

博 士 論 文

中国人留学生のメンタルヘルス向上を促す  
ストレスマネジメント行動に関する研究

2018 年(平成 30 年)度

久留米大学大学院心理学研究科

松田 輝美

## 目次

第1章	背景と目的	1
第1節	中国人留学生のメンタルヘルス	1
第1項	我が国における留学生の現状	1
第2項	留学生の異文化適応とメンタルヘルス	5
	1. 異文化適応のプロセスとメンタルヘルスの予防	5
	2. 異文化適応の関連要因	6
	3. セルフコントロール	6
第3項	本研究の対象となる中国人留学生	7
第4項	中国人留学生を対象とした研究	7
第5項	本研究におけるメンタルヘルスの指標	10
	1. 自覚ストレスと精神的健康	10
	2. 人生満足感と生活満足感	10
第2節	中国人留学生のメンタルヘルスに関連する要因	12
第1項	ストレス	12
第2項	ソーシャルサポート	12
第3項	ストレス、ソーシャルサポートとメンタルヘルスとの関連	14
第4項	ストレスマネジメント行動	16
	1. 健康的な生活習慣の必要性	16
	2. ストレスマネジメント行動	17
	3. TTMにもとづくストレスマネジメント行動の変容ステージ	18
第3節	ストレスマネジメント行動とメンタルヘルス	19
第1項	ストレスマネジメント行動の変容ステージの分布と活動内容	19
第2項	ストレスマネジメント行動とメンタルヘルスとの関連	20
第4節	ジャーナル・アプローチと健康行動日記	21
第1項	ジャーナル・アプローチを用いての留学生支援	21
第2項	健康行動日記を用いての留学生支援	23
第5節	本論文の目的	24
第1項	先行研究における問題点	24
第2項	本論文の目的	25
第3項	本研究の仮説	25
	1. ストレスマネジメント行動とメンタルヘルスとの関連	25
	2. ストレスおよびソーシャルサポートとメンタルヘルスとの関連	26
	3. ジャーナル・アプローチと健康行動日記を用いての介入	26
第4項	本論文の構成	27
第5項	本論文の特長	28
第2章	ストレスマネジメント行動とメンタルヘルスとの関連	30
第1節	日本と中国の大学生のストレスマネジメント行動とメンタルヘルスとの関連	30
第1項	問題と目的	30
第2項	方法	31
	1. 調査対象者と手続き	31
	2. 調査内容	32
	3. 統計学的解析方法	34
第3項	結果	35
	1. 記述統計	35
	2. ストレスマネジメント行動の変容ステージの分布	37
	3. 変容ステージと自覚ストレスおよび主観的ウェルビーイングとの関連	38
第4項	考察	41
第2節	中国人留学生のストレスマネジメント行動とメンタルヘルスとの関連	45
第1項	問題と目的	45
第2項	方法	46
	1. 調査対象者と手続き	46
	2. 調査内容	47
	3. 統計学的解析方法	49

第3項	結果	49
	1. 記述統計	49
	2. ストレスマネジメント行動の変容ステージの分布	49
	3. ストレスマネジメント行動の活動内容	51
	4. 中国の大学生と中国人留学生のストレスマネジメント行動の内容の比較	53
	5. 変容ステージと精神的健康との関連	54
	6. 変容ステージと生活満足感との関連	55
第4項	考察	55
第3章	ストレッサーおよびソーシャルサポートとメンタルヘルスとの関連	59
第1節	日本と中国の大学生のストレッサー、ソーシャルサポートとメンタルヘルスとの関連	59
第1項	問題と目的	59
第2項	方法	61
	1. 調査対象者	61
	2. 調査内容	61
	3. 統計学的解析方法	64
第3項	結果	64
	1. 記述統計	64
	2. 日本と中国の大学生のストレッサーの内容	66
	3. 日本と中国の大学生のソーシャルサポートと主観的ウェルビーイングとの関連	66
	4. ソーシャルサポートと自覚ストレスおよび人生満足感との関連	70
第4項	考察	71
第2節	中国人留学生のストレッサーおよびソーシャルサポートとメンタルヘルスとの関連	74
第1項	問題と目的	74
第2項	方法	74
	1. 調査対象者	74
	2. 調査内容	75
	3. 統計学的解析方法	76
第3項	結果	77
	1. 記述統計	77
	2. 中国人留学生のストレッサーの内容	78
	3. 中国人留学生が得ているソーシャルサポートとサポート源	80
	4. 中国人留学生のストレッサーおよびソーシャルサポートと精神的健康との関連	83
	5. 中国人留学生のストレッサーおよびソーシャルサポートと生活満足感との関連	85
第4項	考察	86
第4章	中国人留学生を対象とした実践研究	90
第1節	ジャーナル・アプローチを用いた留学生支援の効果と問題点	90
第1項	問題と目的	90
第2項	研究1 方法	91
	1. 調査対象者	91
	2. 手続き	92
	3. 調査内容	92
	4. 統計学的解析方法	93
第3項	結果	93
第4項	考察	94
第5項	研究2 目的	96
第6項	方法	96
	1. 調査対象者	96
	2. 手続き	97
	3. 分析方法	97
第7項	結果	97
第8項	考察	102
第9項	まとめ	103

第2節	中国人留学生のストレスマネジメント行動を促す健康行動日記の実践と評価	105
第1項	問題と目的	105
第2項	方法	107
	1. 調査対象者と手続き	107
	2. 調査内容	108
	3. 統計学的解析方法	109
第3項	結果	110
	1. 健康行動日記の効果の検討	110
	2. 健康行動日記の評価	111
第4項	考察	113
第5章	総合考察と今後の課題	117
第1節	結果のまとめ	117
第1項	ストレスマネジメント行動とメンタルヘルスとの関連	118
第2項	ストレスサーおよびソーシャルサポートとメンタルヘルス	119
第3項	ジャーナル・アプローチと健康行動日記を用いての介入	122
	1. ジャーナル・アプローチ	122
	2. 健康行動日記	123
第2節	結論と意義	125
第1項	ストレスマネジメント行動の実施とメンタルヘルスとの関連	125
第2項	ストレスサーおよびソーシャルサポートとメンタルヘルスとの関連	125
第3項	ストレスマネジメント行動を促すことによる留学生支援の可能性	127
第3節	課題と今後の展望	128
第1項	調査の対象者について	128
第2項	使用した尺度について	128
第3項	ソーシャルサポートについての課題	128
第4項	ジャーナル・アプローチと健康行動日記についての課題	129
第5項	留学生支援への提案	130
引用文献		132
本論文に関する報告		148
謝辞		150

## 第1章 背景と目的

我が国の留学生数は年々増加している(Figure 1.)。ストレスフルな留学生活において良好なメンタルヘルスを保つことは重要である。これまで留学生を対象にした調査研究の結果は蓄積されてきているが、メンタルヘルスを支援する方法については、いまだ検討されていない。そこで本研究では、留学生を対象にメンタルヘルスに関連する要因の調査研究および健康行動を促すための実践研究を行う。

第1章では本研究の背景と目的について述べる。まず、背景として、我が国における中国人留学生のメンタルヘルス研究の現状、中国人留学生のメンタルヘルスに関連する要因、ストレスマネジメント行動とメンタルヘルスの関連について論じる。関連研究を概観し、従来の研究における問題点を指摘したうえで、本研究の目的を述べる。

### 第1節 中国人留学生のメンタルヘルス

#### 第1項 我が国における留学生の現状

「外国人留学生在籍状況調査結果」では(独立行政法人日本学生支援機構, 2016), 平成28年度の外国人留学生数は239,287人に達している(Table 1)。日本政府は、2020年までに日本への留学生を30万人に増やすという「留学生30万人計画」を2008年に発表し、留学生受け入れの大幅な拡大を目指している。文部科学省によると、「留学生30万人計画」は、日本を世界により開かれた国とし、アジア、世界の間の人・モノ・カネ、情報の流れを拡大する「グローバル戦略」を展開する一環として、2020年を目途に30万人の留学生受入れを目指すものである。

