

来日一年目の留学生の異文化適応と健康

—質問紙調査と異文化間カウンセリングの事例から—

井上孝代・伊藤武彦

④ 研究論文

はじめに

日本国政府による国費外国人留学生のための大学・大学院入学前予備教育機関が東京と大阪の二施設にある。そのうち東京の機関である東京外国語大学留学生日本語教育センター（以下「センター」）では、学部進学予定者の場合、四月から翌年三月までの一年間にわたる予備教育を全寮制のもとに行なっている。第一著者は教科としては異文化間心理学の授業を担当し、あわせて教室棟と寮棟の中間に位置する常設の相談室においてカウンセリングを行なっている。本研究はセンターの留学生を対象に来日一年目の異文化適応と健康の問題を考察したい。

対象となる留学生は、原則として最初の一年間をセンターで日本語教育をはじめとする予備教育を受け、その後、日本各地の国立大学で四年間の学部教育を受けることとなっている。四月から始まるセンターでの生活は、ほとんどの学生にとって、初めて親元から離れての外国生活である。そのため最初の一年間は、身体的にも精神的にも環境の変化が

▽キーワード

留学生

適応

アカルチュレーション

健康

カウンセリング

大きく、多大の適応の努力が求められる時期である。この時期に、頭痛・抜け毛・生理不順・食欲不振・過食・不眠などのさまざまな身体的訴えをもって相談室を訪れる学生がいる。一九九三年度の場合、来日一年目の留学生の相談の内容のうちほぼ一割が健康問題を占めている（井上・鈴木、一九九三）。この数値はそれほど高いとはいえないが、一見、身体症状を訴えるようにみえて、実はそこには本人も気づかない心理的悩みが含まれている場合もあり、ときに自殺企図などの深刻な問題を含む例もある。あるいは、身近な生活情報を聞きにきたときに、ふと自分の抱えている身体的、心理的な悩みをもち出す場合もある。通常は全く相談室を利用することがなく、外見적으로는何も悩みがないように見えた学生が突然激しい不適応症状・行動を示すことも少なくない。すなわち、留学生の異文化適応の過程にあつては身体的、精神的健康の問題が深く関わりあつていふと考えられる。

これまで外国人留学生の異文化適応に関する研究としては、村田・原（一九九二）の適応時間に関する研究や田中ほか（一九九〇）の異文化適応尺度の検討などがあり、健康問題を扱った研究としては大東ほか（一九九三）、また心理的ストレスについてはY・モイヤー（一九八七）などの多くの研究がなされてきた。しかしながら、身体的にも精神的にも急激な変化を経験する来日一年目の留学生に焦点を合わせた研究はほとんど見当たらない。

そこで、本研究では、センターの留学生を対象に、来日後一年間の異文化適応過程と、精神的健康も含めた留学生の健康問題とを実証的に明らかにする。研究の方法としては、来日当初（五月）、およそ半年後（一〇月）、そして一年後（三月）の三回の縦断的な、すなわち時間的変化を追っていく質問紙調査という方法と、学生に身近に接しながら一年間にわたる適応状態の観察とカウンセリング活動による事例研究である。

本論文では、対象者の異文化適応と健康との関連を示すために二つの心理学的方法を用いた。第一に、研究の対象である留学生の全体の傾向を明らかにするために質問紙による調査を、一九九三年度の留学生を対象として行なった。第二に、事例研究方法によって、異文化適応と健康状態との強い関連を示す事例を中心に分析した。

質問紙調査の内容と方法

質問紙調査の内容は、異文化適応に対する態度と健康についての項目である。

この質問紙調査の目的は、留学生の来日一年目の異文化適応の過程を四つの適応のタイプに対する態度と、精神衛生を中心とした健康についての項目（SCL-90-R、一九八三年版を使用）とを、来日直後、約半年後、約一年後の三回にわたって調査し、それぞれの結果の時間的変化を検討するとともに、両者の関係とその関係の変化について考察することにあつた。両者の項目間の関連の検討はすでに井上・伊藤（一九九四）において行なわれている。本研究では、適応の態度の調査結果をもとに全体的な傾向を検討し、併せて三つの事例を取り上げ、本人の異文化適応態度の時間的変化を吟味しながら考察を進める。

