

研究報告

日本における中国人留学生の保健行動と サポート・システムの現状

森 真喜子
青 柳 美 樹 (前日本赤十字看護大学)

Health-Related Behavior of Chinese Students Studying in Japan and Present Circumstances of Support System

Mori, Makiko
Aoyagi, Miki (Ex-The Japanese Red Cross College of Nursing)

Abstract

The purpose of this study was to investigate the desired nature of support system that responds to the health needs of Chinese students studying in Japan by analysing the patterns of their health-related behavior. Four Chinese students were interviewed using semi-structured technique.

The results showed that physical problems were solved through various support systems, whereas mental health problems were not. The Chinese students had difficulty in accepting cultural difference and in communicating in Japanese language. In addition, inability to afford time and/or cost made it difficult for them to keep company with others, leaving them in isolation and loneliness. On the contrary, having had social experience in their country and managed to cope with mental stressors made them gain confidence in themselves. Holding dreams in the future and being supported by other foreign and Japanese students, family members, and volunteers, as well as getting assistance for school and/or medical expenses were also effective for them to be relieved of their mental stress. On the other hand, individual counseling has its limits in solving their problems because the Chinese students had strong prejudice against visiting a counseling room or reluctance to admit their own mental suffering.

Nurses are expected to organize group counseling providing positive support for empowerment of each individual Chinese students.

キーワード：中国人留学生，保健行動，異文化適応

1. はじめに

2005年，日本国内の留学生受け入れ総数は12万人を超えた。独立行政法人日本学生支援

機構の調査によれば，その93.3%がアジア諸国の出身者であり，中でも中国の出身者が80,592人と全体の70.9%を占めている(2005年5月1日現在)。留学生の中には異文化での生活に伴

受理：2006年12月26日

うストレスから心身の不調を訴える者は少なくないが、経済的・言語的な理由や情報不足から受診が遅れがちな傾向が報告されている(徐, 1998; 村瀬・村瀬・北嶋他, 1996; 大西・中川・小野他, 1993; 大西, 1994; 島崎・上月, 1990)。対象を中国人留学生に限定すると、心理・社会学的研究に比べ、医療の視点から健康問題に焦点を当てた研究は少ない。そこで、中国人留学生の体験談をもとに保健行動の現状を把握し、それをもとに今後のサポート・システムのあり方を提案することを目的とする。

II. 研究方法

1. 研究参加者

独立行政法人日本学生支援機構管轄の国際交流会館の掲示板での募集に応じた、日常的な日本語会話能力を有する来日後6ヶ月以上5年未満の中国人留学生4名。

2. データ収集期間

平成17年8月10日～12月9日

3. データ収集方法および分析方法

3名は寮内の談話室(個室)、1名は在籍する大学の教室にて60分前後の半構成的面接を各1回実施した。逐語録から保健行動とサポート・システムに関する言葉を抽出してコード化し、その内容の類似性をもとにカテゴリー化する方法で分析を行った。参加者には面接後1ヶ月以内に逐語録とその分析結果を各自3～4回ずつ開示し、記述内容の妥当性について確認を求めた。なお保健行動とは「健康のあらゆる段階にみられる、健康保持、回復、増進を目的として、人々が行うあらゆる行動」とする宗像(1996, p84)の定義を採用した。

4. 倫理的配慮

研究の趣旨を日本語の書面にて提示すると同時に、口頭でも説明を行った。研究への参加は自由であり、途中で辞退しても不利益は生じないこと、また個人が特定されないよう配慮し、得られたデータや情報は研究発表以外の目的で

は使用しない旨を説明した。また、インタビューの場所や時間は参加者の希望により決定し、プライバシーが保護される環境で行われることを保証した。その上で、同意書にサインを得られた者のみを参加者とした。

III. 結 果

1. 研究参加者の概要

研究参加者の平均年齢は27.25歳、在日期间は2年5ヶ月～4年5ヶ月であった。4名のうち3名が私立大学の学部、1名が国立大学の大学院に在籍しており、参加者全員が私費留学の男子学生であった。

2. 中国人留学生の保健行動の現状

面接データからは227の保健行動に関連する言葉が抽出され、それらは内容別に183のコードに分類することができた。なお、これらのコードは25のサブカテゴリーに分類することができた。さらに検討を加えた結果、保健行動の現状は、最終的には「来日後の生活状況」、「身体的負荷の状況」、「精神的負荷の状況」、「負荷軽減に寄与するもの」、「フォーマルな負荷軽減システム」の5カテゴリーに分類することができた(表1)。