方策として、以下の項目が挙げられている。

- (1) 日本留学への誘いー日本留学の動機づけとワンストップサービスの展開ー
- (2) 入試・入学・入国の入り口の改善ー日本留学の円滑化ー
- (3) 大学等のグローバル化の推進ー魅力ある大学づくりー
- (4) 受入れ環境づくりー安心して勉学に専念できる環境への取組ー
- (5) 卒業・修了後の社会の受入れの推進ー社会のグローバル化ー

留学生が安心して勉学に専念できる環境への取り組みとして、国内の日本語教育の充実や留学生への生活支援などが挙げられているが、教育や支援の具体的な方法については各大学や学校に任されているのが現状である(井上, 2001)。

井上・大橋(2007)は、留学生の相談体制を整備していくにあたり、直接的支援と間接的支援に分けて提案している。直接的な支援としては、受け入れ前および入学後のオリエンテーションなど、間接的支援としては、友人作りの支援、留学生の母語で相談できるスタッフや学生の配置、日本人学生のチューターをつけることである。さらに個別の支援が必要かどうかを見極めるアウトリーチ、カウンセリング、学内外の医療機関との連携などを挙げている。

例えば、北海道大学では、個人面接、危機対応、心理教育活動、留学生を指導・支援する教職員向けのコンサルテーションや研修が実施されている。また、新入留学生向けに予防教育として、文化適応やメンタルヘルスについてのショートガイダンスを開催している(石井, 2015)。しかし、稲井(2011)によると、実際に悩みがあるとき学校職員に援助を求めた中国人留学生は3.0%に過ぎず、相談しない、または自分で解決をする留学生は4.5%であった。

留学生のメンタルヘルスを支援する体制を作っていくためには、留学生に関わる者の共通認識を醸成していくことが求められる(井上・大橋, 2007)。本研究では、留学生のメンタルヘルスの予防や向上の視点に立ち、調査および実践研究を行う。

1. 留学生数の推移(各年5月1日現在)  
(人)

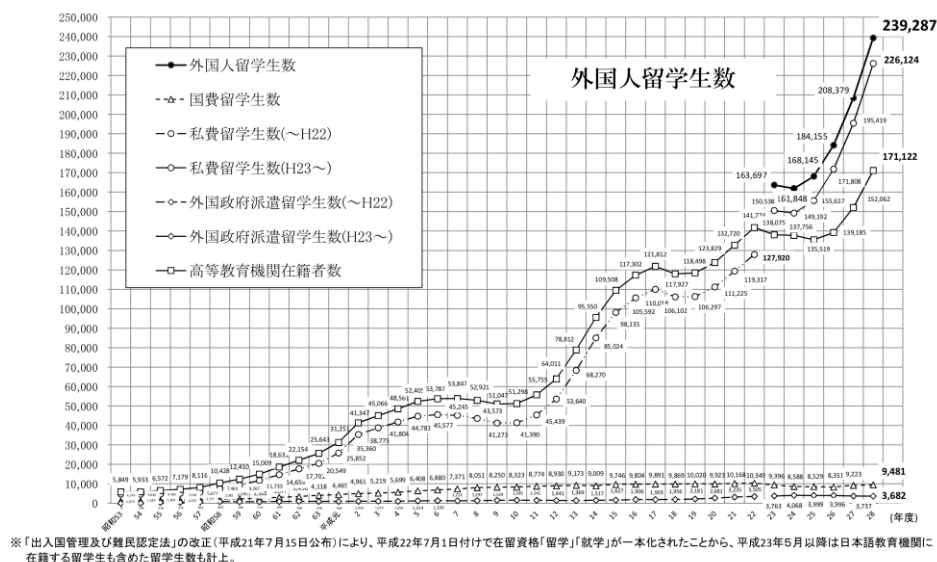


Figure 1. 留学生数の推移(平成 28 年 5 月 1 日現在)(独立行政法人日本学生支援機構, 2016)

Table 1 平成 28 年度外国人留学生受入れの概況(独立行政法人日本学生支援機構, 2016)

留学生総数 平成 28 年 5 月 1 日現在の留学生数 239,287 人

(前年比 30,908 (14.8%増))

在学段階別留学生数

大学院 43,478 人(前年比 5.0%増)

大学(学部) 72,229 人(7.1%増)

短期大学 1,530 人(8.2%増)

高等専門学校 564 人(8.7%増)

専修学校(専門課程) 50,235 人(30.0%増)

準備教育課程 3,086 人(18.4%増)

日本語教育機関 68,165 人(21.0%増)

出身国(地域)別留学生数上位 5 位

中国 98,483 人(45.2%)

ベトナム 53,807 人(18.7%)

ネパール 19,471 人(7.8%)

韓国 15,457 人(7.3%)

台湾 8,330 人(3.5%)

注 1) この調査は平成 15 年度まで、文部科学省が実施していたが、平成 16 年 4 月に独立行政法人日本学生支援機構の設立に伴い、本機構に移管されたものである。

注 2) この調査でいう「留学生」とは、「出入国管理及び難民認定法」別表第 1 に定める「留学」の在留資格(いわゆる「留学ビザ」)により、我が国の大学(大学院を含む。)、短期大学、高等専門学校、専修学校(専門課程)、我が国の大学に入学するための準備教育課程を設置する教育施設及び日本語教育機関において教育を受ける外国人学生をいう。

注 3) この調査でいう「短期留学生」とは、必ずしも我が国での学位取得を目的とせず、大学等における学習、異文化体験、語学の実地習得などを目的として、概ね 1 学年以内の教育を受けて単位を修得又は研究指導を受ける留学生をいう。

注 4) 準備教育課程とは、中等教育の課程の修了までに 12 年を要しない国の学生に対し、我が国の大学入学資格を与えるために文部科学大臣が指定した課程をいう(平成 11 年に抜本的な制度改正を行い、新たに課程の指定を行った。)



## 第2項 留学生の異文化適応とメンタルヘルス

### 1. 異文化適応のプロセスとメンタルヘルスの予防

留学生が異文化に適応する過程は、時間とともに変化されている。Gullahorn & Gullahorn (1963)は、留学当初、初めて接する外国の生活で、見るもの聞くものが素晴らしく、興奮の絶頂に達するものの、仕事や勉強など本格的な生活が始まると、母国との違いなどからうまくいかない場面に遭遇するようになり、この時期にフラストレーションを経験すると述べている (Figure 2.)。

来日当初は、一般的に言語の問題を除き、全体的にストレスが低い(箕口・江川, 1994)。その後、母国との違いに違和感やフラストレーションを感じる時期になる。特に、留学初年度は異文化適応上のストレスが大きく、人格発達の課題がめまぐるしく変化する時期でもある(井上・鈴木, 1994)。

井上・鈴木(1994)は、予防的活動を「生活指導」や「適応援助」という語で表している。留学生という青年の立場から見ると、異文化適応を含む適応を、学校・教職員から援助してもらうことである。留学生のメンタルヘルスを予防的視点から支援する活動が重要であることから、本研究においても留学初年度の中国人留学生に介入を行うことにした。

中国人留学生を支援するためには、まずメンタルヘルスに関わる要因の一般的傾向を知っておく必要がある。そのため調査研究を行ったうえで、実践研究を行う。

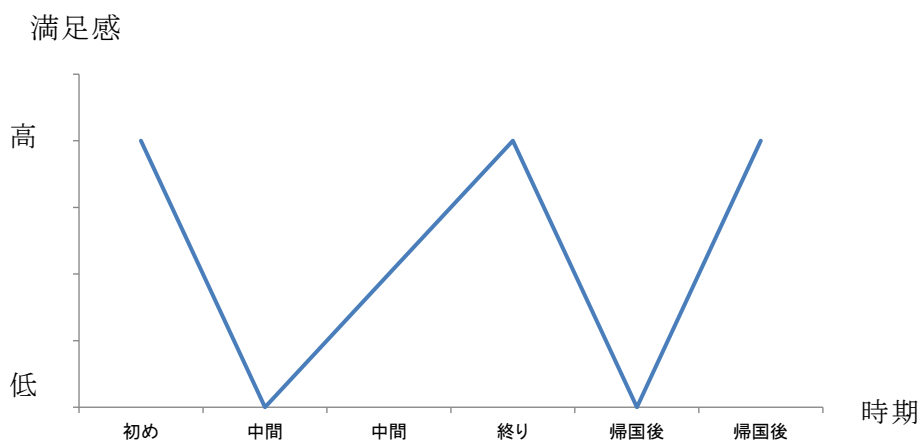


Figure 2. 外国滞在の満足感 (Gullahorn & Gullahorn, 1963; Brislin, 1981)