従来の研究では、日本における留学生の異文化適応の問題は、日本社会への文化的適応過程を中心に進められてきた。本研究では、異文化適応の過程の問題を論じるにあたり、自国の文化と本人のアイデンティティの発達を重視する立場から、J・ベリー（Berry, 1980, 1992; Berry and Kim, 1988）の概念を用いた（表1）。異文化適応（アカルチュレーション）の態度は、自文化に対する文化的アイデンティティを重視するかどうかと、相手国すなわち日本人々との関係を重視するかで、四つのグループに分かれる。「統合」（integration）は両方とも重視する態度であり、「同化」

対象者の概要

センターの受け入れ学部留学生の定員は毎年六〇人である。本研究の対象である九三年度の受け入れ学生数は男性三七人、女性一六人の計五三人であった。年齢は九三年四月の時点で、一七歳が三人、一八歳が一六人、一九歳が一〇人、二〇歳が一五人、二一歳が九人で、平均年齢一九・二歳の青年期にあたる。国籍は、タイ（八人）、マレーシア（六人）、フィリピン（五人）、カンボジア（五人）、シンガポール（五人）、インドネシア（四人）、モンゴル（四人）、オーストラリア（四人）、ルーマニア（二人）、ベトナム（二人）、ネパール、セネガル、ナイジェリア、モロッコ、ラオス、ハンガリー、西サモア、パプアニューギニアの国々がそれぞれ一人で、アジアからの留学生がほぼ八割を占めている。

四月入学時の調査（英文）によれば、日本留学の動機で最も多いのは、「日本語が役にたつ」「専門が進んでいるから」というもので、あわせて全体のほぼ半数を占め、「日本社会や文化に興味がある」が一九%であった。来日前の日本に関する知識は「あまりない」（六五%）と答える者が多く、来日前の日本に関する情報は多くの学生にとって不十分であったことがうかがえる。日本人に対するイメージは、一年前のセンター学生の調査（鈴木・井上、一九九三）と同じく好意的なものであった。信仰を持っている学生は五三人のうち四四人と高率である。宗教の内訳は、仏教（二二人）、キリスト教（二七人）、イスラム教（四人）、ヒンドゥ教（一人）であり、食生活や祈りの儀式など日常生活にもその多様性が表われている。

学生は、来日時にすでに理科系・文科系の志望が決められている。進学先の大学が最終的に決定されるのは翌年二月頃である。進学大学の決定はセンターでの成績などいくつかの要因によるので、かならずしも希望大学に進学できるとは限らない。そのことが、学生に強いストレスと不安を与えていると考えられる。

表1 異文化適応（アカルチュレーション）の4つの態度

		自文化の特徴と文化的アイデンティティの維持	
		重視する	重視しない
相手の集団との 関係の維持	重視する	統合	同化
	重視しない	分離	周辺化

(assimilation) は日本との関係を重視して自文化を重視しない態度である。「分離」(separation) は自国のアイデンティティを重視し、日本の文化や人々とは交わらない態度である。「周辺化」(marginalization) はどちらとも重視しない態度である。

異文化適応の態度に関する質問紙は、U・キム (Kim, 1988) の質問紙をもとに「統合」「同化」「分離」「周辺化」の四つの態度を測定する「異文化適応 acculturation (アカルチュレーション) 態度尺度」の日本留学生向け改訂英語版と英語・日本語バイリンガル版の二種類を作成した。来日直後の第一回目の調査には改訂英語版を用いた。約半年後の第二回目の調査と約一年後の第三回目の調査では英日バイリンガル版を用いた。

質問紙による調査の結果と考察

四つの態度ごとに全員の平均の推移を図1に示した。最低点が一点、最高点が五点である。三回の調査のいずれも、「統合」が他の三つの態度よりも有意に平均値が高かった (T検定、五%水準、以下同じ)。「周辺化」と「分離」との間と、「周辺化」と「同化」との間に有意差があったが、「同化」と「分離」の二者間には有意差が見られなかった。したがって、反応は、圧倒的に「統合」の態度が強く、「同化」「分離」の態度が弱く、「周辺化」の態度はその中間であった。

異文化適応の態度の一年間の変化を見てみると、五%水準以下で平均値の有意差のあったのは、「統合」の第一回目と第二回目 (差の平均 $M = 0.22$ 、標準偏差 $SD = 0.51$)、「統合」の第二回目と第三回目 ($M = 0.20$ 、 SD

