

## 留学生のメンタルヘルス —語学教師ができる支援を考える—

倉沢 郁子

### 要旨

本稿は、留学生のメンタルヘルスの維持・向上のために、どのような支援ができるかを語学教師の視点から考えるものである。まず本学、関西外国語大学の留学生の受け入れに関する状況と体制を振り返り、留学生に精神的・身体的に何か不調をきたした時の「介入」の考え方、留学生の不適応の特徴、留学生の特殊性を先行研究から概観する。そして語学教師としてどのような支援ができるのか、「つなぐ」役目の理解、エンパワメントとしての環境づくり、そしてポートフォリオの活用について言及した。

【キーワード】 留学生、メンタルヘルス、支援、自己肯定感、語学教室

### 1. はじめに

日本における在留外国人数は、2019年6月時点で2,829,416人（法務省2019）となり、同年4月の出入国管理法の改正（外務省2019）によりますます増える傾向にあると考えられる。また、留学生においても、2008年に政府が「留学生30万人計画」を掲げ、「留学」に係る在留外国人数は2019年9月時点で337,000人（入国管理局2019）となり、このような社会的背景を受け、地方自治体もインフラのサービスを多言語で整備し、多言語でのサービスを拡充するところが増えてきた。

海外での生活は一見華やかに見える。しかし、憧れや期待に胸を膨らませて留学生活が始まったものの、新しい生活習慣、新しい環境への適応とともに新しい人間関係も築いていかなくてはならない。しかしそれがうまくいかない場合、なんとなく元気が出なかったり、母国にいる時はなんら問題なくこなしていたことですらできなくなってしまうりする。頑張ろう、頑張ろうと自分に言い聞かせているうちに精神的、また身体的に疲弊をきたしてしまい、ケアが必要となる場合がある。

本稿は、こういった状況に備えて、本学、関西外国語大学でどのような学生へのサポートがあるのかを改めて振り返り、そして心理学や精神分析の専門家ではない立場にはあるが学習者との接触が定期的で量的にも多い語学教員として、授業や日々の生活の中でどのように留学生のメンタルヘルスの維持、そしてサポートができるかを探っていくことを目的とする。再度強調するが、筆者は心理士の資格を持っているわけではなく、あくまでも語学教員である。ここにある心理学やカウンセリングについての情報は、自分なりに情報収集したものではあるが、まだまだ専門性を深めている途上にある点をご了承いただきたい。

## 2. 本学の状況と受け入れ体制

本学の留学生別科は、年間延べ 700 名近い留学生を受け入れていれる大規模な日本語を必修とするプログラムである。提携校は 55 カ国、389 校（2019 年 9 月時点 本プログラム・パンフレット）で、その約 55%が北米の大学であることから、アメリカからの留学生が約 60%を占め、その他、南米、ヨーロッパ、アジアからも留学生を受けて入れている。

留学生別科〔英文名称：Asian Studies Program〕（以下「ASP」）の学年暦は秋学期から開始される北米方式が採用され、1 年間（2 学期）、もしくは半年（1 学期）の留学が可能であり、各学期のクラス開始に先駆けて約一週間のオリエンテーションが実施される。このオリエンテーションでは、日本語のプレースメントテストをはじめ、科目履修やクラス・アドバイザーとの顔合わせ、ハラスメントや生活一般に関する情報セッションなどがある。生活環境という点で、留学生の居住環境に関してはホームステイプログラム、及び 2018 年春学期からは留学生と日本人学生が共同生活を送る教育施設「GLOBAL COMMONS ～結～YUI」（以後「YUI」）も選択できる。また学習サポートについては、Speaking Partner プログラムを通して、留学生が日本人学生と会話の練習ができるように登録できる制度もある。

オリエンテーションでは、学生にオリエンテーション・パッケージが配布され、この中には緊急連絡先カードが入っている。この名刺サイズのカードには、本学の国際交流センターの開室時間や学校の住所、教育施設 YUI の住所、警察署と消防署、そして本学の職員につながる電話番号が書かれおり、緊急時にいつでも連絡がとれるようになっている。

体調不良の際の医療機関への訪問は、国際交流センターの事務職員、学生アシスタント、または「YUI」の RA(Resident Assistant)が付き添う。精神的不調からカウンセリングを希望する留学生には、米国で資格を持つ臨床心理士とのセッションを予約することができる。同カウンセラーはキャンパスに常駐しているわけではなく（週一日及び緊急時に来学）、また費用の一部（約40%）を利用学生が負担するため、経済的な理由でサービスを受けられない場合もありうるが、英語で対応ができる環境を提供している。<sup>(1)</sup>