## 2. 異文化適応の関連要因

留学生が異国で暮らすとき異文化接触の過程で生じる心理的状态を、これまでの研究では、適応—不適応の一次元に布置し、その予測要因として、年齢、性別、言語、滞在期間、家族構成などのデモグラフィック要因、留学生本人の認知傾向・性格特性等の心理的な特性、あるいは相手文化に対する態度やイメージ、受容の程度等、様々な予測変数が検討されてきた(大西, 2001)。従属変数である適応—不適応の状態は、個々の研究者の操作的定義に基づき、精神的健康や満足感、生活ストレスの量を用いて測定されている(大西, 2001)。一方、中川・飯田(2012)は異文化適応に関連する要因として、コミュニケーションスキル、異文化適応の自己効力感、目標達成のため計画を立てる力、自分にあう勉強方法を知ること、自分の心身の健康を保つため、自分なりのやり方で対処できると思うストレス対処自己効力感がメンタルヘルスに影響するとしている。

植松(2004)は、外国人留学生の適応の要因として、言語、学業・研究、対人関係、生活習慣をあげている。さらに米国におけるアジア人留学生が心理的問題を身体的に表しがちであるという指摘(Kline, Alexander, Tseng, Miller, Yeh, Chu, & Workneh, 1971; 林, 2008)から、心身の健康を加えた5つを、留学生の適応の指標としている。また、適応の評価基準は満足感などの主観的評価で表わされる(植松, 2004)。

そこで本研究では、植松(2004)の留学生の適応の指標を参考にし、ストレスである言語、学業・研究について、必要と感じたサポートが得られる人間関係をもち、留学生自身が毎日の生活習慣を整え、その結果、心身の健康を良好に保ち、身体症状や抑うつが低く、満足感を持って生活することを、本研究における留学生の適応の指標とし、良好なメンタルヘルスの目標とする。

## 3. セルフコントロール

異文化での留学生生活をストレス場面として想定するとき、重要な個人的要因にセルフコントロールがある(モイヤー, 1987)。自らの生活パターンを維持し、学業や研究、アルバイトなど様々な課題に対処していくとき、外的な強制力がなくても自発的に行

動を統制する機能がセルフコントロールである。Rosenbaum(1989)は、ストレス場面で発生する情動的・認知的反応のコントロールとして、気のそらしや自己教示などのストレスへの即時的な対処をし、習慣的な行動をより望ましい行動へ変容していく機能を持つとしている。そのため健康的な生活習慣へと留学生自らが行動変容するよう支援することが、留学生の良好なメンタルヘルスにつながると考えた。

### **第 3 項 本研究の対象となる中国人留学生**

我が国の高等教育機関で学ぶ留学生は約 24 万人にのぼる(独立行政法人日本学生支援機構, 2016)。言語能力の不足や、異文化への不適応, 経済的な問題, 対人交流の困難さなど, 留学生を取り巻く現状はストレスフルなものである(陳・高田谷, 2008; 小柳, 2006; Murase, Idehara, Sato, Kitabatake, & Murase, 2004; Ozeki, Knowles, Ushijima, & Asada, 2006; 王・横山, 2009)。特に, 中国人留学生は在日留学生の半数近くを占めている(Table 1)。そこで, 本研究では日本で暮らす中国人留学生を研究の対象とする。そのためにはまず, 日本人の大学生および母国で暮らす中国人大学生の一般的傾向を調査し, 日本で生活する中国人留学生と比較することが有効であると考えた。

### **第 4 項 中国人留学生を対象とした研究**

我が国における中国人留学生を対象とした論文を概観するために, CiNii Article で, 「中国人留学生」をキーワードに検索を行った。過去 18 年間(2000 年から 2017 年)の国内の論文数を Figure 3. に示す。2008 年から 2017 年までの 10 年間は, 毎年 30 前後の論文が執筆されている。PubMed では, ‘Chinese international students’ ‘Japan’ をキーワードに検索を行った。中国人留学生のストレス, ソーシャルサポート, メンタルヘルスおよび異文化適応に関連する国内外の研究論文を Table 2 に示す。

村越(2012)を除いたすべてが, 質問紙またはインタビューを用いた調査研究であった。王・横山(2009)は, 2 年間のインタビュー追跡調査を行っていた。内容については, 対人関係を含むソーシャルサポートやストレスについての研究が多かった。

メンタルヘルスについては、精神的健康や抑うつで測定した論文が 7 編で、生活満足感や主観的幸福感、心理的ウェルビーイングで測ったものは 3 編であった (Gue, Li, & Ito, 2014; 酒井, 2016; 譚・渡邊・今野, 2010)。村越 (2012) の行った介入研究は、進路選択自己効力を高めることが目的のサポートプログラムで、ワークシートの記入とマインドマップの作成を行っていた。先行研究において中国人留学生のメンタルヘルスの向上を支援するための介入研究は皆無であった。

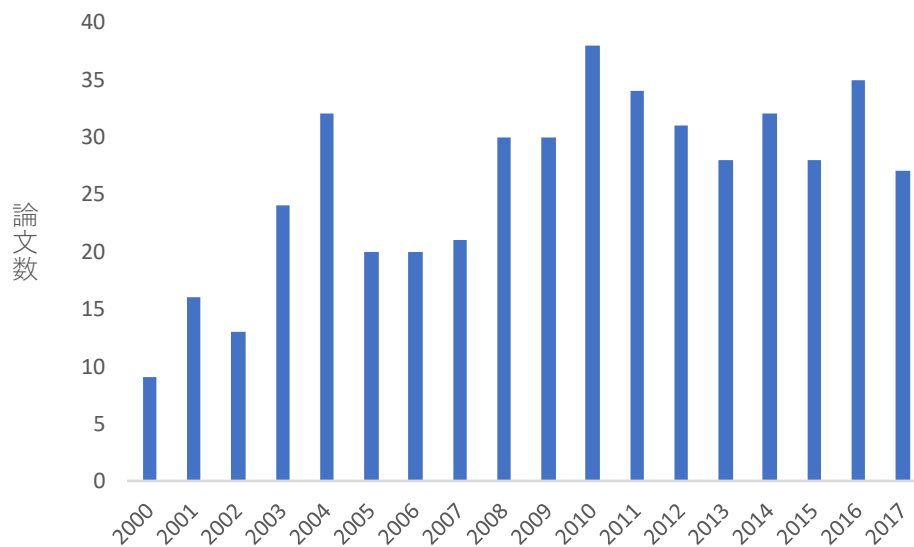


Figure 3. 国内の中国人留学生関連研究論文発行数の推移

Table 2 中国人留学生を対象とした国内外論文の主な内容

著者（年）	ストレス （ストレッサー）	サポート （対人関係を含む）	メンタルヘルス（精神的健康、抑うつ他）	メンタルヘルス（生活満足感、主観的幸福感他）	異文化適応	その他
陳・高田谷（2008）	レ	レ				
王・横山（2009）*1			レ			
孫（2009）					レ	パーソナリティ特性他
久米他（2010）		レ				保健行動
譚他（2010）				レ		動機づけ
江他（2011）	レ	レ	レ			
稲井（2011）	レ	レ				経済他
周・深田（2011）	レ	レ	レ			
園田（2011）		レ	レ			
孫（2011）		レ			レ	パーソナリティ特性他
顧（2011）	レ					自己開示
柳・松田（2011）					レ	自己効力感他
譚・今野（2012）		レ			レ	
小松（2012）		レ				友人関係不満の原因帰属
村越（2012）*2		レ				進路選択自己効力感
Wei et al.（2012）	レ					コーピング
土井（2013）					レ	
Sun（2013）			レ			パーソナリティ特性
梁（2014）	レ		レ			
謝（2014）	レ					無気力感
富田（2014）		レ				贈答行動，文化的自己観
Guo et al.（2014）		レ		レ		社会的ネットワーク
李（2015）		レ				友人ネットワーク
松田・柳（2015）	レ				レ	睡眠他
酒井（2015）		レ				進路選択自己効力他
酒井（2016）				レ		進路選択
安（2016）		レ				サポートニーズ
小松（2016）		レ				原因帰属，日本人イメージ
許・松田（2016）	レ				レ	パーソナリティ特性
許・松田（2017）			レ			睡眠他