(1) 来日後の生活状況

学部生3名は約1年間の就学生(留学生としての身分が確定する前段階で、日本語学校等に在籍している)時代を経験し、更に専門学校生としての経験を持つ者もみられた。一方、大学院生は高い日本語能力を身につけた上での来日であり、就学生経験はなかった。

アルバイトの頻度は週3～4回で、1回あたりの就労時間は平均4～6時間であったが、長期休暇時には、頻度・時間共に増加していた。アルバイト先までの距離の遠さに大学の授業時間数の多さが重なることで、時間調整を困難と感じる度合いは高くなっていた。また、将来はそれぞれが国際司法の仕事や教育・研究、通訳の仕事に就きたいという希望を抱きながらも、必ずしもそれとは関連がないアルバイト業種を主に勤務条件(勤務時間や待遇等)により選択

表1 コード表

カテゴリー	サブカテゴリー	コード	カテゴリー	サブカテゴリー	コード
1. 来日後の生活状況	1-a. 来日後の経験	就学生経験 就学生生活の期間 就学生の受けられないサービス内容 専門学校生経験 専門学校生生活の期間 来日から大学入学までの期間		3-f. 差別・偏見による心理的な悪影響	偏見に満ちた中国人留学生関連の報道内容
	1-b. アルバイト生活の状況	アルバイトの頻度 アルバイト1回あたりの就労時間 アルバイトの開始時間 アルバイトの終了時間 アルバイトの業種 寮からアルバイト先までの距離 アルバイトの紹介先 時間調整の困難度 接客業における困難 将来の夢とアルバイト業種との関係 授業時間数		3-g. 中国人の文化的背景	真面目さ 学歴偏重社会 男性への期待 精神科受診・カウンセリング利用に対する偏見 共働き社会 一人っ子政策 自立を美德とする文化
	1-c. 食生活の状況	食事内容 栄養バランス 栄養に関する知識 食事づくりへの負担感 調理環境 食事時間の規則正しさ 食での自炊 経済的負担感		4. 精神的な負担の軽減に寄与するもの	4-a. 留学生同士の交流 留学生同士の親密度 留学生同士の信頼関係 留学生同士の交流頻度 相互のキャンパス間の距離 留学生のサポート・ネットワーク力 相談相手としての存在 ライバルとしての存在 学内の中国人留学生の割合
	1-d. 現在の身分	大学生 博士課程の大学院生 年齢		4-b. 日本人学生との交流	日本人学生との交流方法 日本人学生との交流の場 日本人学生との親密度 日本人学生との交流頻度 日本人学生への信頼度 日本人の友人のキャンパスの場所 日本人学生との交流のきっかけ 日本人の友人と出会った場所
	2-a. 身体的疲労の状況	寮から大学までの通学時間 身体疲労感 授業に対する意欲 授業中の強い眠気 寮から大学までの距離		4-c. 家族からのサポートによる安心感	家族との連絡頻度 自己処理の信念 他者へ負担をかけない気遣い 家族との交流手段 兄弟の存在 一人っ子 家族への相談内容 経済的サポート 精神的サポート 兄弟のサポート力
2. 身体的負担の状況	2-b. 来日後の生活変化に伴う負担内容の変化	就学生時代の勉強時間 就学生時代のアルバイトの頻度 就学生時代のアルバイトの時間帯 就学生時代の生活リズム 大学受験のプレッシャー 大学入学前の生活状況の厳しさ 大学入学後の生活リズム 大学入学後の勉強時間 生活時間のコントロール感 生活スタイルの変化に伴う負担感 来日後の住居の移転 就学生時代の住居の住みごこち 中国との気候差 来日後の体調の変化		4-d. 自己への信頼感	苦難な生活経験から培った自信 大学合格による自信 自己の性格に対する認識 在日期间 自己の解決能力への信頼度 自己肯定感 来日前の社会経験 来日前の家族環境
	2-c. 体調不良の経験	大学の医務室（健康センター）の利用 体調不良時の身分 症状の重症度 身体疲労感 体調不良の内容 中国からの薬の持参 紹介状持参による受診 体調不良の頻度 体調不良に対する予防策 症状の緊急度 生活状況と受診の調整 体調不良の期間 持病の有無 持病の内容 体調不良時の食事内容 体調不良時の他者からのサポート 体調不良時の相談相手 体調不良時の連絡手段		4-e. 将来の夢の存在	将来の職業の希望分野 チャレンジ精神 学業に対する意欲 夢の実現に向けての努力 大学での専攻分野 大学入学後の勉強時間 本来やるべきことがずにいるジレンマ 目標の設定 目標達成のための手段
