

中国人留学生を対象にしたジャーナル・アプローチの 精神的健康に及ぼす効果とプログラムの評価研究*

松 田 輝 美¹⁾
津 田 彰²⁾

抄 録

本研究の目的はジャーナル・アプローチが在日中国人留学生の精神的健康に及ぼす効果の検討とプログラムの評価を量的な質問紙調査と質的な面接を用いて行うことである。研究1では、中国人留学生19名を無作為にジャーナル・アプローチ介入群と待機群に分けた。3か月の介入前後に General Health Questionnaire-28 (GHQ-28) 中国語版で精神的健康を測定した。2要因分散分析の結果、両群に有意差は認められなかった。介入群のうち半数が中断したが、彼らは受験が気になり、あるいは周りの目が気になっていたことが明確になった。研究2では、プログラムの評価と介入中断の原因を特定するために、介入群の中国人留学生6名を対象に半構造化面接を行った。その結果、プログラムに参加した一部の留学生にストレスの緩和や気持ちの変化があることが示された。

キーワード：ジャーナル・アプローチ、中国人留学生、精神的健康

問 題 と 目 的

日本の大学や専修学校に在籍する留学生は年々増加しており、平成23年度には138,075人に達している(独立行政法人日本学生支援機構, 2013)。9割以上がアジアからの留学生で、中でも中国出身者は全体の63.4%を占める。在日中国人留学生は、自国と異なる環境の中で様々な問題や困難を抱えており、メンタルヘルスに問題がある(陳・高田谷, 2008; 江・顧・李・李, 2011; Murase, Idehara, Sato, Kitabatake, & Murase, 2004)。留学生にとって、異文化接触に伴う様々なストレスや悩みの緩和は必要不可欠であり、フラストレーションやネガティブな心情を忌憚なく表現できる場を与え、カタルシスを図ることは、留学生の精神的健康の側面から極めて重要である(倉地, 2010)。

留学生の異文化適応を支援するために、ジャーナル・アプローチ(倉地, 1991)が用いられている。ジャーナル・アプローチとは、学習者と学習援助者とのジャーナル(日記)の交換である。一冊のノートに、学習者が経験したこと、考えていること、感じたこと、伝えたいこと、疑問に思うことなどを自由に書き留める。学習援助者は、ジャーナルを定期的に回収し、読後、学習者の記述に対してフィードバックコメントを記入し返却する。学習者は返却されたノートに新たな記述を書き加え再びこれを提出する。学習者と学習援助者の相互作用を継続させて行くことで、相互に異文化体験をし、異文化コミュニケーションの手だてを模索し、自他に対する理解を深め、視野の拡大や自己拡大を図ることを目指す(倉地, 1992)。

ジャーナル・アプローチと類似の技法として、ロー

1) 久留米大学大学院心理学研究科

2) 久留米大学文学部心理学科

* 本研究は、一部平成22, 23年度日本学術振興会科学研究費助成基盤研究(B)「心理的ウェルビーイングのポジティブ健康心理学的研究」(研究代表者：津田 彰, 課題番号：22330196)の助成を受けた。

ルレタリング(役割交換書簡法)(春口, 1995)がある。ロールレタリングとは、自分から相手に手紙を書いたり、あるいは相手の立場に立ち自分に向けて手紙を書いたりすることにより、自己表現や自己洞察を促進する技法である。一人で抱えている感情を言語化し、手紙に書いて表現する。そして、その手紙を読み、相手の立場になって返事を書く。自分と相手の双方の視点に立つことで、認知のゆがみが修正され、自己洞察できるようになることを目的とする。これまで、少年の矯正教育、学校教育、子育て支援、心理臨床などに採用されている(松岡・小林, 2007)。

ロールレタリングとジャーナル・アプローチを比較して、本研究においては以下の理由からジャーナル・アプローチを使用する。1) ロールレタリングは認知の修正や自己洞察などの目的で用いられるが、ジャーナル・アプローチは異文化理解を深めることにより、ストレスの解消に効果が期待される。前者は治療的アプローチであるが、後者は予防的アプローチであるため留学生がメンタル面に問題を抱えているか否かによらず使用でき、留学生の精神的健康の維持・向上のために広く有効だと目される。2) ロールレタリングは一人二役になり手紙を書くため、他者との相互交流が行われにくく、長期の継続性はない。一方、ジャーナル・アプローチは、留学生と学習援助者が一冊のノートに交互に記述していくことから、長期の継続に向いており、二者間の相互交流が可能となる。この相互交流を通して異文化理解や適応を促す(倉谷, 1997)。3) ロールレタリングは学習者のみが筆記するが、ジャーナル・アプローチは学習援助者がフィードバックコメントを記入することから、留学生にとって情緒的なサポートとなる(鄭, 1999)。このように、ジャーナル・アプローチは、ストレス解消、介入の継続性、相互交流、情緒的サポートという側面をもっていることから、留学生の精神的健康の支援につながると考える。