\*1 インタビュー追跡調査

\*2 介入研究

## 第 5 項 本研究におけるメンタルヘルスの指標

### 1. 自覚ストレスと精神的健康

心理生理社会的なストレスを測定する指標は様々ある。客観的なライフイベントのストレスへの影響は、出来事そのものでなく、その出来事に対してどのように認知するかで起こる情動反応により決まると仮定される (Lazarus & Folkman, 1984)。Cohen, Kamarch, & Mermelstein (1983) は、そのような自覚されたストレスがメンタルヘルスに関連することを示すために、自覚されるストレスレベルを測定する Perceived Stress Scale (PSS)を開発した。PSS の構成要素は 3 つで、その人が生活をどの程度予期できないか、コントロールできないか、荷が重すぎると感じているかを評価する尺度である (岩橋・田中・福士・本郷, 2002)。

一方、精神的健康度を測定する尺度として General Health Questionnaire-28 (GHQ-28) (Goldberg & Hillier, 1979)がある。GHQ は精神的健康の全般的スクリーニングが可能である。主な内容は健常な精神的機能が持続できているかどうか、あるいは被験者を苦悩させるような新しい事実が出現しているかどうかの質問項目である。最近の自分の身体症状 (疲れや頭痛など)、不安・不眠、社会的活動障害 (仕事の運び具合や自己決定の速さなど)、うつ傾向 (マイナス思考や自殺念慮など) を評価する。

本研究ではメンタルヘルスの指標として、自覚ストレスあるいは精神的健康を測定し、これらの得点が少ないほどメンタルヘルスが良好であると考ええる。

### 2. 人生満足感と生活満足感

WHO (世界保健機関) によると、健康とは、身体的、心理的、社会的に良好な状態 (well-being) と定義されているが、良好な状態かどうかは、ある程度個人の主観的な判断によってなされる (島井, 2009)。主観的ウェルビーイング (subjective well-being) とは、人が自分の人生をどのように評価するかを表す概念で、認知的側面と感情的側面から構成される (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Diener, Oishi, & Lucas, 2003)。前者の認知的側面は、個人の主観的な基準により評価される人生

満足感や生活満足感で、後者の感情的側面は、感情のバランスで、ポジティブ感情（positive affect）とネガティブ感情（negative affect）の 2 つの要素を含む（Schimmack, Padhakrishnan, Oishi, Dzokoto, & Ahadi, 2002; Fredrickson, 2009）。

主観的ウェルビーイングは健康行動の実施や健康リスク行動の減少により向上するといわれている（Grant, Wardle, & Steptoe, 2009; Prochaska, Evers, Castle, Johnson, Prochaska, Rula, Coberley, & Pope, 2012; Steptoe, Dockray, & Wardle, 2009）。例えば、Piqueras, Kuhne, Vera-Villaruel, Straten, & Cuijpers (2011) はラテンアメリカの大学生を対象に、運動、昼食や野菜・果物の摂取といった健康行動の実施が幸福感と関連していることを示している。Prochaska et al. (2012) は米国の社会人を対象に、運動、健康的なダイエット、果物・野菜の摂取、ストレスマネジメント行動の実施および喫煙や飲酒といった健康リスク行動の減少を目的とした電話コーチングと web による介入を行った。その結果、健康リスク行動の減少によりウェルビーイングが向上した。Steptoe et al. (2009) は、西欧、米国、中東欧、アジアの計 21 か国の青年を対象に、定期的な運動の実施がポジティブ感情と関連していることを示し、Grant et al. (2009) は、欧米、中東欧、アジアの青年の運動の実施と禁煙が人生満足感と関連するとしている。これらの研究はいずれもウェルビーイングと健康行動との関連を評価したものである。

留学生の適応した心理状態は、主観的な満足感や充実感によって表される（植松, 2004）ため、本研究では、留学生のメンタルヘルスについて、抑うつや身体症状など精神的健康のネガティブな側面だけでなく、主観的ウェルビーイングの認知的側面である人生満足感や生活満足感というポジティブな側面を留学生の良好なメンタルヘルスの評価基準として用い、検討を行う。

主観的ウェルビーイングの認知的側面の測定に利用されることの多い SWLS (Satisfaction with Life Scale; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) は、全体的な生活満足感を測定する。しかし、大学生や留学生は青年期に属しており、学校生活、友人関係、および家族関係が重要な意味を持つ（鈴木, 2009）。そのため、これらを含む全般的な生活満足感を測定することで、中国人留学生のメンタルヘルスをより理解できると考える。

## 第2節 中国人留学生のメンタルヘルスに関連する要因

### 第1項 ストレッサー

ストレスは心理学的にはストレスの原因となる要因のストレッサーと、ストレス反応によって成り立つものと理解されている。中国人留学生を対象に、日常生活の中でどのような事柄がストレッサーとなっているのか調べた先行研究では、日本語の能力、日本語でのコミュニケーションの困難さ、研究や論文、経済的な問題等が主なストレッサーであった(陳・高田谷, 2008; 江・顧・李・李・野島, 2011; Murase et al., 2004; 王・横山, 2009)。金城(2003)では、日本語能力について困っていると答えた留学生が全体の51.3%で、次いで、勉学・研究と将来の就職や進学であった。

在日中国人留学生のストレスについて、英語を母語とした留学生との比較をした研究では、中国語群は英語群より精神的健康が悪い傾向にあり、経済的困難や日本社会への適応についてストレスを感じていることが分かった(Ozeki et al., 2006)。Murase et al. (2004) は、私費と国費の留学生を比較し、経済的な問題が中国からの私費留学生のストレスに影響を及ぼすとしている。藤井・門倉(2004)は、経済的な問題として、奨学金や授業免除が受けられないこと、家賃が高いこと、アルバイトのため十分な学習時間がとれないことに悩んでいる学生が多く、約3割の留学生が精神的に不安定な状態にあるとしている。

本研究では、日本と中国の大学生のストレッサーを調査し、中国人留学生のストレッサーの内容と比較することで、留学生の特徴を明確にする。

### 第2項 ソーシャルサポート

日本や中国の大学生および留学生のメンタルヘルスを維持・増進するための心理社会的要因の一つとしてソーシャルサポートが挙げられる(周・深田, 2002; 陳・高田谷, 2008)。ソーシャルサポート(social support; 以下、サポートと略す)とは、家族や友人、隣人など個人を取り巻く様々な人々からの有形・無形の援助のことで、これらのサポートを受けることが、情緒的な負荷を軽減し、仕事を分担してくれ、現在の状況を改善するための金銭、物資、道具、技術、指導の提供を受けることになる



(Caplan, 1974)。

サポートは個人が環境に対処するのに重要な役割をもち(祐宗, 2003), 大きく 2 つに分類される。一つは実際に援助される行為を意味する実行的サポートで, もう一つは認知的サポートである。認知的サポートとは, ある個人にとって, その人と関わりをもっている身近な人(家族, 友人, 教師など)からどのように, どの程度の援助を受けているかに関する認識のことである。この知覚された認知的サポートが心理的ストレス反応の低減に効果をもたらす要因の一つである(小杉, 1999)。この認知的サポートを, 本研究におけるソーシャルサポートとする。

