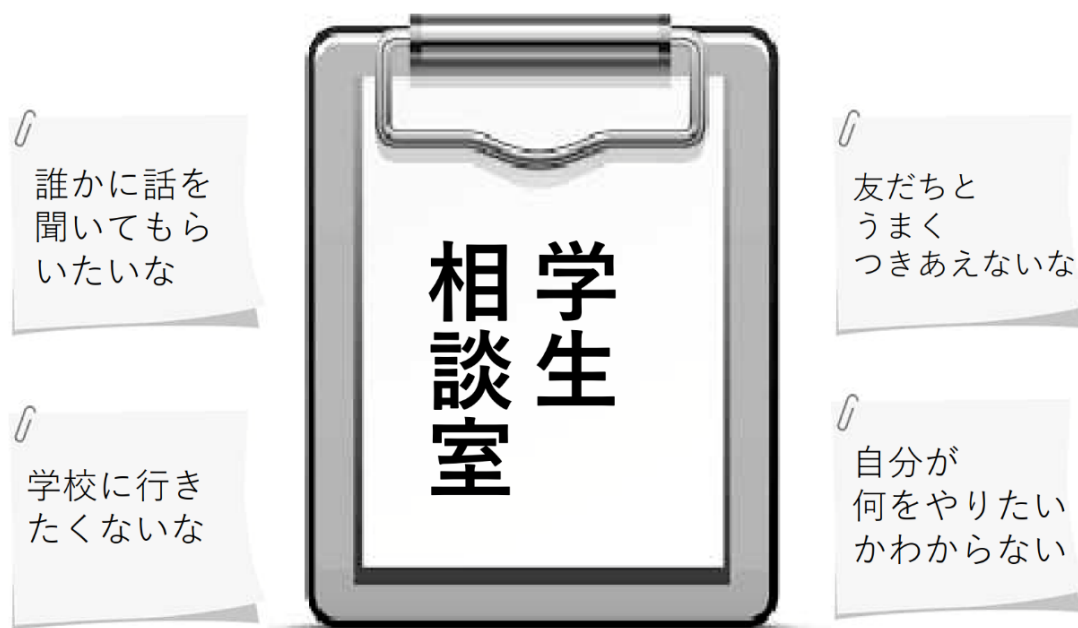
4年生: 大学での学びと卒業後の自分をつなぐ「まと

め」の時期。卒業論文への取り組みは、その総仕上げとして密接に関わっていると期待したいところです。

略歴：令和 7 年度から松蔭大学生生活心理学科教授。
臨床心理士、公認心理師、サイコドラマディレクター。

学生時代は悩みが多く、将来のことにも不安をいただくことが多いと思います。たとえば「友人、異性あるいはサークルのことで悩んでいる」「緊張しやすく、思うようなことができず困る」「不安やイライラで気分がすぐれない」「自分の性格とか外見とかが気になる」「学業や進路のことで戸惑い、困っている」「先生とうまく関われない」など、どんなことでも構いません。気軽に相談してください。

相談をすることで、ありのままの自分を理解し、その自分を生かしながら生きていけるよう願っています。



人間関係や心のことで、困ったときには、学生相談室をご利用ください

相談時間ならびに担当者については、大学の掲示板・HP で確認してください。また、事務室1階学生センター(吉永)または深谷(室長 fukaya@shoin-u.ac.jp)まで連絡してくれても大丈夫です。

☆☆☆ 気軽に相談してください。メール相談も受け付けています ☆☆☆



メール相談 もあります。

松蔭大学 学生相談室

<soudan@shoin-u.ac.jp>

※履修方法や成績に関する相談は、森の里キャンパス事務局(教務部)へご相談ください

※課外活動や学費に関する相談は、森の里キャンパス事務局(学生センター)へご相談ください

松蔭大学(代表)046-247-1511