倉谷(1997)は、14歳の中国帰国生徒1名を対象に、学校現場で不足しがちな学習者と学習援助者のコミュニケーションの機会を作り、学習者の心情の理解やストレスの把握を目的としてジャーナル・アプローチを実施した。10か月間のジャーナル交換を通して、学習者が日本に適応していく過程とその効果について述べている。ジャーナル・アプローチは、学習者に「伝えたい、理解されたい、理解したい」という動機づけを与え、日本語の運用能力向上だけでなく、環境への適応、視野の拡大、人間的成長が得られるとしている。

河野(1997)は中国人と韓国人の留学生6名を対象

に6か月間ジャーナル交換を行っている。学習者と学習援助者の相互作用が異文化理解にもたらす影響をさぐるため、ジャーナルの内容を分析した。プロトコル分析の結果、開始直後から高い自己開示度が出現し、「自己開示」と「視野の拡大」は相関関係にあると示している。介入後のアンケート結果から、留学生が情緒的なサポートを期待していたことが明確になった。

倉地(2003)は、半年から4年間に交換されたジャーナルの記述について内容分析を行った。その結果、ジャーナルが留学生の「ストレスやフラストレーションの解消の場」としての機能をもつとしている。ジャーナルを通して、フラストレーションやネガティブな心情を実現できる場を与え、カタルシスを図ることは、留学生の精神的健康を高める上で極めて重要である(倉地, 1991, 1992)。しかしながら、これらの研究は、日本語能力の向上や異文化理解を目的に行われたものであり、ストレス解消の場としての機能や、精神的健康に及ぼす効果については検討されていない。

そこで本研究では、留学生と学習援助者が3か月間ジャーナルを交換するプログラムを実施し、その効果を検討する。研究1では、プログラムが留学生の精神的健康におよぼす効果を量的に評価することを目的とする。無作為に介入群と待機群を設定し、介入前後で両群の精神的健康に差異があるか検討する。精神的健康を測定するために、General Health Questionnaire-28 (GHQ-28) 中国語版(肖・毕・ト・严, 1993)を使用する。GHQ-28は精神的健康の全般的スクリーニングテストとして開発され、最近の自分の状態について回答を求める(Goldberg & Hillier, 1979)。「身体症状」「不安・不眠」「社会的活動障害」「うつ傾向」を測定することができ、留学生の精神的健康を包括的に把握できる。

研究2では、個別の面接により収集したデータを検討することで、プログラムの効果および問題点を質的に評価する。河野(2000)の研究では介入の脱落者が7割以上であったため、本研究においても介入を中断する留学生がいると予測される。そのため研究2では、プログラムの継続者と中断者を対象に半構造化面接を行う。対象者から聴取した内容をグラウンデッド・セオリー(Glaser & Strauss, 1967)にもとづいて分析し、カテゴリー生成をする。これによりプログラムの効果や問題点を明確にし、プログラムの評価が可能となる。

研究 1

方 法

参加者および期間

大学の準備教育課程で日本語を学んでいる留学生 20 名を対象に質問紙調査を実施した。調査への協力依頼と説明を文書および口頭で行った。調査への協力は任意である、成績などには一切関係ない、調査に協力をしなくても何ら不利益を得ない、回答中に負担や抵抗を感じた場合、回答を中止できることを説明し、書面にて同意を得た。20 名 (100%) から回答を得た。19 名は中国本土出身、1 名は米国出身であった。国の影響を排除するため米国出身者 1 名を分析から除外した。分析対象は中国人留学生 19 名 (男性 11 名、女性 8 名、平均年齢 21.2 ± 1.9 歳、平均滞在期間 6.8 ± 1.7 か月) である。調査は 2011 年 5 月から 7 月にかけて行った。

手続き

19 名の中から無作為に 10 名 (男性 7 名、女性 3 名) を選び介入群とした。9 名 (男性 4 名、女性 5 名) は待機群とした。介入は大学院で心理学を専攻している日本語教師の筆頭著者が行った。介入群にノートを配布し、記入する内容については自由であることを伝えた。日常生活のこと、日本語学習のこと、文化や習慣に関すること、質問したいことなど書きたいことを書くように文書と口頭で伝え、隔週でジャーナルの提出を求めた。提出された記述に対して筆者がフィードバックコメントを記入し、一週間以内に返却を行った。3 か月間の介入前後に精神的健康に関する質問紙調査を実施した。介入群の 3 か月間の提出回数を記録した。

待機群のうち 6 名、介入群のうち 2 名は、2011 年 10 月から 12 月にかけて 3 か月間プログラムを実施した。8 月と 9 月は長期休暇のため実施しなかった。研究 1 の分析対象は、2011 年 5 月から 7 月までのプログラム参加者である。

倉地 (1992) が開発したジャーナル・アプローチでは、学習者が評価を気にせず自由に表現できるよう日本語の添削を行わないことを原則としているが、本研究では参加者の希望により、添削を行った。なお、本研究は久留米大学御井学舎倫理委員会の許可を得ている。