				4-f. 負担への対処方法の獲得	リラクソスの効果 気分転換の効果 負荷のコントロール感 負担への対処方法 負担の蓄積度
				5. フォーマルな負担軽減システム	5-a. 学費負担軽減サービス 経済的負担感 生活への安心感 奨学金獲得の難易度 学費負担軽減サービスへの期待感 奨学金の受給期間 補助金額 アルバイトの必要性
				5-b. 医療サポート・サービス	大学の医務室（健康センター）の利用 言語的サポート体制 国民健康保険への加入 医療費返還制度 保険制度への満足感 国民健康保険料の支払いに伴う負担 中国語可の医療機関の認知度 中国語の相談システム確立への要望 日本語学校におけるサポート体制
3. 精神的負担の状況	3-a. 時間的余裕のなさ	アルバイトの頻度 大学入学後の勉強時間 プライベートな休息時間 本来やるべきことができずにいるジレンマ やるべきことの量		5-c. 大学におけるサポート・サービス	大学間格差 大学の留学生センターの利用 大学の心理相談室の利用 大学の国際交流室の利用 大学からの支援金 ボランティア・サポート・プログラム 文化交流 チューター制度 利用による満足感 利用頻度 留学生自身のサポート・サービスへの寄与 サポート期間 必要性の認識 言語的サポート体制
	3-b. 孤独感の蓄積	他の留学生の状況 留学生同士の交流の機会 留学生同士の交流手段 留学生同士の交流頻度 留学生同士の関係性サポート期間 日本人の友人との交流の機会 家族との交流手段 家族との連絡頻度 寂しさの自 在日期间 相談相手選択の難しさ 来日直後の孤独		5-d. 寮におけるサポート・システム	担当制サポートシステム 新入寮生の歓迎会の開催
	3-c. 文化差異の受け止めの困難感	日本人学生との学業への意識の差異 年長者に対する意識の差異 日本人学生との自己表現方法の差異 来日前の日本語への関心度 来日前の日本人との交流 異文化不応		5-e. 心理相談室利用の困難感	精神的負担経験の認識 心理相談による解決への期待 心理相談に求める人物像 心理相談室利用への抵抗感 自己の解決能力への信頼度 心理相談室を利用することへの羞恥心
	3-d. 言語的コミュニケーションの困難感	来日前の日本への関心度 来日前の日本語への関心度 来日前の日本人との交流 日本語能力			
	3-e. 経済的負担感	留学の種類 留学資金 日本の物価の高さ 経済的負担軽減のための手段 経済的負担軽減手段の有効度 奨学金受給可能性の不安定さ 経済的負担感 学費負担へのインフォーマルなサポート 学費負担軽減サービスへの期待感 国民健康保険料の支払いに伴う負担 経済的負担感によるストレスの蓄積 アルバイトが学業生活に及ぼす影響 本来やるべきことができずにいるジレンマ			

していたが、中には将来カウンセリング的な視点を導入した中国語会話の本を執筆するために日本人に中国語を教えるアルバイトをしているという者もあった。

食生活の状況では、経済的負担感が低い寮での自炊が多く、食事内容は来日前の野菜や蛋白質の豊富な中華料理に比べ、簡単に摂取できる麺・パン類などの炭水化物が中心となる等、栄養バランスに偏りが生じていた。その理由として、栄養に関する知識が不十分であるという認識があると同時に、単身生活のため食材の購入や毎日の食事作りの負担感が強いことが挙げられた。また、寮に共同の調理場はあるものの、自室にはキッチンがないという調理環境であることも、食事作りの負担感を強める原因の一つとなっていた。

(2) 身体的負荷の状況

身体的負荷の状況を説明する自覚的な身体症状の訴えはほとんど聞かれなかったが、学業に対する意欲の高さに反して、授業中に強い睡気を感じるという体験がしばしば語られた。なお、寮から大学までの距離が遠く、通学に時間がかかる者の疲弊感はより強かった。