主観的ウェルビーイングの高い個人は, 満ち足りた対人関係を持っており(Diener & Seligman, 2004), 対人的なことがらに幸福を感じるものが多い。このような対人関係の良好さは, ソーシャルサポートの多さにもつながる。日本でも, 個人の主観的ウェルビーイングに周囲との関係が大きな影響を与えていることが指摘されている(大坊・堀毛・相川・安藤・大竹, 2009)。周囲から強力なソーシャルサポートを得ている人は, より健康的で主観的ウェルビーイングが高い。異国でストレスフルな生活を行っている中国人留学生にとって, 必要なときに他者に援助を求められる関係をもっていることは, 留学生の良好なメンタルヘルスにとって重要である。

ソーシャルサポートがメンタルヘルスに役立つという研究は数多くあるが(朝倉・陳, 1993;馬, 2007;江他, 2011), Jou & Fukada (1997)は, サポートが心身の健康だけでなく, 中国人留学生の幸福感に関連していると述べている。植松(2004)が示すとおり, 異文化接触状況での適応した心理状態は, 主観的な満足感や充実感, および幸福感によって表される。

大学生にとって重要なサポート源は友人や家族である(Peterson, 2006;江他, 2011)。しかし, 誰からのサポートが大学生の主観的ウェルビーイングの認知的, 感情的側面と関連するかは明確ではない。また, 中国人留学生が誰からどのようなサポートを得ているか, それがメンタルヘルスとどのように関連するかも明らかになっていない。今後, 留学生のメンタルヘルス維持・向上を支援するためには, これらを明確にしておく必要がある。

### 第3項 ストレッサー、ソーシャルサポートとメンタルヘルスとの関連

サポートとメンタルヘルスとの関連を考えると、ストレッサーについても確認しておく必要がある。ストレッサーが存在していないときには、サポートは心身の健康状態に直接の効果をもたらさないが、ストレッサーが存在するときには、サポートはそれを緩衝する機能を持つと仮定される(周・深田, 2002)。サポートは、ストレッサーとストレス反応によって示される精神的健康の間に介在する様々なストレスの緩和要因である(周・深田, 2002; 尾久, 2009)。このストレスの緩和要因のあり方いかんで、ストレス反応が増加したり、減弱されたりする(津田・岡村, 2006)。つまり、周囲からの適切なサポートはストレスの緩和要因となり(Stuart & Sundeen, 1983)、心身の健康維持や回復にとって有効である(石毛・無藤, 2005; 津田・岡村, 2006)。そのため、ストレッサーがあっても適切なサポートを得ることが留学生の精神的健康に良い影響をもたらすと考えられる。

在日アジア人留学生においては、サポートの量が多いほど生活ストレス度が低いことから(朝倉・陳, 1993)、中国人留学生にとっても、必要と思うサポートが得られていることがストレス反応の低減に役立つと考えられる。また、性差の検討では、女性の方が男性よりもサポートを多く得ているという傾向が見られた。このような傾向は、日本、中国においての研究でも散見される(嶋, 1992; 李・李・李, 2003)。

周・深田(2011)は、在日中国人留学生の心身の健康におよぼすストレッサーと、受け取ったサポートの効果を1993年と2010年のデータで比較検討している。その結果、文化環境、対人関係、健康・生活の3領域のストレッサーは17年間で増加したが、勉学領域のストレッサーは減少していた。サポートについては、情緒的サポートと生活的サポートが17年間で増加したが、勉学的サポートと助言的サポートには変化が見られず、精神的健康と身体的健康にも変化が見られなかった。2010年の調査結果からは、サポートの主効果と交互作用効果の両方が存在し、サポートの緩衝効果(周, 1994)が見られた。精神的な自覚症状は、サポート高群とサポート低群で差異が見られなかったが、ストレッサーが高い場合は、サポート高群の方が、サポート低群よりも精神的自覚症状が低かった。このことから、ストレッサーが高い場合にはサポートの増加がメンタルヘルスの悪化を防ぐと言える(周・深田, 2011)。

陳・高田谷(2008)は、在日中国人留学生を対象として、4領域のサポートの実態を

検討した。その結果、留学生が受け取ったサポートは、研究領域のサポートが多く、人間関係領域のサポートが最も少なかった。そして、留学生が必要と感じるサポートを得ることが生活ストレス度を低くすると報告している。しかし、中国人留学生は、欧米からの留学生に比べてストレス度が高いにもかかわらず、サポートを求めたがらないことから(Wei, Liao, Heppner, Chao, & Ku, 2012)、留学生への支援の内容や方法、そして誰がサポート源となるかについても考慮する必要がある。

水野・石隈(2000)は、留学生が誰に援助を求めるかという認知的な枠組みを「被援助志向性」と定義し、アジア系留学生を対象に被援助志向性と適応との関連を調査している。その結果、専門的ヘルパー(カウンセラーや留学生アドバイザー)、役割的ヘルパー(指導教官、日本語教師、留学生事務担当者)への被援助志向性と関連が見られたのは、学習、住居、経済に関する領域についての援助であった。しかしながら、心身の健康や人間関係、日本文化に関する領域については、専門的ヘルパー、役割的ヘルパー共に被援助志向性との関連は見られなかった。中国人留学生においては7割前後が研究、人間関係、情緒、環境・文化のいずれの領域のサポートも得ているが、中でも研究領域のサポートを最も求めていると言われている(周, 1993; 陳・高田谷, 2008)。今後、留学生を支援していくためにはまず、それぞれの領域において具体的に誰からサポートを得ているのかを明確にする必要がある。

金城(2003)によると、留学生活の中で困ったことがあった場合の相談相手として63.1%が指導教官を挙げ、次いで同国の留学生が半数以上であった。中国人留学生は日本語や勉学に関する異文化ストレスを強く感じており、家族や日本にいる同国の友人が彼らの主なソーシャルサポート源となっていた(江他, 2011)。大学が留学生を支援するためには、インフォーマルなものを含めたサポートをどのように構築するかが不可欠である(水野・石隈, 2000)。

Jou & Fukada(1997)は、知覚されたサポートと受け取ったサポートの増加が幸福感を増加させる直接効果をもつこと、身体的自覚症状に対して知覚されたサポートあるいは受け取ったサポートとストレスの交互作用、つまり緩衝効果があることを証明した。周(1994)では、心身の自覚症状に対してサポートはあまり効果がなかったが、幸福感については、知覚されたサポートと実行されたサポートが明白な直接効果を生じさせたことから、サポートは留学生のポジティブな状態を促進するとしている。周・深田(2011)は、留学生のサポート研究に関する課題として、心身の自覚症状といった

ネガティブな健康状態を表す指標を使用するだけでなく、幸福感などのポジティブな状態を表す研究が必要としている。

ストレッサーとソーシャルサポートが留学生のメンタルヘルスに影響を与えることは明確であるが、これまでの研究では、それぞれ異なる結果が見られる。そのため、本研究では改めて、在日中国人留学生のメンタルヘルスにおよぼすストレッサーとサポートの効果について、ポジティブおよびネガティブな側面から確認する。

## **第 4 項 ストレスマネジメント行動**

### **1. 健康的な生活習慣の必要性**

王・横山(2009)は、中国私費留学生のメンタルヘルス変化傾向の関連要因を検討するために 2 年間のインタビュー追跡調査を実施している。その結果、明らかになったことは、メンタルヘルスが 2 年間良好だった中国人留学生は、積極的に日常生活のマネジメントを行っていたことである。メンタルヘルスを改善する関連要因として、規則的な生活習慣、心理社会的安定感、同文化の対人交流のネットワークを挙げている(王・横山, 2009)。意識的に食事や睡眠などの生活リズムを調整することで、健康状態が回復した留学生もいた。しかし、多くの中国人留学生は、自分自身の健康管理意識が低く、朝食抜き、夜型睡眠など、不規則な生活を続けていた。そのため、王・横山(2009)は、留学初期に、食事や睡眠などの日常生活指導が中国人留学生のメンタルヘルスへの予防的働きかけになると述べている。