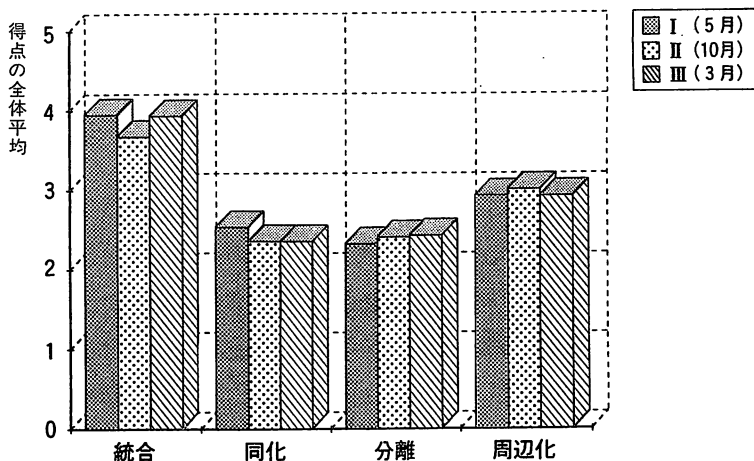


図1 異文化適応態度の1年間の変化

「 $\text{O} \cdot \text{O} \cdot \text{四二}$ 」、「同化」の第一回目と第二回目 ($\text{M} = \text{O} \cdot \text{一三}$ 、 $\text{D} = \text{O} \cdot \text{四六}$)、「同化」の第一回目と第三回目 ($\text{M} = \text{O} \cdot \text{一五}$ 、 $\text{SD} = \text{O} \cdot \text{三九}$)の四つであった。「分離」と「周辺化」の調査時期による有意な変化は見られなかった。すなわち、異文化適応の態度の一年間の変化のうち、「統合」の態度は第二回目の調査時に減少し、第三回目に元の水準まで回復する傾向があった。また、「同化」の態度は、来日直後から半年後には低下するが、その後は横ばいになるという結果であった。しかし、「分離」「周辺化」には年間の増減が全体としてはなかった。

「統合」の態度は、異文化適応のスタイルとして最も理想的なものであり、ストレスや精神的な健康状態との深い関連が指摘されてきた (Berry and Kim, 1988)。この「統合」得点が来日直後から半年後に減少し、一年後に再び増加しているという結果は、在日外国人を対象とした「T'sai (印刷中)」の結果と一致している。われわれは、SCCL-90-Rの各項目と四つの態度との相関を調べ、精神衛生と「統合」との間に負の相関を見出し、「同化」「分離」「周辺化」との間に正の相関を見付けている (井上・伊藤、一九九四)。「統合」の態度は留学生においても健康と深い関連が

あることが分かった。

ここでは、来日直後の統合の態度の得点が高かったのであるが、井上・伊藤（一九九四）は、来日一カ月では健康の項目と異文化適応態度との間に有意な相関が少ないことを示している。入国直後に相手文化（日本文化）に対する興味と積極的受容の態度が強いのは、体験によるのではなく今後の異文化経験に対する期待によるものなのであろう。

来日一年目は、カルチャー・ショックに最も強くさらされる時期である。また、一般に留学生は、青年期という人生の節目に伴う不安やストレスのために、健康上もいろいろな形で症状が現われる。最初の一年目の適応の困難を抜け毛、生理不順などの身体的な問題として表わす場合もあれば、心理的な問題として表わす場合もある。このような健康状態の変化と異文化適応過程、特に「統合」との相互関係をより具体的にみるために、第一著者が相談活動を行なった事例を紹介し、考察を行なっていきたい。

事例研究

ここでは、健康問題に関わってカウンセリングを行なった事例を通して留学生の適応過程と健康状態の変化を考察する。三つの事例はいずれも、来日早々に健康上の問題が現われ、相談活動の支援を受け、年度後半に問題が解決した留学生である。

〈事例Ⅰ〉身体の問題を主訴としながら心理的な問題を示した留学生

事例Ⅰの留学生は、アジア出身、理科系志望の女性（一九歳）である。来日二カ月目頃に「髪の毛が抜けるので良い

シャンプーを紹介して欲しい」と来室した。はじめの頃はシャンプーの効用、ヘアスタイル、髪に必要な栄養の話、美容室の紹介などを行なった。五カ月目頃から体重が減り体調も思わしくなさそうであることが観察されたが、本人はただ「寮の食事が口に合わない」と言うだけであつた。定期的なカウンセリングが必要だと説明しそれを了解した。また必要に応じてサンド・ブレイ（箱庭療法）やロールシャッハ・テスト（インク・プロット・テスト）などの心理検査も実施した。サンド・ブレイに認められた現実感の乏しさや、ロールシャッハ検査に示された心気傾向などについても、個別カウンセリングや集団カウンセリングを通して、本人が洞察を深めていった。課題意識が強く生真面目で完全を追求するため学習や人間関係で妥協することができない性格や、家族からの過大な期待に対する幼児期からの心理的プレッシャーのつらさなども、志望する大学を決める九カ月目頃には本人の口から語られるようになった。この頃から、自分の育った自国の環境と日本の環境に対し文化の理解と共感とを少しずつ示すようになった。このような「統合」の態度への変化の時期に、食生活に対する改善の努力も見られるようになり、健康も徐々に回復していった。