また、来日後約1年間を就学生として過ごした者は大学入学前の生活状況の厳しさを共通して語り、日本語学習の時間に加えて、学費及び生活の資金確保のためのアルバイトに時間を割くために生活リズムが不規則となる上、大学受験のプレッシャーを抱えていたという。しかし、大学入学と同時に生活の時間がある程度調整可能となることで、来日後の生活スタイルの変化に伴う負担感は軽減するとのことであった。しかしながら、大学入学後の勉強時間は就学生時代の約2倍に増加するなど、負荷の内容には変化が生じていた。

来日後の体調不良の経験では、感冒が原因の発熱やアレルギー、歯痛や皮膚病、倦怠感を呈したケースがみられたが、症状の緊急度や重症度は低く、期間はいずれも1週間以内に止まった。また、発生頻度は年に1～2回であった。体調不良時の対応として、日本語学校の教員や日本人の友人らの紹介による医療機関への受診

行動の他、中国からの持参薬や市販薬、大学保健管理センターの処方による服薬が実行されていた。

(3) 精神的負荷の状況

私費留学の場合、アルバイトの頻度が高い上、さらに多くの勉強時間を確保しようと努めることに起因する時間的な余裕のなさが、他者との交流に時間を割けない状況を生み出している。その上、他の留学生も同様に多忙であると認識しているため、留学生同士の交流頻度は低く、関係性が希薄になっていると感じているという。また、中国にいる家族との連絡頻度も、主に経済的な理由から、1～2ヶ月に1回程度のメールのやりとりにとどまっている。それらの状況が重なるうちに孤独感が蓄積し、参加者が中途帰国した留学生の様子を評して「よく泣いていて、うつのような感じ」になったり、「家に引きこもって一日中ゲームをしているうち不登校になる」と表現したような状態に至る場合もあるようだ。

この背景として、現在の中国人留学生には一人っ子政策の影響による一人っ子が多く、彼らは食事作りや切符の購入等の生活スキルや時間や規則を守る等の自己管理能力、そしてコミュニケーション能力が不足しているために新しい環境に適応し難い傾向があるようだ指摘した参加者がいた。なお、4名の参加者のうち、一人っ子である者は2名であった。

また、留学生は日本人学生より年長である場合が多く、年長者としての役割意識を抱くという。しかし、日本人学生の年長者に対する意識とは差異があり、学業に対する意識にも、また自己表現の方法にも差異があることを感じており、それを民族の違いによるものと認識することで、文化差異の受け止めの困難感を強めていた。一方、来日前から日本人との交流経験があり、日本語への関心度が高かった留学生では、上記のような文化差異の受け止めの困難感や言語的コミュニケーションの困難感はさほど自覚されていなかった。

学費負担へのインフォーマルなサポートはまだ少なく、成績により左右される奨学金受給可

能性の不安定さが経済的負担感を強め、精神的な負担となっているようである。

更に、日本のメディアによる偏見に満ちた中国人留学生関連の報道内容が、大多数の真摯に学業に取り組んでいる留学生達の心理にもたらす悪影響を懸念する声も聞かれた。

(4) 負荷軽減に寄与するもの

留学生同士の交流では、同じ大学に在籍する中国人留学生同士の交流頻度は高く、アルバイトや進路に関する情報共有を図っていたが、大学が異なる寮生同士の交流頻度はどちらかといえば低いという。中国人留学生同士の交流を目的とする他大学の留学生合宿に参加したことを契機に、他大学の留学生仲間に対する親密度が増した例もあるというが、他国出身の留学生同士の交流頻度は低かった。

日本人学生との交流では、サークルや大学の留学生支援システムにより企画された交流の機会がきっかけとなることが多く、これらが食事や遊びへの同行や、メールのやりとりといった交流方法による交際に結びついていった。サークル活動等を通じて出会った日本人学生との親密度は高かったが、支援システムの企画による交流の場合、相互のキャンパス間の距離が離れているなどの制約から、交流頻度は低かった。しかしながら、留学生同士あるいは日本人学生との対人交流は、様々な形で精神的な負荷の軽減に役立ったという。

