

論文内容の要旨

Factors influencing the mental health of international students, as observed in a longitudinal study on former Japanese government scholarship students

元日本国費留学生の縦断的調査から示唆される、留学生のメンタルヘルスに影響する要因

日本医科大学大学院医学研究科 精神・行動医学分野

研究生 南 砂

Journal of Nippon Medical School 第 88 巻第 5 号 (2021 年) 掲載予定

【背景】日本政府が「21世紀初頭における外国人留学生10万人受け入れ計画」を打ち出した1983年以降、日本で学ぶ外国人留学生は増え続け、30数年を経た現在、その数は30万人を超えつつある。母国を離れ異国で生活すると習慣や文化・風土などの環境変化で精神・心理的な変化が起こることは経験的に知られ、留学生についても修学中に不安や抑鬱、不適応などメンタルヘルスの問題を起こしうることが世界的に報告されてきた。国内では、留学生のメンタルヘルス研究は主に異文化間教育の領域で報告されており、精神医学領域では少ない。また国内に在籍する留学生を対象とした横断研究が多く、縦断研究はほとんど認められない。

【目的】筆者は1980年代から2013年まで東京都内の留学生会館で留学生カウンセリングを続ける中で、留学生のメンタルヘルスを左右する要因が、各人の性格傾向や、体験する困難のみならず、困難をどう受け止め、対処するかにかかっているという印象を深めた。本研究では、1980年代に日本で学んだ国費留学生を縦断的に追跡し、当時を回想してもらう中で、留学の満足度、現在の主観的幸福度などを調査して国費留学生のメンタルヘル스에影響する要因を探り、今後の留学生支援の在り方に資することを目的とした。

【方法】1980年～91年に東京外国語大学附属日本語学校に在籍し、大学入学前の予備教育を受けた元国費留学生に、調査の意義と目的を説明し、同意を得た上で質問紙によるウェブ調査を依頼、そのうち完全回答が得られた元国費留学生82人（男性50,女性32）を対象とした。質問紙は日英両国語併記で、年齢、国籍などの基本属性、日本語能力などの基本情報に関する項目、留学当時の学生生活に関して尋ねた設問20項目、日本留学への満足度に関して尋ねた設問10項目、現在の自身の幸福度に関して7件法で尋ねた設問4項目、および自由記述よりなる。

【結果】「留学当時の学生生活」と「留学に対する満足度」の関連を検討するためそれぞれの設問についてフィッシャーの正確確率検定を実施した。その結果、留学当時の学生生活の項目のうち「違うことを面白いと感じ、日本との違いを楽しんだ」、「困難な状況に直面したときには、いろいろな側面から対応の仕方を考えてみた」、「留学当時は希望に燃えていた」、「積極的に日本の文化や習慣などについての知識を得ようとした」、「日本で求められるルールやマナーを理解していた」、「大学での勉強や研究をサポートしてくれる人がいた」、「日本人の友人と一緒に行動することが多かった」の7項目と「留学に対する満足度」に有意な関連が認められた。また、「留学当時の学生生活」と「現在の主観的幸福度」の関連を検討するため、Welchの t 検定を実施した。その結果、「大学での勉強や研究をサポートしてくれる人がいた」、「違うことを面白いと感じ、日本との違いを楽しんだ」、「困難な状況に直面したときはいろいろな側面から対応の仕方を考えてみた」の3項目について、それぞれ当てはまる群で主観的幸福尺度得点が高かった。

【考察】留学当時の学生生活20項目の結果から、異文化摩擦や困難に直面しても、それらを肯定的に受け止め柔軟に対応しようとした学生は、困難を克服して前進できたことが伺え、各人の持つ「異文化対応力」の重要性が示唆された。認知行動療法として存在する論

理療法とも合い通じるもので、留学生支援にはこの力の獲得、涵養が有効と考えられた。

また、日本人の友人との密な交流を持った学生ほど留学の満足度が高いという結果は、自由記述に認められた日本人学生との交流の難しさと表裏一体で、かねて指摘されてきた深刻な留学生問題と思われた。本研究の対象は十万人計画当初の学生で、30 余年を経た現在は若干状況が改善した可能性もあるが、重く受け止めるべきであろう。日本への期待と学びに寄せる意欲の高さが留学生のメンタルヘルスに影響し、留学の満足にもつながることも示された。学生生活に関する回答と現在の主観的幸福度の間にも同様の関連が認められた。

【結論】 留学中、文化の違いや直面する困難を肯定的に受け止め、柔軟な対応ができた学生は、留学への満足度や現在の幸福度が高かった。この結果から、状況認知の在り方やそれに伴う対処行動といった個人の心理的要因がメンタルヘルスを規定することが明らかになった。以上の結果は今後の望ましい留学生支援の在り方を示している。