測定内容

精神的健康を測定するために General Health Questionnaire-28 (GHQ-28) 中国語版を使用した。中国語版は肖他 (1993) によって信頼性と妥当性が確認され

ている。GHQ-28 中国語版の得点を GHQ 法 (0-0-1-1) により求めた。「身体症状」「不安・不眠」「社会的活動障害」「うつ傾向」の 4 因子 28 項目からなり、得点が高いほど精神的に不健康な状態であることを示す。中国語版のカットオフポイントは 4/5 点である。

分析方法

介入群と待機群で介入前の属性および精神的健康に差がないか t 検定を行った。介入前後の精神的健康を比較するために 2 要因分散分析 (混合計画) を行った。また、プログラムの継続者と中断者の属性および精神的健康に差がないか t 検定を、介入前後の精神的健康の比較に 2 要因分散分析 (混合計画) を実施した。分析には SPSS for Windows 18 を用いた。

結 果

介入前の 2 群の属性および介入前後の GHQ-28 総得点の平均値と標準偏差 (SD) を表 1 に示す。介入前の GHQ-28 総得点に差がないか、t 検定を行ったところ、両群に有意差は認められなかった。2 要因分散分析の結果、介入前後において介入群と待機群で時間の主効果、群の主効果および交互作用は見られなかった (図 1)。

介入群 10 名のジャーナルの平均提出回数は 3.7 回 (1-6 回) であった。10 名中 5 名が 3 か月間継続して

表 1 参加者の属性および GHQ-28 総得点の検討

	介入群		待機群		p
	n=10 (男性 7, 女性 3)	n=9 (男性 4, 女性 5)	平均	(SD)	
年齢	21.5	(2.1)	20.8	(1.6)	n.s.
滞在月数	7.5	(1.0)	6.1	(2.1)	n.s.
GHQ-28 (介入前)	5.6	(4.7)	3.8	(3.8)	n.s.
GHQ-28 (介入後)	7.3	(6.8)	3.6	(6.1)	n.s.

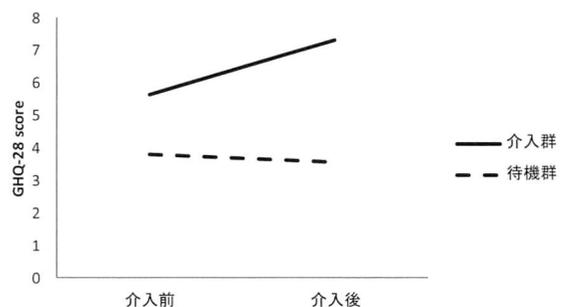


図 1 介入前後の 2 群の GHQ-28 総得点

プログラムを実施し、5名(50%)は中断した。プログラム継続者と中断者の介入前の属性およびGHQ-28総得点の平均をt検定で比較をしたところ、差は認められなかった(表2)。継続者と中断者の介入前後の精神的健康を比較するために2要因分散分析を行った結果、時間の主効果、群の主効果および交互作用は見られなかった(図2)。

考 察

研究1の目的は、ジャーナル・アプローチを援用したプログラムを実施することで留学生の精神的健康に効果がみられるかを量的に検討することであった。介入群と待機群の精神的健康に差は見られなかった。差が認められなかった原因として、介入群10名のうち、5名が中断したことが影響したのか検討したところ、プログラムの継続者と中断者の精神的健康に差はなかった。河野(2000)は、18名に4か月間ジャーナル・アプローチを実施しているが、脱落率が72.2%と高かった。本研究においても50%の中断者が出た。プログラムの中断率が高い原因を探るために個別の面接での調査が必要と思われる。

精神的健康に差が見られなかった理由として次のことが考えられる。ジャーナル・アプローチは筆記療法の一つであり、ストレスフルな体験の効果的な対処法

表2 介入群におけるプログラム継続者と中断者の属性およびGHQ-28総得点の検討

	継続者		中断者		p
	平均	(SD)	平均	(SD)	
年齢	21.6	(1.8)	21.4	(2.5)	n.s.
滞在月数	8.0	(0.7)	7.0	(1.0)	n.s.
GHQ-28 (介入前)	6.4	(5.1)	4.8	(4.8)	n.s.
GHQ-28 (介入後)	7.6	(6.9)	7.0	(7.5)	n.s.