この事例は親日家の父親の影響を受けて高い留学の意欲をもって来日した学生である。性格的な理由にもよるが、自分の出身国からの同級生がおらず、同じ宗教を信仰している学生が校内にいないので、孤立していったものと考えられる。身体的不調の訴えが深く心理的な問題と関わっていたことを本人が自覚し洞察していった過程は、まさに自己変革を求められる異文化への適応過程であつたといえよう。

〈事例2〉 政治的な理由と専攻の変更がもとで悪化した健康が改善した留学生

事例2の学生は、東南アジア出身の理科系志望の男性（二〇歳）である。三カ月目に入って、「来日前に決めた専攻は本意でなかったので変更したい」と言って相談室に訪れた。本人の専攻変更の相談は、出身国と日本の政府機関との

関係が絡み、変更することは困難であった。個人の努力だけでは解決できないことなので、心理的にかなりの不安を示したため主に集団カウンセリングを行ない、出身国と日本との歴史的な関わりや文化の違いについて、留学の目的・将来の抱負などについて話し合いを重ねた。その間に肌あれや眼脂が顕著になり、六カ月を過ぎ、学習面でのプレッシャーが加わるにつれて軽度のチック症状（顔面けいれん）も出現した。これらの健康状態は進路（専攻分野）変更に関しても、本人の納得できる形で解決し、進学大学が決定した一カ月頃（二月）に軽快した。

この事例は、政治的な理由で国全体が困難をかかえ、混乱が続いている国の留学生である。家族にも政治による犠牲者がいて、そのことが青年期における心理的外傷となつてることが心理検査として用いたサンド・プレイやカラーニュ（芸術療法の一つ）の作品にもうかがえた。このような政治的混乱のある国の学生の場合、自国に対する肯定的なイメージが持てず、また、受け入れ国（日本）へもなかなかとけ込める状況ではない。このような留学生のカウンセリングにあたっては、単に個人の適応のことだけでなく、文化的、政治的、国家的背景にも配慮しなければならない。自国と日本の両者に対する「統合」的態度を本人が構築できるような援助活動が大切である。

〈事例3〉多方面からの発達の援助をうけて健康が改善していった留学生

事例3の学生は、東南アジア出身の理科系志望の男性（一九歳）である。一カ月頃、「頭痛・腹痛・発熱が度重なる。国にいたときは元気だったのに気になる。一人が淋しい」と訴えて相談室に来了。カウンセリングは長期にわたった。初期は言葉が通じにくかったため、本センター修了生で同国の学生をピア・カウンセラー（朋友の立場からの援助者）にした。カウンセラー（井上）は、ピア・カウンセラーと協力しながら、地域の日本人学生と留学生に呼びかけ、本人を支えるグループを組織した。身体的不調については、医療機関と連携し健康の回復に努めた。これらの働きかけ

を行なううちにカウンセラー・友人・地域の日本人との間に言葉によらない心理的信頼関係が成立していったことが、一年後の面接で確認された。日本人家庭でのホームステイを経験した夏休み以後は日本語によるコミュニケーションができるようになり、それとともに健康に関する訴えが減少していった。一〇カ月を過ぎたころには寮生とも親しく交わる姿が観察され、カウンセリングの場面でも将来の抱負などを語るようになった。修了式間際の誕生パーティでは多くの友人や知人、教師に祝福され晴れやかな笑顔を見せた。

この事例は、自国からの同級生がおらず、来日当初のコミュニケーション言語である英語が不得意なため、人間関係が成立しにくい状況にあった。ホームステイ後は、自国の文化を尊重しつつも、日本人や日本文化にも積極的にとけ込もうとする「統合」的態度が確かになっていった。本人の努力もあり、地域レベルも含め受け入れ側の適切な援助(Inoue and Ito, 1993を参照)も加わって、健康状態が改善した留学生である。