なお、何事も自分で決定し、何か問題が発生した場合でも自分の責任で処理しようとする信念や他者に負担をかけまいとする気遣いから他者に相談するということは稀であり、むしろ相談を受ける立場に立つことが多いとのことであった。しかしながら、将来の進路を決定するなどの重要な節目においては、家族による経済的なサポートに加え、精神的なサポートが受けられたことで安心できたという体験が語られた。

また、精神的負荷を軽減する条件の一つに自己への信頼感の強さが挙げられ、その背景には就学生時代の苦難な生活を乗り越えた経験から培った自信や、大学に合格できたことによる自信、そして来日前の社会経験に基づく自信など

が語られた。

そして、どの対象者も将来は国際司法に関わる仕事や教育・研究、通訳等の仕事に就くという明確な目標を持ち、チャレンジ精神や学業に対する意欲に溢れていた。このような将来の夢があるからこそ、その実現に向けて努力をしようとする意識は高いが、その一方でアルバイト等のために本来やるべきことが十分できないジレンマを抱えているようだ。

また、ストレスの溜まりやすい留学生生活において、音楽を聴くことによるリラクソスの効果や、ジムに通って身体を鍛えることによる気分転換の効果を生活に取り入れるなど、ストレスへの対処方法の獲得を目指して積極的に努力しているという者も少なくないが、ひたすら我慢したり、放置するといった対応方法を繰り返しているという者もみられた。

(5) フォーマルな負荷軽減システム

各大学における学費減免制度や各種機関からの奨学金等の学費負担軽減サービスが提供されており、これらが獲得できれば留学生達の経済的な負担感は軽減し、生活への安心感は高まる。しかし、奨学金獲得の難易度は高く、またその受給期間は1年間で、補助金額も30～60万円程度にとどまるなど、たとえ獲得できた場合でもアルバイトの必要性は依然高い現状にあるため、留学生の学費負担軽減サービスに寄せる期待感は高くはなかった。

医療サポート・サービスとしては、国民健康保険への加入と医療費返還制度があり、これらの制度を利用することで医療費の負担は軽くなることから、保険制度への満足度は高かったものの、国民健康保険料の支払いに伴う負担は重いという。また、中国語での対応が可能な医療機関は依然として希少であり、その場所や診療時間などの情報が留学生に十分認知されていない場合も多いことから、中国語の相談システム確立への要望は強かった。

大学におけるサポート・サービスとしては、一人の留学生を1～2名の日本人学生と留学生、アドバイザーの教員とでサポートするチューター制度や、留学生支援担当部門にボランティア

アを配置し、様々な生活相談に応じるボランティア・サポート・プログラムが提供されており、大学からの支援金の一部が関与している学生たちにアルバイト料として支払われることで、継続的なサポートを可能にしていた。サポート期間は1年間で、サポートを受けた者が翌年以降にはチューター役を担うなど、留学生自身もサポート・サービスに寄与している現状が語られた。また、ある大学の留学生支援担当部門の日本人ボランティアには一般社会人が多く、文化交流と言語的サポート体制の機能を担っているという。

なお、各大学には心理相談室が設置されているが、留学生が精神的な悩みを自覚していることは少ない上、相談による解決への期待感は低いという。そして、何か問題を抱えている場合でも、悩みは自分の弱さに起因しているものと考えて恥じ入り、他者に相談するよりは何とか自己処理しようとするなど、心理相談室利用に対する抵抗感を自覚していた。

IV. 考 察

上記の結果をもとに、中国人留学生の健康生活とサポート・システムの現状について考察する。

1. 中国人留学生の抱える健康問題

本調査は中国人留学生の心身に関連する保健行動の現状を把握することを目的とし、特にメンタルヘルスに焦点を当てたものではなかったが、身体的な健康問題に対しては既に様々な支援システムが存在し、各々が自分に適した方法を見つけながら比較的スムーズに利用できていることが判ってきた。さらに、若く、留学を可能にする程度の健康状態にはあることから、深刻な問題を抱えているケース自体が少なかった。

しかしながら、日本での生活状況や、様々な形で受けているプレッシャーを聞くにつけ、何らかの精神的な問題の存在を推測せざるをえなかった。実際、出身国とは異なる環境で過ごすに伴う様々なストレスから心身の不調を感じ始め、中には留学予定期間の半ばで中途帰国せざるを得ない者も出ているとのことである。