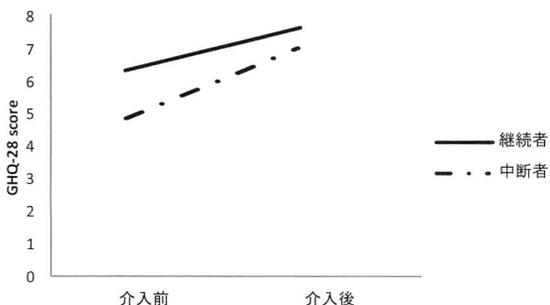


図2 介入継続者と中断者のGHQ-28総得点

である(余語, 2006)。Pennebaker (1988)によると、ストレスフルな出来事を筆記することで、身体の健康によい影響を与えることが示されている。ストレスフルな体験に対する思いを筆記によって開示することで、精神的健康に負の影響をもたらす不快感情やストレス反応を低減させる。感情について筆記することは、不安や抑うつを低減させ健康にとってよい効果を与えることが確認されている(Pennebaker & James, 1997)。しかしながら、人によっては書くことが必ずしも得意とする表現手段でない場合がある。プログラムの有効性はすべての対象者に当てはまるわけではなく、ほとんどの介入は一部の人のみに有効である(Beutler & Harwood, 2002; Beutler, Harwood, Bertoni, & Thomann, 2006)。また、感情表現を含む内面に関わるコミュニケーションを忌避する傾向のある留学生も存在する(倉地, 1992)。中国人留学生は日本人大学生に比べて「感情に関する悩み」について自己開示量が少ないことから(顧, 2011)、本研究に参加した留学生においても情緒的なコミュニケーションを得意としない留学生がいる可能性がある。

また、本研究のプログラムの介入期間は3か月であった。倉地(1992)によるとジャーナルの交換が一定の成果を得るためには、正味6か月間以上の相互交流が継続的に行えるプログラムであることが望ましい。プログラムの実施期間3か月が、精神的健康に効果を及ぼすに至らなかった原因かもしれない。そのため、継続的にさらにプログラムを実施後、正味6か月継続した留学生と3か月継続した留学生を比較する面接調査が必要である。

研究2

目 的

研究1ではジャーナル・アプローチのプログラムによる介入研究を行い、中国人留学生の精神的健康に効果を及ぼすかGHQ-28総得点により検討した。介入群と待機群の精神的健康に差が認められなかった。その理由として、プログラムの内容、つまり筆記や情緒的コミュニケーションが得意でない者がいることと、介入期間の問題を仮定した。さらに中断者が半数を占めたことの原因を探るために、面接法を用いて質的研究を実施する。

質的研究とは、主に記述的なデータを用いて、言語的、概念的な分析を行うことである。少数事例に焦点をあて、まだよく知られていない現象や人々の体験の

特徴を探索的に調べ、仮説を生成する場合に特に有効である(能智, 2004)。本研究では、グラウンデッド・セオリー (Glaser & Strauss, 1967) の手法を参考に、半構造化面接の内容をまとめた。グラウンデッド・セオリーとは、データに基づきながら仮説を生成し、理論(theory)を作ることを目的としている(西條, 2007)。幾つかのバリエーションがあるが、本研究では戈木(2008)の方法を援用した。

半構造化面接の対象者の選択には関心相関のサンプリング(西條, 2007)の手法を用いた。関心相関サンプリングとは、リサーチクエスションに照らして、相関的に対象者をサンプリングすることである。研究2のリサーチクエスションは、ジャーナル・アプローチの効果が介入期間に関連するのか、筆記や情緒的コミュニケーションが得意でない者がいるのか、中断した理由は何かである。そこで、プログラムの6か月継続者、3か月継続者、および中断者に面接を実施し、その結果からプログラムの効果や問題点を検討し、プログラムを評価することを研究2の目的とする。

方 法

参加者および期間

研究1の参加者である中国人留学生6名(男性4名、女性2名、平均21.0歳、平均滞在期間14.0か月)を対象に半構造化面接を行い、質的研究の分析対象とした。6か月継続者、3か月継続者、および中断者各2名である。6か月継続者は研究1の介入後もジャーナル提出を継続した2名である。面接は2011年12月から2012年1月にかけて行った。

手続き

面接の趣旨を文書と口頭で説明した上で、大学内の静かな場所で一人当たり約30分間の半構造化面接を実施した。面接前に、調査の目的、匿名性の保障を説明し同意を得た。プログラム参加を希望した目的、参加した感想、問題点について聴取した。中断者には、中断した理由についてもたずねた。面接は筆頭著者が日本語で行い、留学生の許可を得た上で筆記による記録を行った。なお、この研究は久留米大学御井学舎倫理委員会の許可を得ている。

分析方法

戈木(2008)のグラウンデッド・セオリーの手法を参考に、面接の内容をまとめた。面接の逐語記録を作成し、発話データとし、以下の方法を援用した。

1) 切片化: 発話データを一つの意味内容のまとまりに分けた。

2) コード化: それぞれの切片に、その内容や意味を端的に表すラベルをつけた。

3) カテゴリー生成: コードの意味を比較し、類似したものを集めてグループを作成し、名称をつけてカテゴリーとした。

4) カテゴリーの構成: 生成された複数のカテゴリー同士を関連づけて図にした。

以上の手続きを、大学院で心理学を専攻する博士課程2名と研究生2名および筆者の計5名により行った。

結 果

6か月継続者2名(A, B)、3か月継続者2名(C, D)、中断者2名(E, F)に面接を行った。参加者の属性および介入前後のGHQ-28総得点を表3に示す。GHQ-28総得点は継続者4名中3名が低下していた。中断者のうち1名は得点が下がっていたが、1名は上がっていた。