三事例の「統合」得点

図2に三事例の質問紙における「統合」得点を全員の平均とともに示した。三事例とも共通して第二回目の得点が低くなっているが、第三回目の得点が〇・六―〇・七と大きく増加し、第一回目の数値を上回っている。これは、三人とも高い期待をもって来日した第一回目の調査時期の後、第二回目の調査時期にいたるまでの間に、日本文化の摂取と自己アイデンティティの統合に困難が現われたのだが、第三回目の調査時期までには再び両者を統合的に追求していきこうという態度を獲得するという、個人的な過程の現われである。このU字型の変化は、多くの留学生が経験すると考えられる。三事例は「統合」の態度が低迷する時期と健康状態の悪化の時期が連動して相談や援助を必要とし、問題が解決したことによって、「統合」の態度が来日直後よりも強くなったことを示している。

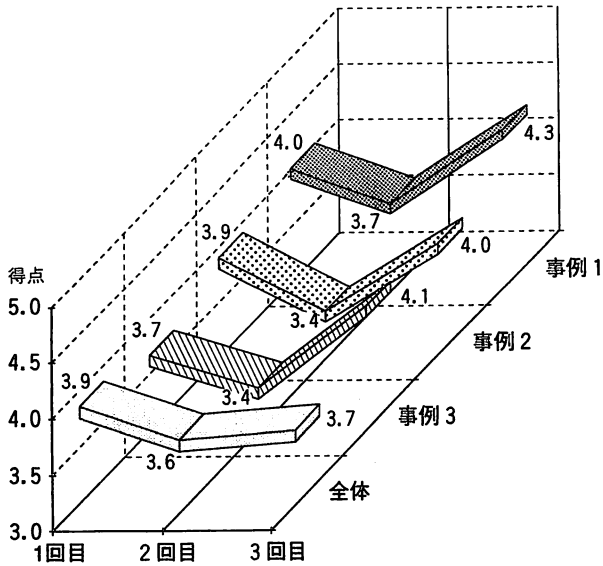


図2 3つの事例の「統合」態度の1年間の変化

全体的考察とまとめ

三つの事例は、どれも一年目のおわりには、カウンセリング活動によって問題が解決し、それぞれの大学へ意欲をもって入学していった留学生たちである。その時期に「統合」得点が高くなったことも示され、統合的な異文化適応の態度と健康状態が相互に大きく関係しあっていることが明らかにされた。

本研究が示したのは、この時期の留学生が、相手国（日本）の文化を受け入れるという課題と、自文化に根ざした自我を青年として構築するという課題とを突きつけられることで危機的な状況になり、両者に取り組むことが困難で健康状態に支障をきたすこともあるが、適切な援助がなされることによって、それを乗り越えて、再び「統合」の態度を回復させ発展させることができるということである。

留学生は、カルチャー・ショック、経済的不安、学業面での困難、政変や経済危機などの母国の事件の影響

響、人間関係に伴うストレス、ホームシック、進路選択への不安など実にさまざまな固有の課題を持っている。留学生の異文化適応の過程には、時期に応じて単一あるいは複数の課題が解決されていかなければならない。そのため、勉強に対して強い意欲をもって来日しながらも、身体的、精神的に悩む学生も少なくない。本研究からは各時期に集団的に実施した質問紙調査と個人に焦点を合わせた事例研究によって、これらの健康上の問題が異文化適応の態度と関連していること、問題が起きる場合、ほぼ来日半年の頃に深刻化するが、それらの健康上の問題の多くは発達の援助によって一年後には改善されうることを示した。

留学生の抱える異文化適応の問題への援助にあたっては、異文化間カウンセリングの留意点として、言語、文化差、発達の視点の三点を中心に、井上・鈴木（一九九四）および鈴木・井上（一九九四）が論考している。ここではその問題をくりかえすことはしないで、留学生の健康に対する援助という、より一般的な問題について指摘し、本研究のまとめとしたい。

第一に、身体的訴えを含めて留学生の問題行動は文化的背景によって、その現われ方が異なるということを指摘したい。留学生の健康の問題は、性、地域、民族の特徴別（たとえば、個人主義対集団主義、高文脈文化対低文脈文化）などを考慮していくことが必要である。今後、調査の分析を通して、これらの点について検討することを考えている。