### 3. 支援に向けて

#### 3.1 「介入」

以上のように組織的支援は多く見られてきているものの、実際の現場に目を向けると、どのように、そしてどのぐらいのサポートしたらいいのかわからないことがある。語学教員は他科目と比べて比較的留学生との接触が多く、語学教室の性質から学習者の個人的な話や意見を共有することも少なくない。欠席が多くなった、どうも元気がない、いつもと様子が違う等の留学生の様々な「サイン」を見つけやすい立場でもある。しかし、言語化された悩みや症状には具体的なアドバイスすることも可能だが、留学生がコミュニケーションを取らなくなったり、部屋に閉じこもってしまうケースも見られ、そういった状況に、語学教員はどのように「介入」していけるのだろうか。

大橋（2016）は「介入」の概念を「調整（コーディネーション）」と定義づけ、5つの機能「つなぐ（需給調整機能）」、「知らせる（情報提供）」、「育てる（要請・教育）」、「支える（相談・援助）」、「調べる（調査・研究）」をあげている。「つなぐ」機能を中核的存在におき、他の機能と連携することで、各々の機能を高めていくことが可能になると述べている。井上（1997）は、自身のカウンセラーの経験からカウンセラーの役割の多面性を説明しているが、現場にいる教師も多くの役割を担っており、「つなぐ」役目を自覚しなければならない。これは筆者自身が今強く感じていることである。

#### 3.2 異文化不適應の「現象化」

では留学生が何らかの不調を表している「サイン」があるのだろうか。異文化への

不適応現象に、大橋（2008、2016）は「身体化」「行動化」「精神科」をあげ（表1）、これらは単一で見られる場合もあれば、三つが混じった行動様式を取ることも少なくないと述べている。

表1

不適応現象	症状
身体化	各種の心身症：ストレスや悩みから身体に不調をきたすもの（胃潰瘍、過敏性大腸炎、慢性気管支炎など）
	心気症：ストレスや悩みから身体症状が現れるものの、身体そのものは悪くないもの（頭痛、めまい、下痢、発熱など）
行動化	登校状態が乱れる、勉強が手につかない、対人関係が悪化する、各種の逸脱行動（ひきこもり、アルコール依存、事故頻発、異性トラブル、ギャンブル、犯罪、自殺など）に陥る
精神化	情緒不安定、易怒、不機嫌、ヒステリック化、人格変化、神経症、うつ病、躁うつ病、統合失調症、各種の精神障害

川岸ら（2014）は、太田（1998）の研究をもとにデータを分析し、短期留学プログラムのような一ヶ月から数ヶ月間滞在する留学生に見られる症状として、幻覚妄想および急性錯乱状態があると述べている。発症の関連が強い要因は「コミュニケーション能力」「渡航前の社会での適応」「渡航歴、特に精神疾患の既往」である。病気や心身の不調をきたす原因は様々あると考えられるが、留学生のメンタルヘルスの阻害に直接的に影響する最大の要因（きっかけ）はストレスで、その因子は「人間関係」、「勉強・研究」、「経済・住居」、「日本語・日本文化」「心身健康」（大橋 2016）とある。

### 3.3 発達段階と留学生の特殊性

留学生の発達段階と留学生の特殊性も支援する際に考慮しなければならない。

まず発達段階についてだが、ASPに参加する留学生は交換留学制度を利用して来日するものが多く、その大多数が10代後半から20代前半の学生であると仮定できる。「大学時代は過渡的な時期」（加茂 2007）といわれるように、この年代は人間の発達段階の観点からは青年期とされ、社会と個人がどのように関わるか、アイデンティティ、つまり「自我同一性」の確立が大切である。（佐伯ら 2013）「自分は何者なのか」「自分のめざす道は何か」「自分の人生の目的は何か」「自分の存在意義は何か」等自己を社会の中に位置づける問いかけに対して、肯定的かつ革新的に回答できるこ

とがアイデンティティの確立に示す重要な要素である。(宮下 1999)