生成されたカテゴリーは継続者で25個であった。プログラムの効果については6か月と3か月の継続者に分けてカテゴリーの構成を行った(図3)。中断者のカテゴリーは11個であった(図4)。カテゴリーの構成は、「プログラム参加の目的」、「プログラムの効果」、「問題点」、「今後」とした。中断者については、「中断した理由」を加えた。以下に個々のカテゴリーの内容について説明する。「 」内の言葉は留学生が語った言葉である。

プログラム参加の目的:

継続者と中断者で大きな差異はなく、参加目的は日本語の勉強、相互交流、記録、アドバイスの希求、気持ちの開示であった。Cはもともと日記を書くのは好きではなかったが、日本語の勉強のためと思いジャーナル交換を始めた。文法や語彙を調べながら書いたので日本語の勉強になった。Dは書くことが「好きでも

表3 参加者の属性およびGHQ-28総得点

	性別	面接時の滞在月数	介入月数	提出回数	GHQ-28 介入前	GHQ-28 介入後
A	男	16	6	9	3	0
B	男	16	6	13	9	9
C	男	10	3	4	14	10
D	女	10	3	4	11	7
E	女	16	-	1	13	18
F	男	16	-	1	7	1

嫌いでもない」が、日本語を書く練習と、学習援助者との交流を目的に参加を希望した。

プログラムの効果：

継続者と中断者で共通していたのは、日本語の勉強、気持ちの開示であった。6か月継続者からは、アドバイスがもらえる、ストレス対処法を知った、親密な交流の嬉しさ、気持ちの変化、振り返りができる、考えるチャンス、成長した、白黒からカラフルな世界へ変化、というカテゴリーが抽出された。Aは数日分のジャーナルを後で思い出しながらまとめて書いた。「出来事が起きた時の気持ちと、日記に書くときの気持ちが違うことが時々あった」。Aにとって良い出来事については、書くとき再度思い出し嬉しくなるが、よくない出来事の場合、出来事が起きた時と日記に書く時間に差が生じるため、自分自身のことを「客観的」に見て「冷静になる」。そのため、「考えるチャンス」になった。Bは学習援助者に「手紙を書くような気持ち」で書いた。自分の気持ちを書いてそれに対するコメントや意見をもらえることで「成長」し、「白黒の世界」から「カラフルな世界」に変化した。Dはフィードバックコメントで、学習援助者から進学について「励ましてもらったのが嬉しかった」。

問題点：

Bは手書きが苦手なため、「本当はパソコンで書くほうが楽だ」。Cは「悲しいことや嬉しいことがあったら書くのは簡単だが、何も出来事がない時、書くことがなくて大変だと思った」。

中断した理由：

Eは親しいクラスメートがジャーナルを提出しなかったため、ノートを出しづらく、提出しなかった。Fは「自分の気持ちを日記に書く時は楽しい」が、宿題などに時間がかかり、日記を書く時間を作るのは大変であった。進学に関する心配や不安があり、「気分が悪かった」。何か言いたいことがあったら、日記に書くより「友人や両親に気持ちを話す」ことが多い。

今後：

Dはジャーナル以外に、ブログに毎日「気持ちを書いている」。Eは、現在も週に1回「重要なことやその時の気持ち」をブログに書いている。将来、自分の青春を振り返るために、「気持ちを文字で保存して記憶を記録したい」。

考 察

研究2の目的は、ジャーナル・アプローチのプログラムの効果と問題点、および中断の理由を聴取し、仮

説を生成し、介入継続の理由や効果および中断に至る原因について検討し、プログラムを評価することであった。継続者と中断者に半構造化面接を実施し、面接の内容をまとめた結果、次のような仮説が生成された。

プログラム参加の目的については、継続者も中断者も、学習援助者との相互交流と日本語の勉強を目的としていた。ジャーナル・アプローチは、学習者の語学能力を評価せずに自由な表現の場とするため、日本語の間違いを正さないのが原則である(倉地, 1992)。しかし、本研究においては参加者の希望により、日本語の添削を行った。留学生にとって日本語習得は重要な目的の一つであるため、希望者に対しては添削を行ってよいと考える。

河野(1997)は留学生が相互交流による情緒的サポートを期待していると述べている。本研究においても、留学生が気持ちを開示することで、話を聞いてもらった、親密な交流ができたという体験をしており、学習援助者との相互交流が留学生の情緒的サポートとして機能したといえる(倉地, 1992; 鄭, 1999)。

6か月継続した留学生は、日常生活で起こった出来事や自分自身について振り返りができたことから、気持ちに変化し、成長につながっていた。荒川(1995)は、ジャーナルが学習者に経験を再考させたり再構成させたりする機能をもつとしている。出来事が起こった後に、それを記述することは、出来事の再体験となる。起こった時の認知や感情と、ジャーナルに筆記する時の認知や感情が異なることに気づき、出来事についての振り返りができる。このように、留学生が内省することから変化や成長をもたらす可能性が示唆された。