第二に、留学生の健康については、発達の視点から考える必要がある。疾病を含め問題行動として現われたものを、それだけ切り離してとらえて、そのものをなくせばいいのだという考えは避けなければならない。たとえば、女子学生の「生理不順の訴え」に対し、単に身体的、生理的なこととしてとらえるのではなく、一つの彼女の発達要求の現われとしてとらえる必要があることを、今回の研究は示唆している。異文化のなかで自立要求があり、そこに「壁」があり、しかもそれを乗り越えられないときの注意信号として、問題行動を示していることが多い。受け入れ側の役割としては、

その学生の「壁」の正体をみきわめて援助していくことが大事である。すなわち、留学生の示す問題行動の信号の意味を適応欲求、あるいは自立欲求などの発達への要求としてとらえていくことが求められよう。

最後に、留学生の受け入れ国の課題は、来日一年目が留学生の適応上、危機を伴う時期であることを理解し、発達の援助を行なうことが必要であろう。たとえば、留学生が示しやすいカルチャー・ショックも「不適応」ととらえるのではなく、次の発達上のステップに向かう一時的な混乱として受けとめ、その困難を乗り越えて新しい水準に到達できるように援助することが望まれている。

＜文献＞

- Berry, John W., 1980, "Acculturation as varieties of adaptation," in A. Padilla (ed.), *Acculturation: Theory, model and some new findings*, Washington: AAAS.
- Berry, John W., 1992, "Acculturation and culture contact," in J. W. Berry, Y. H. Poortinga, M. H. Segall and P. R. Dasen (eds.), *Cross-cultural psychology: Research and applications*, New York, NY: Cambridge University Press, pp. 271-291.
- Berry, John W. and Uichol Kim, 1988, "Acculturation and mental health: A review," in P. Dasen, J. Berry and N. Satorius (eds.), *Application of cross-cultural psychology to the promotion of healthy human development*, Beverly Hills, CA: Sage.
- Inoue, Takayo and Takeniko Ito, 1993, "Acculturation problems of foreigners in Japan," *Japanese Health Psychology*, No. 2, pp. 64-74.
- 井上孝代、一九九五、「カウンセリング」、JAFSA編『留学生担当者の手引き』、凡人社。
- 井上孝代・伊藤武彦、一九九四、「在日一年目の留学生の異文化適応——予備教育機関中の『異文化適応態度』と『健康』の質問紙調査」、『日本健康心理学会第七回大会（神戸女子大学）発表論文集』、一〇〇—一〇一ページ。

井上孝代・鈴木康明、一九九三、「留学生援助におけるカウンセリング活動の位置づけ」、『異文化間教育学会第一四回大会発表抄録』、四八―四九ページ。

井上孝代・鈴木康明、一九九四、「留学生とカウンセリング(三)——留学初年度の生活指導におけるカウンセリング活動の意義」、『東京外国語大学・留学生日本語教育センター論集』二〇号、一二七―一四一ページ。

Kim, Uichol 1988, *Acculturation of Korean immigrants to Canada: Psychological, demographic and behavioural profiles of emigrating Koreans, non-emigrating Koreans and Korean-Canadians*, Doctoral dissertation, University of Toronto (Unpublished).

モイヤー康子、一九八七、「心理ストレスの要因と対処の仕方——在日留学生の場合」、『異文化間教育』一号、八一―九七ページ。

村田雅之・原芳男、一九九二、「留学生の適応過程——適応に要する時間に関する分析」、『日本社会心理学会第三三回大会発表論文集』、九八―九九ページ。

大東祥孝・丸井英二・鈴木國文・大橋敏子・坂本なほ子、一九九三、「留学生の医療状況と疾病構造(第一報)その2」、『保健の科学』三五巻、一一号、八〇五―八一〇ページ。

鈴木康明・井上孝代、一九九三、「留学生とカウンセリング(一)——日本人イメージの特徴からみたカウンセリングを行う際の留意点」、『東京外国語大学・留学生日本語教育センター論集』一九号、一八七―二〇六ページ。

鈴木康明・井上孝代、一九九四、「留学生とカウンセリング(二)——言葉の問題を契機に自己評価が下がった男子留学生の事例」、『東京外国語大学・留学生日本語教育センター論集』二〇号、一一三―一二六ページ。

Tsai, Hsiao Ying, (in press), "Sojourner Adjustment: The case of foreigners in Japan," *International Journal of Cross-cultural Psychology*.

田中共子・高井次郎・神山貴弥・村中千穂・藤原武弘、一九九〇、「在日外国人留学生の適応に関する研究(1)——異文化適応尺度の因子構造の検討」、『広島大学総合科学部紀要』Ⅲ、一四、七七―九四ページ。