

学生相談室だより No. 47

東京富士大学／東京富士大学大学院
学生相談室カウンセラー 松田美登子

「学生相談室だより」では、現代の若者に多い問題や悩みをテーマとして取り上げ、わかりやすくお伝えしています。ぜひ、自分の問題解決やこころの発達に役立ててください。

大学不適應の予防ーより良い大学生活を送るためにー

大学生の調査では、どの大学においても様々な不適應傾向を示している学生が多く見られるとの報告があります。例えば、山田(2009)は、大学1年から4年生、計4,070名を対象にインターネット調査を実施したところ、全体の45.7%の学生が不本意入学や学業面のつまづき、友人関係の問題などで他大学への再入学を考えた事があると報告しています。「大学不適應感」を抱えている学生が多いことが伺えます。

大学生が不適應感を抱えながら大学生活を送ることで、メンタルヘルスの悪化を招きます。メンタルヘルスの悪化は生活リズムの乱れを助長し、遅刻や欠席が増えることで不登校や退学の問題に発展する場合があります。より良い大学生活を送るためには、早い段階で自分の適應状態を知ることが重要です。

藤井(2013)は、大学生活場面に焦点を当て、不安傾向を測定できる「大学生活不安尺度」(College Life Anxiety Scale:CLAS)を作成しました。CLASの質問の一部を下記に紹介します。

(藤井義久著(2013)大学生活不安尺度(CLAS)マニュアルより抜粋)

CLASの質問	はい	いいえ
1. 大学で人が自分のことをどう思っているのか、気になります。		
2. 4年間で卒業できるかどうか、不安です。		
3. 留年したらどうしようと、気になります。		
4. 必修科目の成績が「不可」だったらどうしようと心配になることがあります。		
5. 成績のことが気になって仕方ありません。		
6. テスト中、緊張して自分の力が発揮できません。		
7. この大学にいて、何か不安な気持ちになります。		
8. 入学した学部が自分に合っていないような気がして不安です。		
9. 大学を退学したいと思うことがあります。		

*実際のテストは、30の質問があります。

結果の見方

1～3「日常生活不安」、4～6「評価不安」、7～9「大学不適應」に関する質問です。チェックが多かついたところに気をつける必要があります。このテストは、大学生活の不適應を予防するために利用することができます。このテストについて、もっと詳しく知りたい方や30の質問を全て実施したい方は、[学生相談室\(soudan@fuji.ac.jp\)](mailto:soudan@fuji.ac.jp)までご連絡下さい。

* 学生相談室に連絡する際は、PCからのメールを受信できるように設定しておいて下さい。

* 裏面に「学生生活意識調査 2019」に関するお知らせがあります。こちらも併せてお読み下さい。

(裏面に続きます)