しかしながら、書く内容が定められていないため、ジャーナルに書く内容が見つからない者もいた。中断者の中には、留学生にとってストレスフルと目される進学の問題が気にかかり、中断に至った者がいた。今後は、気がかりな事柄についてジャーナルを通して表現できるような方法を考案する必要がある。周囲の目を気にして提出できない留学生がいたことから、このような学生には提出方法についての配慮が必要であろう。新崎(2007)は通訳学習者を対象に、メールを利用してジャーナル・アプローチを実施している。利点として、他の学生が見ているところでジャーナルを手渡す場面がないことを挙げている。

中断者の中には、気持ちを筆記によって表現するよりも、話すほうが良いとする者がいた。また、継続者

から抽出されたような「ストレス対処」「振り返り」などのカテゴリーは、中断者からは抽出されなかった。筆記を利用したプログラムがすべての対象者にマッチするわけではなく、一部の人にのみ有効であり (Beutler & Harwood, 2002; Beutler et al., 2006), ジャーナル・アプローチについても、筆記療法であることからの忌避や、感情表現や内省に向かない留学生がいることが考えられる (倉知, 1992)。

介入期間については、6か月継続者と3か月継続者で精神的健康に差があると明確には言えない。3か月継続者においても精神的健康が改善していた。しか

し、6か月継続者のような「気持ちの変化」、「気づき」、「ストレス対処法」というカテゴリーは抽出されなかった。このことから、プログラムを長く継続することでストレス対処に何らかの効果があり、洞察や認知の変容が起こる可能性が示唆された。

総合考察

研究1ではジャーナル・アプローチのプログラムが、中国人留学生の精神的健康に効果を及ぼすか量的に検討した。3か月の介入を行った後、介入群と待機群の精神的健康に差が認められなかった。また、介入群の