2. 身体的負荷の状況

年齢が若く、健康な者が多いとはいえ、生活スタイルの変化に伴う身体的疲労が蓄積し、時には軽度の体調不良を経験している。身体的な問題に対する制度や設備は比較的整備されているものの、受診には医療費の一部自己負担が発生することから、特に学費や生活費捻出のためにアルバイトをしている留学生の場合、相当深刻な病状でない限り、市販薬の服用や、普段より睡眠を多くとる等の方法で対処してしまうというのが現状のようである。

また、単身生活のため、食事はアルバイトのまかないや学食等外食で済ませているという者がいる一方、経済的な理由から自炊を選択する者も多かった。アルバイトと学生生活を両立させるため、慢性的に時間的な余裕のない生活を送っている留学生達は、食事作りに時間をかけたくないという思いが強く、少しでも手間を省き、低予算で仕上げようとするため、結果的に栄養バランスが偏る傾向にある。同時に、栄養に関する知識不足もこの現状に拍車をかけているようである。

これらの問題に対しては、例えば現在留学生の結核検診等を担っている保健所等において、栄養士や保健師による栄養指導を媒介としたグループ・ワーク(食事会)等を取り入れるという試みは、一つの方法として有効なのではないかと考えられる。

3. 精神的負荷の状況

留学前に日本に関する知識を身につけてきても、出身国との文化的な差異が想像以上に受け入れ難いことや、母国語に比べればコミュニケーション上の不便を感じる場面もあることが語られた。さらに、最近の中国人留学生には一人っ子政策が開始された1979年以降生まれの一人っ子が少なくないが、劉・宗像・藤山他(2003)は、一人っ子のコミュニケーション能力や現実のストレス状況への効果的な対処能力の不足を指摘しており、そういった背景が何らかの形で現状に影響を与えている可能性も考えられる。

また、経済的な不安についていえば、奨学金

受給で学費の一部が免除されても、残りの学費と生活費は自己負担であり、物価の高い日本では、相当時間のアルバイトをせざるを得ない。その影響として、身体的な疲労が蓄積するばかりではなく、自由な時間が確保できなくなることは、同様の境遇に置かれている他の留学生との交流をも阻む。また、経済的余裕のなさは人付き合いの維持をも困難にし、孤独感を蓄積させる原因ともなっている。孤独感などこれまでほとんど感じたことがないと主張する者もみられたが、心の悲鳴が自覚されない場合には、参加者が挙げた発熱や歯痛、皮膚病、倦怠感の他、頭痛や肩こりや易疲労感といったような、よくある身体症状の形をとってあらわれている可能性も考えられる。これは防衛機制としての「身体化」であるが(大東, 1998; 大西, 1994)、これらは身体的な疲労が原因であると誤認されやすい。その他、敢えて学業や労働に激しく打ち込むことで自分自身の内面に目を向けることを避けているという者もみられた。これでは周囲も本人の苦しみに気付きにくくなってしまおう。

同時に、誤った歴史認識や偏った報道等起因する差別偏見(伊藤, 1998)が中国人留学生の心に及ぼす影響についても、深く配慮する必要があるものと思われる。

4. 精神的負担軽減システムの現状

これまで述べてきたような状況に対し、留学生達は大きく分けて2種類の対処行動をとっていることがわかる。まず1つは、ストレスを完全になくせないまでも軽減するという「予防的な対処行動」である。もう1つは、既に生じている精神的な負荷を軽くするために何らかのシステムを構築する「早期発見・早期治療的な対処行動」である。

前者に有効なものとして、来日前の経験が挙げられた。過去の経験により得てきた知識や知恵に照らして、今まさに直面しようとしている問題を少し客観的に眺めることができたり、起こりうるものが予測できることにより多少の余裕が生まれ、不安が軽減することで、負荷を軽くすることを可能としている。また、将来の夢

の実現に向けてのプロセスと捉えることにより、問題に取り組む困難感は精神的に軽くなる。そして、問題を解決する体験を積み重ねる中で自己効力感が増し、次に起こってくる問題にも自信をもって取り組めるようになる。あるいは、日本人学生との交流の中で、文化的な相違やその背景を語り合うことで、異文化に接した時の違和感や日本語による会話に伴うストレスが徐々に軽減するという効果も期待できる。それが異文化ストレス症候群の特徴である情報不足、誤解や曲解による妄想反応(大西, 1994)の予防にも繋がる例として、日本人の一般社会人ボランティアと留学生をペアにして文化の交流や日本語の勉強をしたりするボランティア・プログラムでの体験を聞くことができた。また、留学生同士の交流が増えれば、それぞれが抱える問題には共通点も多いことを発見して安心したり、助け合うことができるというメリットも実感できるであろう。その例として、先輩留学生が同郷出身の後輩を担当し、様々なサポートをするという留学生寮における担当制サポート・システムが挙げられた。

