

「一人で悩みや孤独感を抱えていませんか」

2023年2月3日

保健管理センター カウンセラー 濱中 寛之

2月に入り寒い日が続きますが、皆さんご元気でしょうか。コロナ禍の影響で対面授業が少なくなりましたが、今年度は対面授業も増えてきました。コロナ禍による制限が緩やかになってきた一方、精神面ではストレスが増え、無気力、落ち込み、孤独など深刻な影響を大学生に与えていることも明らかになっています。また、コロナ禍による環境の変化で小中学生の不登校が増加している事などをニュースで聞いた方も多いかと思います。様々な行動制限が友人関係に影響して、登校意欲が減少したのではないかと考えられています。

政府は2022年4月に孤独感に関する全国調査「人々のつながりに関する基礎調査」の結果を公表しました。この調査から16歳以上の3人に一人は、孤独、孤立を感じていることが明らかになりました。「しばしばある・常にある」と回答したのは、男女ともに30代が最多でしたが、20代で孤独・孤立を感じている人が多いことが分かりました。

また孤独だと感じる前に経験した出来事についての質問への回答では、「一人暮らし」が22.5%と多く、それから「家族との死別」が20.7%、心身の重大なトラブル(病気・ケガ等)が17.2%、「転校、転職、離職、退職(失業)」が16.2%、「人間関係による重大なトラブル(いじめ・ハラスメント等)」が14.2%という結果でした。その他には、休学、転居、家族との離別、家族・親しい知人との死別、家族間の重大なトラブル、金銭による重大なトラブル、貧困なども関係しています。学生の皆さんも、一人暮らしや心身の不調、人間関係のトラブルなどを経験している場合には、孤独やストレスの要因になり得るので注意が必要です。

ただ、このような経験があっても、それぞれの人が持つレジリエンス(困難にうまく適応する能力)や外的な要因としてサポートしてくれる人やグループの有無によって、困難の受け止め方や心身への影響が変わってきます。

皆さんは、家族や親しい友人等、困った時や、苦しい時に相談出来る人、お互いに支え合える仲間が居るでしょうか。コロナ禍の影響で、大学の授業やサークル、アルバイト等と人に関わる機会が減り、人間関係を築く機会やタイミングを逃した学生も多いのではないかと思います。

大学には学生が孤独、孤立を感じている時、困っている時に相談出来る専門スタッフが学生相談室、保健管理センターに居ます。誰かに自分の悩みを打ち明けて相談することに慣れていない人は、相談に行くこと自体が大きなハードルでしょう。また「この程度で相談に行っても良いのだろうか」と考え、相談機関の利用を躊躇する学生もいます。専門家に相談することで、解決の糸口がきっと見つかります、そして相談する事で学ぶことも多いと思います。

一人で悩み事や孤独感を抱えていて困っている時、何かに行き詰っている時は、ぜひ学生相談室や保健管理センターを利用してみましょう。

#### 参考

内閣官房孤独・孤立対策担当室「人々のつながりに関する基礎調査」（令和3年）調査結果の概要. 2022-04

[https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/kodoku\\_koritsu\\_taisaku/zittai\\_tyosa/tyosakekka\\_gaiyo.pdf](https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/kodoku_koritsu_taisaku/zittai_tyosa/tyosakekka_gaiyo.pdf), (参照 2023-02-03)

全国大学生生活協同組合連合会 「新型コロナウイルス対策特設サイト」

<https://www.univcoop.or.jp/covid19/index.html>, (参照 2023-02-03)