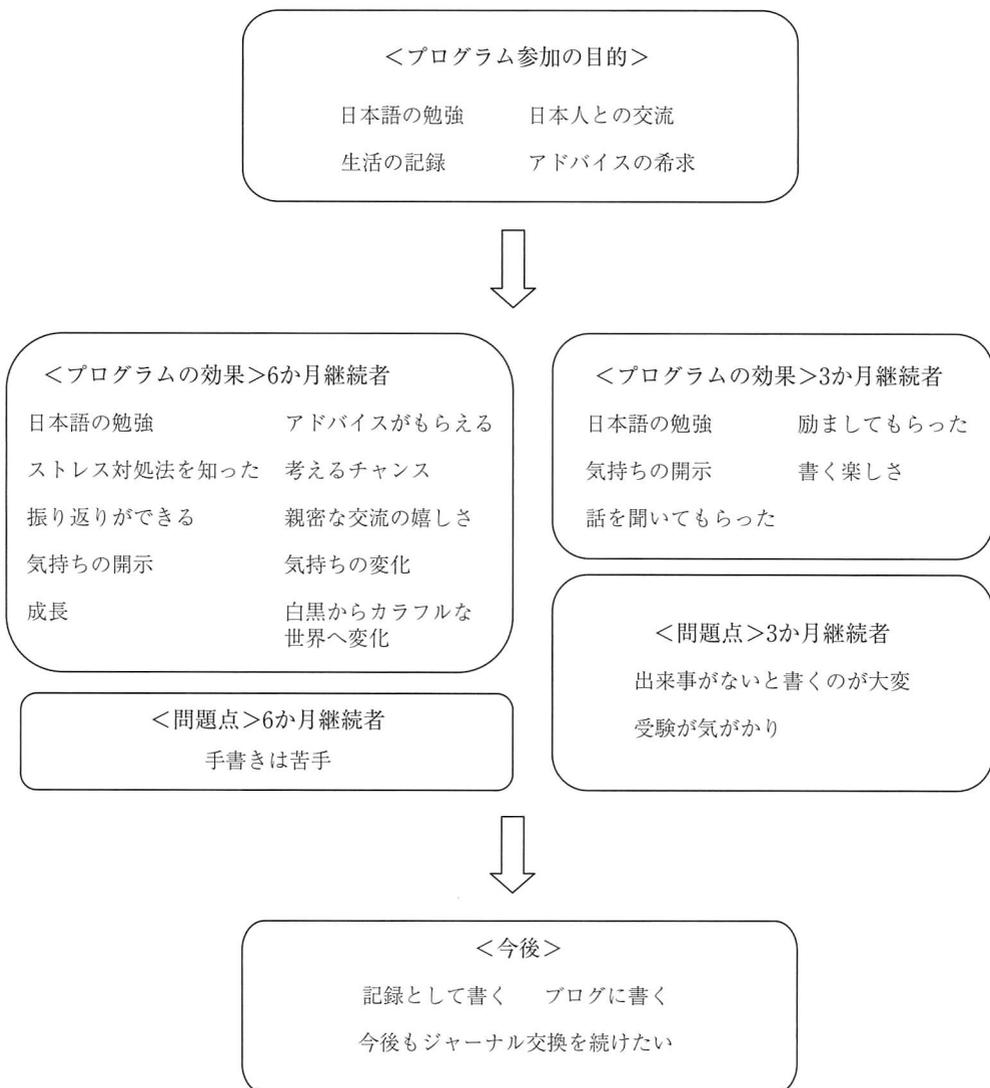


図3 プログラム継続者に対する半構造化面接の語りのカテゴリー構成

半数がプログラムを中断した。

研究2ではプログラムの効果と問題点、および中断の原因を検討し、プログラムを評価するために質的研究を行った。その結果、6か月継続者は、親密な相互交流により情緒的サポートを得、ストレス対処法を知ることができた。また、出来事を振り返ることで気持ちが変化し、成長につながる可能性が示唆された。一方、3か月継続者については、日本語の勉強や気持ちの開示、情緒的サポートとして効果が見られたが、ストレス対処法や気づきにはつながらなかった。これらの結果より、介入期間については、6か月以上継続し

た方がよいことが明確になった。

中断者からは、受験が気になり、提出する際に他の学生が目気になるなどの理由が聴取されたが、気持ちの変化や出来事の振り返り、成長などについては語られなかった。提出方法については、今後配慮が必要であることが明らかになった。筆記よりも話す方がよいと語った留学生在がいたことから、ジャーナル・アプローチの汎用性は示されなかった。

これらの結果から、プログラムは参加した一部の留学生の精神的健康や視野の拡大、人間的成長に効果があったと言える。これまで日本語教育や異文化理解の

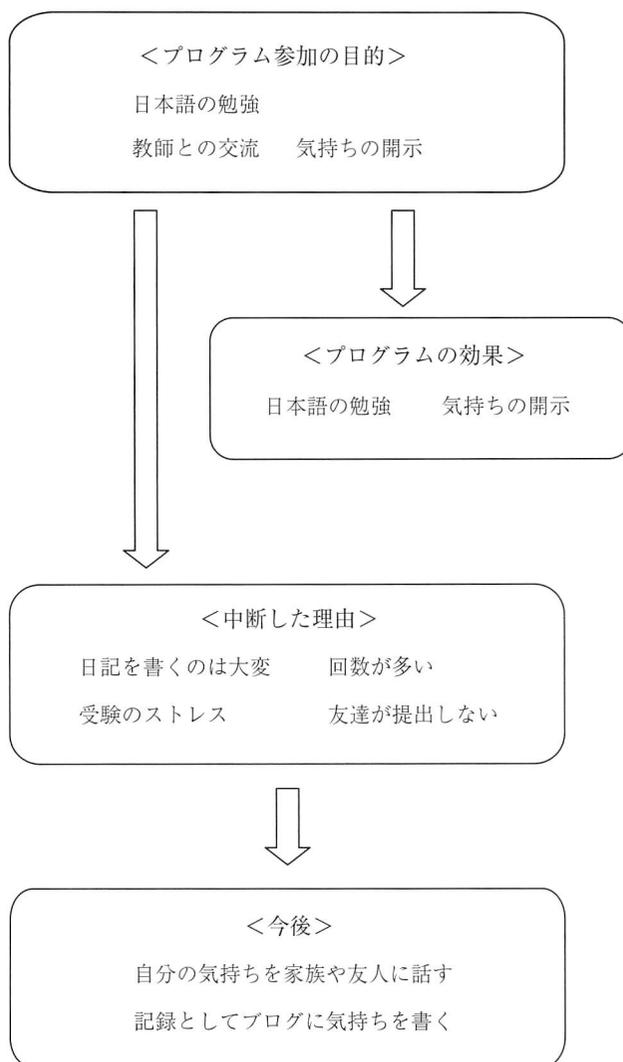


図4 プログラム中断者に対する半構造化面接の語りのカテゴリ構成

手段として使用されてきたジャーナル・アプローチの効果とプログラムを実施する際の問題点が示されたことが本研究の成果である。今後は学習者がより参加しやすく、精神的健康に効果を及ぼすプログラムの開発が必要である。