留学生が生活習慣を安定させ、対人関係の構築をし、心理社会的な安定感を得るためには、各人の努力だけでなく、周囲からの適切な働きかけが必要である。個人の努力としては、生活リズムを整えることや健康的な行動の習慣化が挙げられる(王・横山, 2009)。周囲からの支援としては、ソーシャルサポートが挙げられるが、これらが十分に得られない場合でも、留学生に関わる者が何等かの働きかけを行うことで、留学生自身が健康行動を身に付けるための支援が可能であると考ええる。中国人留学生に対して留学初期に適切な働きかけをすることにより、健康行動を習慣化できる可能性がある。

## 2. ストレスマネジメント行動

個人のライフスタイルに合った健康にとって望ましい活動を習慣化することが、主観的ウェルビーイングの向上に寄与する(Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005)。中国人留学生のメンタルヘルスの維持・向上には、生活リズムの調整、無気力やネガティブな感情の調整、対人関係の構築、健康管理意識を持って健康行動を継続するなど日常生活での活動が有効である(王・横山, 2009)。また、異文化での問題に対処する際、うまく気分転換したりすることが大切である(植松, 2004)。これらのことから考えて、中国人留学生の良好なメンタルヘルスを維持・増進するためには、健康行動の一つであるストレスマネジメント行動の実践が有効と目される(津田・岡村, 2006)。

ストレスマネジメントは、もともとストレスサーに対処(コーピング)するために用いられるリラクセーションなどの生理的技法や、ストレスサーの見方を変える認知的変容技法、ソーシャルスキル訓練等の行動的技法といった方法の総称として使用されてきた(山中・富永, 2000)。ストレスマネジメントには大きく二つの枠組みがある。一つは臨床現場における対症療法としてのストレスマネジメントで、もう一つは予防措置として主に職場や学校などで集団を対象に実施されてきたストレスマネジメント教育である。

現在ストレスマネジメントの考え方は大きく変化を遂げ(竹中, 2005)、予防としてのストレスマネジメントに対するニーズが高まっている。従来のストレスマネジメントのように専門家の指導のもと、特別な技法を身につけるというよりも、効果的なストレスマネジメント行動を日常生活の中で習慣として取り組めるように働きかけることが求められている(プロチャスカ・プロチャスカ・エバース・津田・津田, 2006)。

本研究では日常生活の中で実施するストレスをコントロールするために役立つ健康的な活動を、ストレスマネジメント行動とみなして、「日常生活の中で少なくとも1日20分間、人と楽しく会話をする、運動する、リラックスするなどのストレスをコントロールするために役立つ健康的な活動」と定義する(プロチャスカ他, 2006)。ストレスマネジメント行動は、ストレスを自らケアして心身の健康を維持・増進するための方法として有効である(堀内・津田・田中・岡村・矢島・津田, 2009b; 津田・外川・堀内・金・鄧, 2011)。

ストレスマネジメントは、ストレスに関連する問題の予防だけでなく、ウェルビーイングや生活の質(QOL)を高めるという役割も期待されている(津田・堀内・金・鄧・森

田・岡村・矢島・尾形・河野・田中・外川・津田, 2010)。予防的にストレスマネジメントを実施することは、主観的ウェルビーイングに効果を及ぼすことから (Kawai, Yamazaki, & Nakayama, 2010), 中国人留学生の良好なメンタルヘルスに寄与すると期待される。

### 3. TTMにもとづくストレスマネジメント行動の変容ステージ

禁煙やダイエットなどの健康行動の変容に多理論統合モデル(Transtheoretical model;以下 TTM)(Prochaska & DiClemente, 1983)が汎用されている。TTM は個人の行動変容に対する準備状態と健康行動の実践の程度(行動変容ステージ)に則した介入の働きかけを行うためのモデルである。TTM の中心的概念は行動変容ステージである。TTM では人の行動変容の過程を前熟考期(6 か月以内に行動を開始する意図がない), 熟考期(6 か月以内に行動を開始する意図がある), 準備期(1 か月以内に行動を開始しようとしている), 実行期(行動をしているが半年以内である), 維持期(半年以上行動を継続している)という 5 つのステージ間の移行と捉えている (Figure 4.)。

TTM にもとづく介入では、行動変容に対する参加者の気持ちや考えに応じて、行動変容ステージを Figure 4.のように分類することで、参加者の状態やニーズに合わせた介入が可能となる。参加者の関心や動機づけに沿って無理なくアプローチできるため行動変容が起こりやすくなり(津田・堀内・金・鄧・田中・津田, 2009), 従来行われてきた介入と比較して、介入への参加率が高く、効果も高いことが報告されている(金・津田・松田・堀内, 2011;津田他, 2009)。

ヘルスケア全般において、行動が変化するためには教育や情報の作用だけでなく、意識を高めることや意識づけをしていくことが重要である (Prochaska・石井・津田, 2007)。「意識化」のためにはフィードバックが有効であることから、ストレスマネジメント行動において行動変容を促進するためには、留学生が自身のヘルスケアについて振り返り、フィードバックをもらうことが有効な介入方法になると考える。

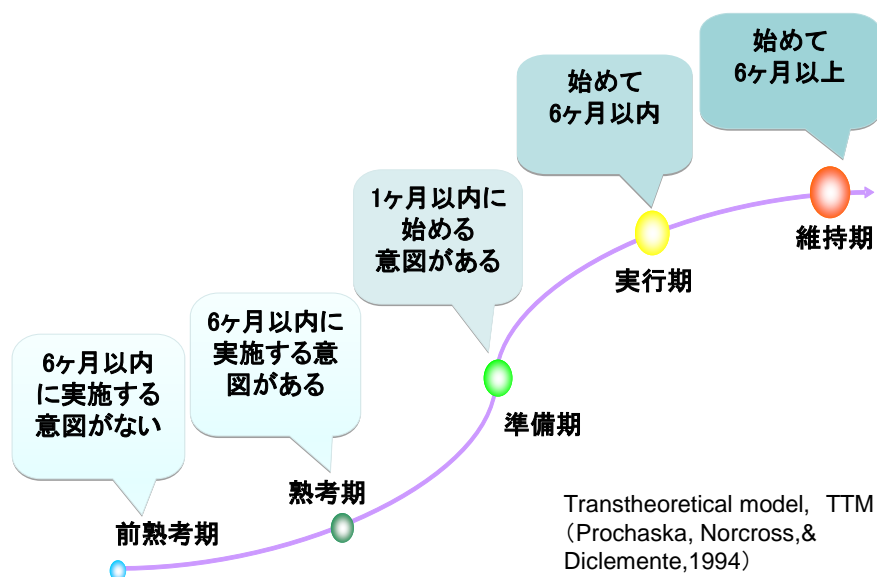


Figure 4. ストレスマネジメント行動の変容ステージ

### 第3節 ストレスマネジメント行動とメンタルヘルス

#### 第1項 ストレスマネジメント行動の変容ステージの分布と活動内容

日本、中国、韓国の大学生を対象とした先行研究では、ストレスマネジメント行動を実施している実行期および維持期の学生は、他のステージに属する者と比較して、ストレス反応が少ないことが明確になっている(鄧・津田・堀内・金・呉, 2012; 堀内・津田・金・鄧, 2009a; 金・津田・堀内・朴・金・洪, 2009)。

中国人留学生を対象として、ストレスマネジメント行動の開始や継続を支援するためには、まず変容ステージの分布を把握することが重要である。日本人の大学生では、行動変容ステージの分布に有意差はなく、性差もなかった(堀内他, 2009b)。韓国の大学生では、維持期に属する者が約 30%で、他のステージと比較して多かった。分布には性差が認められ、前熟考期では男性の方が、熟考期では女性のほうが有意に多かった(金他, 2009)。米国の大学生においては、維持期に属する学生が 50%以

上であった(Horneffer-Ginter, 2008)。中国国内の大学生を対象にした調査では、実行期に属する者が全体の 38%を占め、有意に多かったが、分布に性差は認められなかった(鄧他, 2012)。このように、変容ステージの分布は国や地域および性別により異なるとされている(Horneffer-Ginter, 2008)。