そして、留学生活では、目標言語の習得を含む勉学以外の生活面においても、家族や親しい友人等から離れて生活することとなり、異文化というだけではない特殊な状況で個人が自分自身と向き合う経験となるため、留学生在が問題を抱えるリスクが必然的に高くなる。さらには言語の壁があるため、入手できる情報やリソースが限られ、場合によっては通訳や翻訳が必要となり、状況が深刻化することがある。他にも急激な精神症状の変化が起きた際にも精神科の受診率が低く、病気や経済的状況なども影響する場合もある。留学生の自尊心への配慮も考慮すべきである。(大橋 2016 ; 川岸ら 2014)

#### 4. 支援 — 日本語教員の立場から

##### 4.1 「つなぐ」役目を意識する

では、日本語教員の立場から具体的にどのような支援ができるのだろうか。

まず、「2. 本学の取り組み」でも述べたように、多くの組織で留學生に様々なサービスが準備されているが、その取り組みやサービスを留學生に知ってもらい、教員からもそのサービスを積極的に使っていくことを勧めていくこと、そして組織とともに留學生のサポートをしていくことは非常に大切である。ホストファミリーや寮の RA とも連絡が取れる部署は、「支える」ことをしながら「つなぐ」ことができる重要な役割を持つが、筆者の経験では、担当部署の職員の方、また他教科の教員、そして専門家との小さな会話から、学生指導や支援の大きなヒントを得たことが多く、また留學生の問題の所在が明らかになったことも少なくない。そういう意味からも教職員が一体となって、円滑にサポートしていくことが大切である。

##### 4.2 エンパワメントの場としての環境づくり

日本語教員として、ストレスの要因である「日本語・日本文化」に介入する＝教育（「育てる」）ことは直接的支援につながる。教室は間違えてもいい場所であり、言語的産出における間違いや言語的挫折は学びに変え、できなかったことができるようになることが自信や自己肯定感につながるからである。日本という新しい生活環境に身をおき、勉強を進めていく中で、ひとつひとつできることを積み上げていくことが、自己管理能力や予期しなかったことへの対応力の涵養につながり、留學生自身が学習

や生活の主体が自分にあることを確認できると考える。

言うまでもないが、教室という場はラポールをうまく形成できれば、学生同士がお互いのサポートグループにもなり得る。教室に来れば、留学生活における悩みや困難さを共有したり、情報交換できる同志がいるというのは心強いであろう。それこそ学習者にとっては一つの大切なリソースとなる。留学生は、先述のように今までの解決策が通用せず、圧倒的に問題解決ためのリソースが少ないと言われるが、自らがどれだけリソースを持っているかに気づくことが大きなエンパワメントになるのではないだろうか。

留学生（学習者）が自分自身のストレスや感情に気づく一つの方法として、言語管理論（ネウストプニー 1995）をヒントとして援用できるのではないかと考えている。言語管理論はもともと言語欠如という問題を扱うものであるが、言語問題、コミュニケーション問題、インターアクション問題にみられる「行動の参加者の意図、性格などがつたわるかどうか」という点で学習者の意識を見ることができる。談話の生成過程の中を対象とする理論であるが、「生成のプロセス」と「管理のプロセス」が展開され、逸脱→留意→評価→調整→遂行の5つの段階があるとしている。ここでの評価は自己評価、他己評価両方ありうるわけであるが、この箇所の評価を学習者自身はどう捉えるのか、つまり逸脱した言語行動に対してどう評価し、そして次にどのような行動をとるのか、教師はそこに介入ができる立場にある。ここには学習者のビリーフも関わってくるが、語学教師がカウンセリング・マインド<sup>(2)</sup>を持つことで、言語行動における逸脱を自己肯定感につなげるフィードバックをすることができるのではないだろうか。

### 4.3 学習ポートフォリオの活用

筆者の担当する日本語コースでは、毎学期学習ポートフォリオをコースの一部として課しており（倉沢 2017）、学期の終わりにコースにおける学習者自身の学習の振り返りをさせている。留学生の経験が自身にとってどのような位置付けであるかを確認させること、あらためて学習者が自身の成長を発見することが、今後の彼らの人生の中でのリソースとなる。実際に多く見られる報告として、今まで母国でも一人で旅行をしたことがなかったが、留学中に旅行の計画から飛行機や電車のチケットの手配、ホテルの予約まで全てできたという成功体験を重ねていることが、学習者の自信につ