引用文献

- 荒川洋平 (1995). 外国人日本語教師研修におけるジャーナル・アプローチ 日本語学, **14**, 43-51.
- Beutler, L. E., & Harwood, T. M. (2002). What is and can be attributed to the therapeutic relationship? *Journal of Contemporary Psychotherapy*, **32**, 25-33.
- Beutler, L. E., Harwood, T. M., Bertoni, M., & Thomann, J. (2006). *Systematic Treatment Selection and Prescriptive Therapy*. Stricker, G. (Ed); Gold, J. (Ed), A casebook of psychotherapy integration, pp. 29-41. American Psychological Association
- 陳 金婷・高田谷久美子 (2008). 在日中国人留学生の勉強・生活におけるソーシャルサポートの特徴とその効果 山梨大学看護学会誌, **6**, 17-24.
- 独立行政法人日本学生支援機構 (2013). 平成 23 年度外国人留学生在籍状況調査結果 http://www.jasso.go.jp/statistics/intl_student/data11.html (2013 年 1 月 31 日閲覧)
- Goldberg, D. P., & Hillier, V. F. (1979). A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychological Medicine*, **9**, 139-145.
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. Chicago. Aldine. (グレイザー, B. G. ストラウス, A. L. 後藤 隆・大出春江・水野節夫 (訳) (1996). データ対話型理論の発見-調査からいかに理論をうみだすか 新曜社)
- 顧 佩靈 (2011). 中国と日本の大学生における悩みの自己開示と対人ストレスに関する比較研究 心理臨床学研究, **29**, 293-304.
- 春口徳雄 (1995). ロール・レタリング (役割交換書簡法) の理論と実際 株式会社チーム医療
- 江 志遠・顧 佩靈・李 欣暉・李 曉霞 (2011). 在日中国人就学生の異文化ストレスとソーシャルサポート源がメンタルヘルスに及ぼす影響 心理臨床学研究, **29**, 563-573.
- 鄭 惠允 (1999). 「ジャーナル・アプローチ」による日本語習得に関する研究-異文化間接触に基づいた日本語教育論の構築に向けて- 人文科教育研究, **26**, 73-81.
- 河野理恵 (1997). 「日本事情」教育としてのジャーナル・アプローチの意義 地域文化研究, **1**, 95-112.
- 河野理恵 (2000). 作文教育としての「ジャーナル・アプローチ」の意義 一橋大学留学生センター紀要, **3**, 59-68.
- 倉谷治賀子 (1997). 中国帰国生徒の異文化適応例-ジャーナル・アプローチを通して- 中国帰国者定着促進センター紀要, **5**, 127-151.
- 倉地暁美 (1991). 異文化コミュニケーション能力の開発のために: ジャーナル・アプローチの創出とその意味 異文化間教育, **5**, 66-80.
- 倉地暁美 (1992). 対話からの異文化理解 頸草書房
- 倉地暁美 (2003). ジャーナルの機能と機能別に見る学習援助者の対応-外国人留学生の場合- 広島大学日本語教育研究, **13**, 1-8.
- 倉地暁美 (2010). ジャーナル・アプローチとアセスメント 佐藤慎司・熊谷由理 (編) アセスメントと日本語教育 くろしお出版, pp. 215-226.
- 能智正博 (2004). グラウンデッド・セオリー法的分析の認知プロセス *Quality nursing*, **10**, 571-593.
- 松岡洋一・小林 剛 (2007). 現代のエスプリ 482 ロールレタリング 至文堂, pp. 11-12.
- Murase, S., Idehara, S., Sato, S., Kitabatake, M., & Murase, S. (2004). Stress in Self-Financed International Students -A Comparison between Self-Financed International Students and Government-Financed International Students- 比較文化研究, **65**, 131-137.
- Pennebaker, J. W., Kiecolt, G. J., & Glaser, R. (1988). Disclosure of traumas and immune functions: Health implications for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **56**, 239-245.
- Pennebaker, J. W., & James, W. (1997). Opening up- The healing power of expressing emotions. *American Psychological Association*. (余語真夫 (訳) (2000). オープニングアップ 秘密の告白と心身の健康 北大路書房, pp. 35-58.)
- 戈木クレイビル茂子 (2008). 質的研究法ゼミナール増補版 医学書院
- 肖世富・毕 华・卜锦炎・严和駿 (1993). 一般健康問卷の信度和效度研究 上海精神医学, **5**, 185-187.
- 西條剛央 (2007). ライブ講義・質的研究とは何か SCQRM ベーシック編 新曜社
- 余語真夫 (2006). 筆記療法 感情を書き綴る 津田

彰・J.O.プロチャスカ（編） 現代のエスプリ 469 pp.94-102.
新しいストレスマネジメントの実際 至文堂.

Using a Journal Approach to Study Effects on Mental Health among Chinese International Students in Japan : A Program Evaluative Study

TERUMI MATSUDA (*Graduate School of Psychology, Kurume University*)

AKIRA TSUDA (*Department of Psychology, Kurume University*)

Abstract

This study investigates the effects on mental health among Chinese international students in Japan by using a journal approach and to evaluate its program through a quantitative questionnaire and a qualitative interview. Using the first method, 19 Chinese international students were randomly divided into either a journal approach intervention group or a wait list control group. They completed General Health Questionnaire-28 (GHQ-28) before and after a 3-month intervention. For mental health as measured by GHQ-28, Two-way analysis of variance revealed no significant differences between the two groups; half of the participants in the intervention group who dropped out of the program were worried about an entrance exam or cared about what other students thought of them. Subsequently, six Chinese international students who were in the intervention group attended semi-structured interviews to allowing the researchers to evaluate the program and ascertain the reason why they had dropped out. The results showed that the program is effective for some students who attended it in order to reduce their stress, and to change their minds during the program.

Key words : journal approach, Chinese international students, mental health