実施しているストレスマネジメント行動の内容についてみると、韓国の学生では男性の方が身体活動を多く実施しており、女性は他者との交流・会話をを行っている者が多かった(堀内・津田・金・洪・大和, 2010)。日本の大学生では身体活動、趣味活動、リラクセーションなどが挙げられている(Nakamura, 2009)。このように、実施しているストレスマネジメント行動の活動内容も、国や地域あるいは性差が認められる(中村・岡・木下・竹中・上里, 2002)。そのため、中国人留学生におけるストレスマネジメント行動の内容についても検討する必要がある。

## 第 2 項 ストレスマネジメント行動とメンタルヘルスのとの関連

日本の 20 代から 60 代の成人を対象にストレスマネジメント行動と主観的ウェルビーイングの関連を検討した研究で、主観的ウェルビーイングはストレスマネジメント行動との相関が強かった。ストレスマネジメント行動を実施している人の人生満足感が高く、ネガティブ感情は少なかった(田中・小笠原・目野・神宮・津田, 2004)。日本の大学生においても、ストレスマネジメント行動を半年以上実施している維持期の学生は、他の変容ステージに属する者より人生満足感が高く、ネガティブ感情が少なかった(外川・津田・田中, 2012)。

伏島・津田・田中・岡村・矢島・上田・村田・津田(2013)は、日本人大学生のストレスマネジメント行動の変容ステージの前進と後退が主観的ウェルビーイングに及ぼす効果について検討している。その結果、人生満足感とネガティブ感情は、変容ステージの前進や後退に関わらず 1 年間ほとんど変化しなかったが、ポジティブ感情を含む感情のバランスは、変容ステージの前進により増加することが確認されている。しかし、これは行動変容ステージを前期ステージ(前熟考期, 熟考期, 準備期)と後期ステージ(実行期, 維持期)に集約した研究の結果であり、5 つの変容ステージに分けての検討は行われていない。

本研究の主な調査と介入の対象は中国人留学生である。日本、中国および韓国



の大学生において、実行期と維持期の抑うつなどのストレス反応が、他のステージと比較して少ないことは先行研究で明確になっているが(鄧他, 2012; 堀内他, 2009a; 金他, 2009), 中国人留学生については調べられていない。そこで本研究では、ストレスマネジメント行動の変容ステージと精神的健康との関連, および, 主観的ウェルビーイングの認知的側面である人生満足感・生活満足感との関連性を検討する。留学生を対象に, ストレスマネジメント行動の実施状況とメンタルヘルスとの関連を, ネガティブな側面とポジティブな側面の両面から検討する本邦初の研究である。

#### **第 4 節 ジャーナル・アプローチと健康行動日記**

##### **第 1 項 ジャーナル・アプローチを用いての留学生支援**

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る。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も極めて重要である(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何らかの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、心理療法の現場ではロールレタリング(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、また相手の立場に立って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、認知のゆがみを修正し、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、心理臨床などに援用されている(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・アプローチの技法を使用する。

- 1) ロールレタリングは認知のゆがみ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る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。学習者と学習援助者と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自分のみが筆記するが、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、留学生のメンタルヘルス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影響については検討されていない。そのためジャーナル・アプローチが、留学生支援の手段として使用可能か、また、どのような効果があるか検討する必要があると考えた。

## 第2項 健康行動日記を用いての留学生支援

留学生の適応に関連する個人的要因として、セルフコントロールがあげられる(植松, 2004)。留学生活では、自らの生活パターンを維持し、学業をはじめ様々な問題に対処するとき、セルフコントロールの能力が求められる(モイヤー, 1987; Rosenbaum, 1989)。セルフコントロールは習慣的な行動を新しくてより望ましい行動へと変容していく性質を持ち、将来を見越した自発的な問題設定を行うことが特徴である(杉若, 1995)。

行動科学にもとづく健康支援の方法の一つにセルフモニタリングがある。設定した目標の達成状況を常に自分で意識し、自分で判断するので、望ましい行動が増え、望ましくない行動が減る効果が期待できる。また、目標が達成できた場合、達成感や自信の強化につながる(中村, 2002)。

セルフモニタリングを継続するためには、記録しやすい簡便な方法が推奨される。中村(2002)は、「生活習慣改善記録帳」において、健康プランの実行状況を、実行できたら「○」、できなかったら「×」を記入し、自己評価しやすいようにしている。

中国人留学生においても、自らの生活習慣を振り返り、健康行動の実施状

況を記録して、自分自身の生活をセルフモニタリングすることが、健康的な行動への変容につながると仮定する。

## **第 5 節 本論文の目的**

### **第 1 項 先行研究における問題点**

- 1) 日本の大学生を対象にした研究では、ストレスマネジメント行動と主観的ウェルビーイングとの関連が明確になっているが、中国の大学生については、ストレス反応などのネガティブな側面しか検討されていない(鄧他, 2012)。
- 2) 中国の大学生については、ストレスマネジメント行動の実施状況、およびストレス反応との関連が明らかになっているが(鄧他, 2012)、実施している内容は明確ではない。中国人留学生についてはストレスマネジメント行動とメンタルヘルスとの関連および実施しているストレスマネジメント行動の内容が明らかになっていない。
- 3) 周囲からのソーシャルサポートを受け取ることはウェルビーイングを予測するが(Cohen, Underwood, & Gottlieb, 2000)、日本と中国の大学生において、誰からのサポートが主観的ウェルビーイングの認知的側面や感情的側面と関連しているかは明確ではない。
- 4) これまで中国人留学生のストレスやサポートについてさまざまな研究が行われているが、メンタルヘルスとの関連について、ポジティブおよびネガティブな側面から包括的に研究したものは少ない。
- 5) これまで中国人留学生を対象に、ジャーナル・アプローチをメンタルヘルス支援の視点で実施・分析した研究はない。
- 6) これまで中国人留学生のストレスマネジメント行動に介入した研究は行われていない。

## 第 2 項 本論文の目的

- 1) メンタルヘルスをネガティブな側面だけでなくポジティブな側面からも検討するため、日本と中国の大学生を対象にストレスマネジメント行動と主観的ウェルビーイングの関連を検討する。両国を比較することで、中国人大学生のストレスマネジメント行動の特徴を明確にする。
- 2) 中国人留学生のストレスマネジメント行動の実施状況とその内容について検討し、ストレスマネジメント行動とメンタルヘルスとの関連を明確にする。また、実施している内容について、母国で暮らす中国人大学生と比較検討することで、留学生の特徴を明確にする。
- 3) 日本と中国の大学生において誰からのソーシャルサポートが主観的ウェルビーイングの認知的側面や感情的側面とどのように関連しているのか明確にする。
- 4) 日本と中国の大学生および中国人留学生のストレスャーやソーシャルサポートについて、その内容を調査し、メンタルヘルスとの関連を、ポジティブおよびネガティブな側面から検討する。
- 5) ジャーナル・アプローチによる支援が、中国人留学生のメンタルヘルスにどのような効果をおよぼすか検討する。
- 6) 中国人留学生がストレスマネジメント行動を開始または継続できるよう支援するため、セルフモニタリングを用いた健康行動日記という簡便な方法を提案し、その効果を検討する。

## 第 3 項 本研究の仮説

この章で、中国人留学生を対象にした研究や、ストレスマネジメント行動とメンタルヘルスとの関連に関する研究をレビューし、これまでに得られている知見を概観した。これらの知見を踏まえ、本研究の仮説を提示する。

### 1. ストレスマネジメント行動とメンタルヘルスとの関連

堀内他(2009)および鄧他(2012)では、日本と中国の大学生においてストレスマ

ネジメント行動の実施がメンタルヘルスのネガティブな側面と関連し、伏島(2013)では日本人大学生において、ストレスマネジメント行動の実施がメンタルヘルスのポジティブな側面に関連していた。ゆえに、中国人留学生においても、ストレスマネジメント行動の実施がメンタルヘルスの良好さと関連していると考ええる。

