

# 第1章 学年や時期による大学生活の特徴

## 1 大学生活サイクル

大学生が大学に入学してから卒業するまでの期間は学生期と呼ばれる時期であり、学生という立場から社会人としての生活に移行する一つのまとまりをもつ時期です。一方で、同じ大学生といっても1年生と4年生では子どもと大人ほど違うように見えることも多いですし、その悩みも大きく異なることが少なくありません。また、学生相談に訪れる学生の悩みは、個人の性格や置かれている状況等を反映し、多様な広がりを持っていると同時に、学年や時期によって共通する面もあり、同じ学年の学生が同様のことで悩んでいることも多いものです。

大学生の時期を時間軸に沿って区切り、考えようとするのが、「学生生活サイクル」の視点です（鶴田，2001）。それは、大学生の学年ごとの心理的課題を明らかにし、学年が上がるにつれてそれらが変化することに注目して、大学生を理解する視点です。学生生活サイクルとは、学生が大学生という時期の下位時期を移行しながら、様々な課題に直面し、それに取り組みながら成長する過程です。

学年に注目して大学生の時期を三つの時期に分け、更にそれに続く大学院生の時期も加えると、次のようになります（図1-1）。

つまり、大学生から大学院生の間は、以下の4つの時期に分けることができます。

①入学期：入学後1年間

|      |      |     |     |     |                  |  |
|------|------|-----|-----|-----|------------------|--|
| 高校生期 | 大学生期 |     |     |     | 社会人期             |  |
|      | 入学期  | 中間期 |     | 卒業期 | 大学院学生期           |  |
|      | 1年生  | 2年生 | 3年生 | 4年生 | 前期課程2年<br>後期課程3年 |  |

図 1-1 学生生活サイクル

②中間期：2年生から3年生（留年期間を含む）

③卒業期：卒業前1年間

④大学院学生期：大学院生の前期あるいは後期課程の時期  
また、それぞれの時期の学生の課題や心理学的特徴について概観すると、表 1-1 のようになります。

ここでは、各時期の課題や特徴について、学業、進路、学業以外の学生生活、対人関係という領域に分けて整理します。

更に、第 3 章から第 6 章において、各時期に特徴的な相談

表 1-1 学生生活サイクルの特徴

（鶴田，2001を基に作成）

|        | 入学期  | 中間期   | 卒業期   | 大学院学生期   |
|--------|--|---|---|--|
| 学生の課題  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・大学生としての生活への移行</li> <li>・それまでの生活からの分離</li> <li>・新しい生活の開始</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・学生生活の展開</li> <li>・自分らしさの探究</li> <li>・中だるみ</li> <li>・現実生活の内面の統合</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・学生生活の終了</li> <li>・社会生活への移行</li> <li>・青年期後期の節目</li> <li>・現実生活の課題を通した内面の整理</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・研究者・技術者としての自己形成</li> </ul>         |
| 心理学的特徴 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・自由の中での自己決定</li> <li>・学生生活への主体的方向付け</li> <li>・高揚と落ち込み</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・あいまいさの中での深まり</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・学生生活の心理的振り返り</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・職業人への移行</li> <li>・自信と不安</li> </ul> |

を基に、学生への対応や支援を紹介します。

## 2 入学期

入学期は、それまでの受験生としての生活から離れ、大学生としての新しい生活に移行する時期です。この時期は、学業に限らず生活全体の変化が大きい時期であり、多くのことを自分で決めることが求められます。

学業の領域では、単位の計算や履修方法、大学の授業のスタイルに慣れていくことが求められ、授業の内容や形式への戸惑い、学業への意欲低下などが問題になります。

学業以前の生活の領域では、新しい生活環境に慣れていくことが課題となり、一人暮らしの寂しさや大変さ、自律的な生活を送ることの難しさなどが問題になります。

進路の領域では、入学した大学や学部・学科等に所属感を持つことが課題となり、不本意入学や進路変更の希望、入学後の目標喪失などが問題になります。

対人関係の領域では、大学において新しい関係を作っていくことが課題となり、クラスや同級生へのなじめなさや気後れ、部活動やサークルに入ることの戸惑いなどが問題になります。また、親子関係では、親や家族から離れることが課題となり、その寂しさや難しさが問題となります。