ながっている報告が多くなされている。筆者が担当しているレベルは初中級レベルであるが違うレベルでは違う言語行動が成功体験として報告されるのではないだろうか。今後考察をしていきたい。

## 5. まとめと今後の課題

以上、留学生のメンタルヘルスについて、本校の取り組み、そして語学教員の視点からどのような支援が考えられるかを述べた。最近では、留学生増加傾向から他大学の組織的支援の取り組みの報告（大橋 2008；佐々木 2016；飯野 2016；信田 2016 等）や、学生のメンタルヘルスの理解を深める研究会なども多く開催されている。こういった機会をうまく活用し理解を深め、様々な経験を通して自分と向き合っている留学生が、異文化にいても「自分らしく」留学生生活を過ごしていけるよう支援していきたい。

最後に本稿を書くにあたり、NPO 法人京阪総合カウンセリングの平野裕子先生に心理学やカウンセリングについてご助言を、そして本学国際交流部の西村佳久様に本学の取り組みや体制について情報提供・確認をいただきました。ここに厚く御礼を申し上げます。なお、本稿において何か不正確、もしくは間違った情報があった場合は、責任は筆者にあるとする。

## 注

- (1) 2018年秋学期～2019年春学期までの九ヶ月間にこのサービスを利用回数は延べ51回で、相談内容は人間関係、家族関係、摂食障害、ストレス、適応障害、うつ病等多岐にわたる。
- (2) カウンセリング・マインドとは、カウンセラーがもつ心持や姿勢のことであり、傾聴、再陳述、共感が重要とされる。傾聴は、カウンセリングにおいて主体性の回復を支援する基本的な姿勢のことで、クライアントの気持ちに寄り添い、話（悩みや苦しみ、その時の課題）を聞いていくことである。自他に対する信頼関係を示し、人を憶測せずに、相手に対する尊敬の念がある場で聞いてもらうことで、心の奥にあったものに気づき、表現されると、主体性の回復へと繋がっていくとされる。

## 参考文献

- 飯野公一 (2016) 「留学生の心のケアと障害支援体制—早稲田大学の取り組み」『大学時報』 No.366 1月号 日本私立大学連盟, pp.80-81
- 大橋敏子 (2008) 『外国人留学生のメンタルヘルスと危機介入』 京都大学学術出版
- 大橋敏子 (2016) 「外国人留学生のメンタルヘルスと危機介入」『大学時報』1月号 日本私立大学連盟 pp.68-75
- 加茂登志子 (2007) 「学生を取り巻くメンタルヘルス問題—現状と対応」『大学時報』 No.317 11月号 日本私立大学連盟 pp.82-83
- 倉沢郁子 (2017) 「学習ポートフォリオ導入と学習項目の意識付け」『関西外国語大学留学生別科日本語教育論集』第27巻, pp.93-102
- 佐伯素子、斎藤千鶴、目良秋子、眞榮城和美 (2013) 『きほんの発達心理学』 おうふう
- 佐々木清子 (2016) 「学生相談の枠組みにおける留学生のメンタルヘルス支援」『大学時報』 No.366 1月号 日本私立大学連盟 pp.76-79
- 信田グレッチェン (2016) 「外国人留学生に対するメンタル・フィジカル支援—国際大学に組み込みの事例」『大学時報』 No.366 1月号 日本私立大学連盟 pp.82-85
- ネウストプニー J.V. (1995) 「日本語教育と言語管理」『阪大日本語教育』第7号 大阪大学 pp.67-68
- 宮下一博 (1999) 『心理学辞典』有斐閣 中島義明・安藤清志・子安増生・坂野雄二・繁榊算男・立花政夫・箱田裕司, pp.4-5
- 外務省 <https://www.mofa.go.jp/mofaj/ca/fna/ssw/jp/index.html>  
最終閲覧日 2020年1月7日 14:15 最終閲覧
- 出入国在留管理庁 <http://www.moj.go.jp/content/001305999.pdf> 「留学生の受入れについて」令和元年9月 2020年1月6日最終閲覧
- 法務省 [http://www.moj.go.jp/housei/toukei/toukei\\_ichiran\\_touroku.html](http://www.moj.go.jp/housei/toukei/toukei_ichiran_touroku.html)  
最終閲覧日 2020年1月7日 13:54 最終閲覧

([kurasawa@kansai.ac.jp](mailto:kurasawa@kansai.ac.jp))