

特集

① みちびく・かなえる・まもる

一般社団法人 カウンセリングルーム

Bigsmile 代表理事

公認心理師・産業カウンセラー 大槻 久美子

コロナ禍から見えてきた これからのコミュニケーション

「コロナ禍を経験した若者たちへ」



はじめに

今回は、未来ある若者たちのここ数年の新型コロナウイルス感染症の襲来から受けた影響と今後についてお話させていただきま

す。
2022年夏の高校野球で優勝した仙台育英高校の須江監督が優勝インタビューで言った「青春って、すごく密なので」の一言を皆さんは、覚えておられるでしょうか？私は、この一言を聞いた瞬間にズドンと何か重いものが胸に刺さったのを最近のように思い出します。

この一言の意味は、とても深く、コロナ禍での3年という月日が未来を背負っていく若者たちにどれだけ影響を及ぼしたかと考えると居た堪れない気持ちになり「私たち大人にできることは何だろうか」ということを突きつけられているようにも思えました。

・ コロナ感染症の襲来

2020年1月突如として訪れた「新型コロナウイルス感染症」。日本では、2020年1月15日に最初の発症が確認されてから増えたり、減ったりを繰り返し、2023

年を迎える今日では、第7波を数えました。このまま収まる気配も薄く、第8波に向けての対策も怠れない状況になっています。この間約3年という月日が流れました。あつという間のようでもあり、とても長く感じる3年です。最初は、どのような感染症なのか全く分からず、何をどのように対応すればいいかも手さぐりの状態でした。これまで、日常生活の中で常時着けたことのないマスクを着け続けることへの違和感。どうなるか分からず一刻と変化する病状。初めての緊急事態宣言で戸惑う中の生活の変化。そして、周囲から遠慮なく向けられる風評被害。見えないものが多すぎて不安は募るばかりでした。しかし、3年目の現在となつては、少しずつウイルスは変化しているものの、病状も見えてくるようになり、ワクチン接種の有効性や「3密を避ける」などの感染対策の徹底が感染を広げない対応だということも分かるようになってきました。ただ、この3年という月日は、社会にとつて大きな爪痕Ⅱ変化を残すこととなっています。この3年という期間は、中学や高校に入学した

生徒が卒業する年数です。学校では、感染を防ぐために休校措置がとられました。そこから、オンライン授業という初の試みを取り入れられ、学校に行かなくても授業が受けられるシステムが急速に発展しました。日常生活においても対面で行うことが当たり前だったことが、非対面で行われるように変化してきました。その結果、新しく利便性の良さに気づくことも多くありました。一方、これまで大切にしていた対面での言語コミュニケーションが希薄になってしまった現実には隠せなくなってきました。また、マスク生活が長くなることで、お互いの表情を見ることができず表情から見えてくる非言語コミュニケーションも取り辛くなってきました。

元にあるスマートフォンに文字を入力することで Google 先生や YouTube 先生に聞けばすぐに答えが出る時代になりました。そこに、オンライン授業などのシステムも加わり、更に人との距離が離れていても関係性を作れる時代になっていきました。もちろんこれらのシステムが悪いというわけではありません。使い方によっては、とても効率的であり、有効的に時間を使うことができます。一方で、オンライン授業を受けている生徒たちからは、授業に集中できる生徒もいれば、できない生徒もでてきました。また、オンライン授業では、自分のペースに関係なくどんどん前に進んでいくために、授業についていくことが難しい。分からないことに質問ができない。発言するタイミングがわからない。自分ができているのかどうかわからない。などこれまでの学校生活で感じなかった孤立感を感じることにも出てくるようになりました。

● コロナ禍での若者たち ●

そのような中で特に気になるのは、若

者たちの自殺者数の増加です。厚生労働省の2021年人口動態統計月報年計を見てみると、男性では10歳以上39歳まで、女性では10歳以上34歳までの死因は、自殺が1位ととなっているだけでなく、15歳〜34歳の死因の50%以上が自殺を占めている状況になっています。また、2021年日本財団が全国15歳〜79歳の2万人を対象に行った「第4回自殺意識調査」では女性の17歳、18歳に「1年以内に自殺念慮※1があった」割合が、17歳で27.8%、18歳で28.2%と高くなっています。その背景には、心の病気をもつ人や孤立感や疎外感を感じる人に自殺念慮のリスクが高くなる傾向があり、更には、相談できる関係が家族にない人などに自殺念慮のリスクが高いことが見えてきました。また、2022年独立行政法人国立青少年教育振興機構が行った「コロナ禍を経験した高校生の生活と意識に関する調査報告書」では、「対面でのコミュニケーションは、大切だと思ふようになった」が56.2%、「友達の大切さを感じるようになった」が55.7%と半数以上を占めており「友人との関わりやコミュニ