次に、後者について考えてみたい。インタビューでは、就学生時代の経済状態の厳しさが多く語られたが、経済面では、留学生となれば各種奨学金が受けられるようになり、医療費も国民健康保険が適用され、更に留学生対象の寮にも入寮可能となるので、随分と楽になる(山崎・倉元・中村他, 2000)が、精神的な問題が発生した時のサポート・システムの利用実績は少ない。初期の段階であれば身近な人物のサポートにより安心感が得られると考えられるが、問題が相当深刻化してしまった場合には事態はより複雑であり、状況によっては専門家の介入が必要となるが、精神科救急外来での留学生の治療困難の原因として言葉の問題、検査や治療に対する認識のズレ、医療費の問題、文化の差が挙げられている(佐藤, 2001, p. 2875)。その対応策として、徐(1998)は、来日前のスクリーニングの実施や異文化ストレスへの対処法の学習機会の提供、異文化適応に関する相談センター設置や対応マニュアルの作成、通訳ネットワークの確立あるいは母国語による受診が可能

な体制の整備，医療保険の加入促進等の必要性を提言している。

あるいは，大学の心理相談を利用するという方法もある。大学には必ず学生相談室が設置され，専門家が応対してくれるが，開室の頻度は多様であり，また予約制のため，順番が回ってきた時には既に話をする必要性を感じなくなっているなど，不便を感じることもあるという。また，留学生センター等に留学生専用の相談室を設置している大学もあれば，日本人学生と共通の相談室だけが設置されている大学もあるように，対応には差があった。それ以前の問題として，利用に抵抗を感じたり，必要性を感じないという留学生が多かった。その理由の一つに，中国語でカウンセリングが受けられる相談室はまだ少ないことが挙げられる。心に余裕がなくなっている時，あるいは複雑な悩みを抱えている時，日本語でその気持ちを過不足なく相手に伝えることは想像以上に困難なことであろう。さらに，多忙で相談室に行く時間が取れないという。こうした問題に対応して，カウンセラーとの電話やメールでのやりとりが可能な相談室や，夜間相談を受ける相談室も増えつつある(加賀美, 1998; 大東, 1998)。あるいは，中国では元来精神的な問題について他人に相談する習慣がないようである。とりわけ留学生には自立心に富んだ責任感の強い者が多く，人に頼られることはあっても，自分が人に相談するという発想が沸かないという可能性も考えられる。したがって，支援システムへの求助行動は遅れがちとなる。インタビューでは，自分自身のことは自分が一番良く知っているし，コントロールできるはずだと断言する者もいた。なお，この問題には男女差も関わってくる。一般に，女性の方が感情を表現することを社会的に容認されてきた。故に，男子留学生の方が心理相談への抵抗感が強い(江畑, 2002; 水野・石隈, 2001)。また，例えば夜間に留学生寮の管理人さんに話を聞いてもらおうという者も少なくないと聞いた。心理相談に抵抗を感じている者にとっては，そのような形式の方が安心して本音を吐露することができるのかもしれない。

一方，留学生仲間に相談をしようと思いつ

ても双方の都合を合わせるのは至難の業であり，相手も自分のことに精一杯で精神的に余裕がないという場合も多く，必ずしも相手になってもらえるとは限らない。あるいは，同国人留学生はライバル同士でもあることから，悩みを相談することには抵抗もあるようだ。また，学生相談室に赴く姿を見られるのを避けたいという意見には，人通りや利便性などを考慮した上で相談室の場所を工夫する等，改善の余地はあるであろう。そして，「よほど“狂って”から行く」という発言に認められるような，相談行為を安易に精神的な病と結びつける風潮や，知られると大学や母国から著しい不利益を被る可能性を恐れて利用を避ける場合もあるという(松原, 1998; 水野・石隈, 2001)。なお，そういったスティグマの原因となる行為を避けているというだけではなく，そもそも心の悩みを持つこと自体が，自分自身の問題を自分で解決できない，弱い人間であることを認めることになることと考えると，それが受け容れがたいことのものである。