### 3 中間期

2年生から3年生の時期にあたる中間期は、大学への初期の適応が終わり、生活上の変化が比較的少ない時期です。学生生活を展開し、自分らしさを探求したり自分を見つめ直したりする時期ですが、一方で、目的意識の喪失や無気力、その結果としての生活の乱れといった事態に陥りやすい面もあります。入学期に比べて学生による生活の違いが大きくなります。

学業の領域では、自分の専門的領域への関心と取り組みが求められる、目的意識の喪失、意欲減退などが問題になります。

学業以外の生活では、自律的な生活を維持することが課題になり、アルバイトやサークル等が生活の充実につながる半面、それらと学業との両立が問題となります。

進路の領域では、学科や研究室の選択、卒業後の進路を検討することが課題となり、専門領域への適性についての不安や、就職・進学等の卒業後の進路に対する迷いなどが問題となります。

対人関係の領域では、対人関係を広げることや深めていくことが課題となり、友人や異性等との関係が深まった中での葛藤、部活動やサークル等、集団の中での周りとの付き合い方やリーダーシップの取り方などが問題となります。親子関係について見直し、親からの自立の志向やその難しさが表面化してくることもあります。

## 4 卒業期

卒業期は、学生生活を終える時期であり、卒業後の生活への準備をする時期です。就職する学生にとっては、社会人としての生活に向かう決断とそのための活動をしなければならず、大学院に進学する学生にとっては学生生活の最後の時期ではありませんが、研究に向かう姿勢を固めていく時期であり、どちらにとっても節目の時期です。

学業の領域では、卒業に必要な単位を取得すること、卒業期の研究を完成させることが課題となり、履修状況の厳しさや卒業研究の難しさが問題となります。

学業以外の生活では、学生生活を終えることへの寂しさや抵抗感が問題となります。

進路の領域では、卒業後の進路に向けて決断をし、それを実現するための準備をすることが課題となり、進路選択への迷いや不安、卒業後の生活への自信のなさが問題となります。

対人関係の領域では、研究室での対人関係になじむこと、卒業による別れを受け入れていくことなどが課題となります。また、親子関係では、進路を巡る親子の意見の不一致や対立が問題となり、それまでの親子関係について見直すことも少なくありません。

## 5 大学院学生期

大学院学生期（大学院の前期および後期課程の時期）は、学生が自分の研究分野の専門性を深め、職業人としての自己を形

成する時期です。前期課程では、研究への取り組みや研究室での人間関係などが課題となり、後期課程では研究の追求・完成、学生を終えた後の進路が課題となります。

学業の領域では、研究に取り組み、成果を上げることが課題になり、研究の難しさや不安、研究を巡る人間関係の難しさが問題となり、特に、他大学からの入学者が適応上の問題を感じるが多くなりがちです。

学業以外の学生生活の領域では、研究を中心とした自律的生活を送ることが課題となり、極端に研究センターの生活や、逆に研究から離れて不規則な生活に陥るなどの問題が生じがちです。

進路の領域では、修了後の進路を定めることが課題となり、将来への不安や自信のなさなどが問題となります。

対人関係の領域では、研究室で良い関係を築き、維持していくことが課題となり、指導教員や研究室の先輩、同僚との関係の難しさ、場合によってはハラスメント的關係などが問題となります。親子関係では、親の強い期待を巡る問題が生じがちで、進路を巡って葛藤が表面化することがあります。

## 引用・参考文献

- 鶴田和美 2001 学生生活サイクルとは 鶴田和美（編）  
学生のための心理相談—大学カウンセラーからのメッセージ— 培風館，2-11