ケーションは大切と思っている」ということがわかりました。そして、「今後どのような生活スタイルを望んでいるか」という質問には、自分の好きなことを中心に置いた生活スタイルが好まれてきていることから、「コロナ禍での若者はプライベートをより重視する傾向が強くなっている」とも見えてきました。ただ、ここで「コミュニケーションが大切」と思っているがら、「自分のプライベートをより重視する」というのは、なんだか少し「ちぐはぐな、相反するものが一緒に存在しているように感じます。でも、この不一致感が「思春期」と言われる若者世代の13歳〜22歳の頃を感じるものなのかもしれません。このように少し不安定だからこそこの思春期という年代には「密」が必要なのです。他人と密になり群れることで「孤立」や「依存」の葛藤を味わい、「人を思う気持ち」や「愛おしむ気持ち」が成長します。また、「本来の自分」や「求めていた自分」というものを見つけて獲得していくことで自分の中の「アイデンティティ」を確立していくこととなります。そして、「子供から大人へ」ということを意識し

始める時期になってくるのです。ただ、このコロナ禍のように他人とのコミュニケーションが減ってしまうと「自分は何者なのか?」「自分の役割はなんだろうか?」と自分という存在もわからなくなり、今後の生活を考える中で漠然とした「不安」や「恐怖」から「生きている意味」さえ見えなくなってしまう結果が自殺念慮を高める一つの要因にもなっているように感じてなりません。

● これからの若者たちへ

そこで、これからの若者たちに対して、インターネットのGoogle先生やSNSのような一方的なコミュニケーションではなく、双方向から行う本当の意味でのコミュニケーションについて理解を深められるような環境を作ること。また、若者自身が、「人の役に立っている」という自己有用感を高めることが大切になってきます。そのためには、結論のないことを話し合えるような安全であり安心できる環境を作ることが必要です。そして、何よりも家庭という集団が、若者たちに

とつての安全地帯であることが不可欠になってきます。このような本当の意味でのコミュニケーションができる安全・安心な環境を作るには、まずは話をするのですが、話をして否定されたり、非難されたりする不安を感じずに自分の考えや気持ちを率直に発言できる状態を作ることです。だからこそ、結論のない話をする必要があります。結論を持つとうとするとどうしてもお互いの思いや考えを主張したくなります。主張が始まるとどうしても率直に自分の気持ちを言う話し合いにならず、一方的なコミュニケーションが起こってしまいます。これでは、インターネットの世界で行う一方的なコミュニケーションと同じことになります。まずは、お互いどんな考えや気持ちを持っているのかという興味・関心を持ちながら、お互いの存在を尊重して話を進めることが大切です。そして、自己有用感とは「自分の属する集団の中で、自分がどれだけ大切な存在であるかという自分を自身で認識する」ということです。要するに簡単に言えば「誰かの役に立っている」という気持ちです。こ



それは、人から「褒められる」よりも「認められる」ことで「これでいいんだ」という自分の自信が持続できます。そのためには、「ありがとう」という感謝の言葉をどれだけ言い合えるかということです。人は、「ありがとう」と言われて嫌な顔をする人は少ないはずですが、ただ、「ありがとう」を言ってもらうには、自分も「ありがとう」を言えるようになっていく必要があります。これも日本文化の一つの「お互い様」という双方向のコミュニ

ニケーションなのかもしれません。

最後に

今後、「密」がコロナ禍以前のように戻ってくるとは限りません。残念ながら一度変化しそこに新しく利便性の良さが加わるとそう簡単に元には戻らない現実もあります。「密」が難しくなったアフターコロナ・ウィズコロナの現代だからこそ、自分の考えや気持ちを率直に出しても否定や非難されることのない、安心・安全な環境の中で、大切な「言葉」という「音」を使

ってつないでいく本当の意味でのコミュニケーションで自分と他人との関係をお互いに気持ちよく肯定的に受け入れられることができる社会になれば、今後の生活で不安を感じても誰かに相談ができるようになり、自らが

命を絶つことを少しでも減らすことができればと願い、そして、これからの若者が希望を持てる明るい未来に社会になるようにと願っています。

※1 自殺念慮：自殺という能動的な行為で人生を終わらせようという考え方。この前には、「希死念慮」という自殺を考え始める時期がある。そして、自殺念慮の後には、具体的に自殺の準備をする「自殺願望」という経過をたどり自殺行為へと向かっていく。

Profile プロフィール

大槻久美子（おおつきくみこ）

一般社団法人 カウンセリンググループ Big Smile 代表理事。公認心理師・キャリアコンサルタント・産業カウンセラー。乙訓地区 保護司・京都府立向陽高等学校運営協議会委員。2006年カウンセリンググループ Big Smile を開業。2011年4月一般社団法人 カウンセリンググループ Big Smile 設立。（京都駅八条口 徒歩5分現在に至る。公認心理師・産業カウンセラー・キャリアコンサルタントとして、カウンセリング業務、企業・団体に向けてのメンタルヘルスサポート、ニートや引きこもりの社会復帰支援また、青少年育成のための社会復帰や更生支援等を行っている。