上記のような，個人の心理相談への抵抗感を解決する方法の一つとして，加賀美(1998)は，予防的・集団的アプローチとしての集団面接の有用性を示唆している。個人面接には抵抗を感じる留学生でも，例えば前述のような栄養指導を目的とするグループ・ワークに参加してもらうことをきっかけに自然な形で介入し，必要性に応じて個人面接につなげることも可能となる。また，そういったグループ・カウンセリング(加賀美, 1998)的な介入は，留学生個々人のエンパワメントにもつながるものと予想される。

最近では，志半ばで中途帰国する留学生も増えているという。しかし，現代中国のような学歴偏重社会にあって，かつ面子を重んじ，個人は常に親族からの期待を背負っている(蔡, 1998, p.200-201)という文化的背景を持つ者にとって，中途帰国がその自尊感情に大きなダメージを与えうることは想像に難くない。

V. おわりに

本研究の分析の過程においては，「早期発見・早期治療」としてのソーシャル・サポート

の拡充以前に、「予防」としてソーシャル・スキルズ・トレーニング的要素を取り入れることの必要性に改めて気付かされた。一方、留学生個人を対象とするアプローチには特有の難しさがあることを知ることができた。そこで、留学生を対象とするグループ・カウンセリング的な要素を取り入れたアプローチに看護職が関わるという方法を提案すると共に、アクション・リサーチによる検証も含めて評価を加えていくことが今後の課題である。

＊本研究は平成17年度日本赤十字看護大学課題研究費助成を受けて実施したものである。

文 献

江畑敬介(2002). 異文化適応と精神障害. 精神神経学雑誌, **104**(4), 278-291.

伊藤武彦(1998). 偏見とカウンセリング. 現代のエスプリ 377所収 (pp. 59-67). 至文堂.

徐光興(1998). 異文化ストレス症候群を示した留学生の3症例. 臨床精神医学, **27**(4), 453-460.

加賀美常美代(1998). コミュニティ心理学的発想に基づいた留学生相談の実践的展開. 現代のエスプリ 377所収 (pp. 96-108). 至文堂.

松原達哉(1998). 異文化日本で学ぶ留学生のカルチャーショック. 現代のエスプリ 377所収 (pp. 121-122). 至文堂.

水野治久・石隈利紀(2001). アジア系留学生の専門的ヘルパー, 役割的ヘルパー, ボランティアヘルパーに対する被援助志向性と社会・心理学的変数の関連. 教育心理学研究, **49**(2), 137-145.

宗像恒次(1996). 最新 行動科学からみた健康

と病気. メヂカルフレンド社.

村瀬さな子・村瀬澄夫・北畠正義・山内徹(1996). 中国人留学生および就学生の精神保健—Beck Depression Inventoryによる比較調査—. 日本公衆衛生雑誌, **43**(5), 398-402.

大西守・中川種栄・小野和也・桧山俊夫・野賀正史(1993). 特集—比較文化精神医学「在留外国人精神障害者の最近の動向. 精神科治療学, **8**(12), 1437-1445.

大西守(1994). 精神神経科の症候群、文化関連性症候群 異文化ストレス症候群. 臨床精神医学, **23**(5), 238-244.

大東祥孝(1998). 留学生の精神保健とインターネット. 現代のエスプリ 377所収 (pp.119-127). 至文堂.

劉沈穎・宗像恒次・藤山博英・薄葉眞理子(2003). 中国都市部における一人っ子の精神健康度とその心理社会的要因 高校生を対象として. 日本公衆衛生雑誌, **50**(1), 15-26.

佐藤武・加藤博之・瀧健治(2001). 精神科救急 第26回 不応と精神科救急. 総合臨床, **50**(10), 2873-2875.

島崎素吉・上月英樹(1990). 外国人留学生の自殺を巡って, とくに根こぎuprootingの視点から. 社会精神医学, **13**, 271-277.

蔡小瑛(1998). 華語系外国人の相談. 現代のエスプリ 377所収 (pp.198-206). 至文堂.

山崎瑞紀・倉元直樹・中村俊哉・横山剛(2000). アジア出身日本語学校生の対日態度及び異文化態度形成におけるエスニシティの役割. 教育心理学研究, **48**(3), 305-314.