

# 「re+ 学生生活で悩んだ時に読む本 @筑波大学」発行しました (16021A)

たかはし  
高橋 あすみ (人間総合科学研究科 博士前期課程  
2年)



私たちは、自殺予防の啓発やメンタルヘルスに関する活動を行っている「希死回生」という団体です。T-ACTで活動を始めて5年になりました。今回、活動の集大成として「re+ (レタス)」というハンドブックを作成し、大学構内や近隣のお店で配布中です。その作成の経緯や中身について、ここで紹介したいと思います！

## 「re+ 学生生活で悩んだ時に読む本」は何故つくられたのか？

3年前に「留年・休学を考える」というワークショップに参加し、学生の立場から留年生・休学生への支援についてプレゼンをする機会がありました。その際、休学の煩雑な手続きや、留年・休学が決まった時の心構えなど、役立つ情報をまとめた冊子を作成することを提案しました。この提案は多くの賛同を受け、希死回生監修のもと、まず休学生向けに「休学・復学するあなたへ」というリーフレットが大学により発行されました。

この経験は私たちにとって大きな転機でした。希死回生は活動当初より、周囲へ向けた啓発活動を目的としていました。それにはさまざまな理由があったのですが、このリーフレットの経験を経て、我々も当事者対象にできることがあるのではないかと感じたのです。そこで、活動の対象を広げ、心を休めたい人向けにイベントを行ったり、派生団体の「なごみの居場所制作委員会」ができるなど変化が生じたりしました。その中で、「休学・復学するあなたへ」に載せられなかった留年に関する情報も含め、自分たちの手で新たなハンドブックを作成したいという士気が高まっていきました。それが今回のre+です。



## 「re+」の中身をちょっとご紹介

上記の経緯から、「留年・休学」というテーマは外せませんでした。『留年・休学を選ぶ』は、複数の体験談に基づいて作成されたAさんの物語です。留年と休学を迷い始めてから、周りとの相談を経て実際の手続きに至るまで、学生目線で必要な情報を入れました。また、留年・休学後の進路については、元保健管理センター医師の石川正憲先生(現目白大学教授)に寄稿してもらいました。

また、特集では、悩んだときの相談機関についてまとめています。学内には「総合相談窓口」や「ダイバーシティ・アクセシビリティ・キャリアセンター」といった知名度の低い相談場所や、敷居が高くて行きづらい場所も多いので、参考にしてもらえたらと思います。同時に、心理カウンセリング、精神保健福祉センターなどの学外施設に関する情報も記載しました。自分が悩んだ時だけでなく、学外の友人や家族の援助を考える際の参考にもなるかと思います。

また、周りの人が悩んでいる時に、自分が話を聴いたり、相談先につなげたりしたいということがあるかもしれません。希死回生のパートナーでもある太刀川弘和先生(現保健管理センター所長)のインタビュー『ほけかんの先生だけど質問ある?』で、相談に乗る時のスキルを教えてもらいました。併せて『傾聴のすすめ』も読んでもらえれば、身近な人への対応に役立つのではないかと思います。

他にも『マインドフルネス入門』や『認知再構成法』など、思い悩んだときに自分だけでどうにかしたい人向けの記事もあります。「なるべく自分で解決したい」と思う方の気持ちも尊重できたらなあと思ったからです。

このように、途中ページを増やさざるを得ない程コンテンツがぎっしりになってしまいましたが、読みやすさを考えた可愛いデザインになっています。学内図書館や各支援室、食堂などに設置してあるので、学生の皆さんはもちろん、教職員の方や保護者の方にも手にとってもらえると嬉しいです。

学生生活で、壁にぶつかったり転んだりしたときに、自分の力で立ち上げられることもあれば、深い穴にはまってしまったり、長い間前に進めないことがあっても不思議ではありません。そんな時、「re+」がちょっとでも何かお手伝いできて、立ち上がるきっかけになったらいいなあと思っています。自分に合った方法でまた元気になって、自分らしい学生生活を過ごしてもらえたら嬉しいです。