先行研究では、中国のほうが日本の大学生よりもストレスマネジメント行動を実施している割合が多かった。本研究においても、中国の大学生のほうが実施している者が多いと考えられる。しかしながら、中国人留学生は、学業だけでなくアルバイトの頻度が多く(森・青柳, 2007)、時間の確保が難しい。ストレスマネジメント行動の内容は、時間や場所、費用の負担が少なく、手軽に実施できるものを行っている可能性がある。

## **2. ストレッサーおよびソーシャルサポートとメンタルヘルスとの関連**

国際的なレベルの調査において、大学生に共通するストレッサーは、学業、経済、人間関係の問題である。本研究の対象である日本と中国の大学生および中国人留学生においても、同様のストレッサーがあると考ええる。サポートについては、先行研究と同様に、同国の友人や家族から得ていると考えられるが、学業や情緒面では日本人の友人や教員も重要なサポート源と推測する。また、ストレスの高い留学生には、サポートの緩衝効果がみられると考える。

## **3. ジャーナル・アプローチと健康行動日記を用いての介入**

Andrews & Wilding (2004) による不安と抑うつ症状を指標にした縦断研究では、入学1か月後から新学期の中頃までにかけて、これらの症状が有意に増加していた。そのため中国人留学生についても、留学初期からの介入が必要と考える。ジャーナルを用いた学習者と学習援助者の相互作用により、ストレス解消の機能やメンタルヘル스에良い効果があると仮定する。健康行動日記によるセルフモニタリングでは、中国人留学生が自身の生活習慣を振り返り、ストレスマネジメント行動の実施や継続を促すと仮定する。

## 第 4 項 本論文の構成

第 1 章では、本論文の背景として中国人留学生を取り巻く問題と、中国人留学生のメンタルヘルスに関連する要因を概観し、本論文の目的、仮説、構成について述べる。第 2 章では、ストレスマネジメント行動の実施とメンタルヘルスとの関連を、ポジティブな側面およびネガティブな側面から検討する。第 1 節では、日本と中国の大学生を対象に調査研究を行う。それぞれの学生のストレスマネジメント行動の実施状況とメンタルヘルスとの関連を検討することで、その特徴を明らかにする。第 2 節では、中国人留学生を対象に調査研究を行う。ストレスマネジメント行動の変容ステージの分布と、行っている活動の内容を詳細に調査した上で、ストレスマネジメント行動の実施が、中国人留学生のメンタルヘルスに関連しているかを検討する。また留学生と中国の大学生の実施内容を比較することで、留学生の行っているストレスマネジメント行動の特徴を明確にする。

第 3 章第 1 節では、日本と中国の大学生を対象に、誰からのソーシャルサポートが、主観的ウェルビーイングの認知的側面や感情的側面に関連しているかを検討する。第 2 節では、中国人留学生のメンタルヘルスに関連する要因としてストレスサー、ソーシャルサポートを同定し、その詳細を調べたのち、中国人留学生のメンタルヘルスのポジティブおよびネガティブな側面にどのように関連しているかを検討する。

第 4 章では、二つの実践研究を行う。第 1 節では、ジャーナル・アプローチによる介入を行い、中国人留学生のメンタルヘルスにどのような影響をおよぼすか、質的および量的に検討する。第 2 節では、第 4 章第 1 節までに提起された問題点に対する解決策の一つとして、ストレスマネジメント行動の実施を記録する健康行動日記を提案している。中国人留学生を対象に 3 か月間の介入を行い、ストレスマネジメント行動の変容ステージの変化と、介入前後の人生満足感および精神的健康を指標にして検討する。参加者には介入後にプログラムを評価してもらう。

第 5 章では総合的な考察を加え、今後の課題を論じて本論文のまとめとする。本研究の構成を Figure 5. に示す。

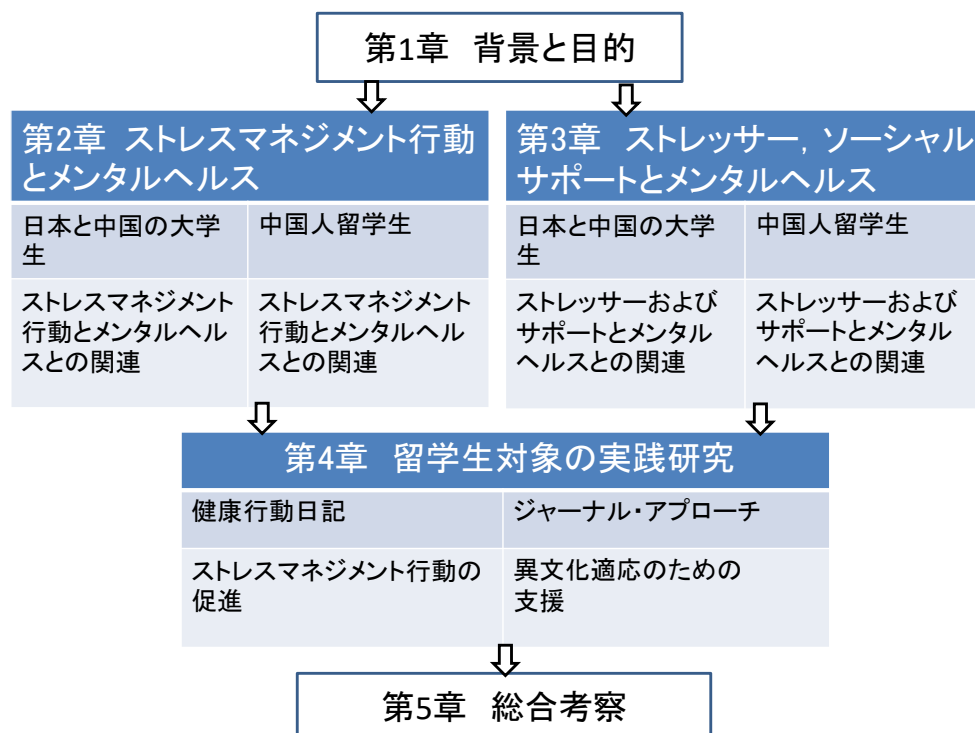


Figure 5. 本論文の構成

## 第5項 本論文の特長

日本と中国の大学生と、中国人留学生のストレスマネジメント行動の実施状況や内容について比較検討することで、留学生の特徴を明確にすることができる。そのうえで、留学生にストレスマネジメント行動を促すための介入を行い、今後の留学生支援の可能性を示す。

ソーシャルサポートとメンタルヘルスとの関連については既に多くの研究で検討されているが、誰からのサポートが、主観的ウェルビーイングの認知的あるいは感情的側面に、どのように関連しているのかは明確ではない。また、中国人留学生が必要と考えて得ているサポートがメンタルヘルスとどのように関連しているかを、ポジティブおよびネガティブな側面から検討する。

留学生に関わる者からの支援として、ジャーナル・アプローチおよび健康行動日記を用いた実践研究を行った。量的アプローチと質的アプローチの両方を用いて分析



を行い、結果を統合して推論を導く研究法(Tashakkori & Creswell, 2007)を参考にした。また、これまで本邦では中国人留学生のストレスマネジメント行動について調査および介入した研究がないため、新たな留学生支援の方法について提案できることが本論文の特長である。

## 第 2 章 ストレスマネジメント行動とメンタルヘルスとの関連

### 第 1 節 日本と中国の大学生のストレスマネジメント行動とメンタルヘルスとの関連

#### 第 1 項 問題と目的

主観的ウェルビーイング(subjective well-being)とは、人が自分の人生をどのように評価するかを表す概念で、認知的側面と感情的側面から構成される(Diener et al., 1999; Diener et al., 2003)。認知的側面は、個人の主観的な基準により評価される人生満足感である。感情的側面は、ポジティブ感情(positive affect)とネガティブ感情(negative affect)の 2 つの要素を含む(Schimmack et al., 2002; Fredrickson, 2009)。

主観的ウェルビーイングは健康行動の実施や健康リスク行動の減少により向上するといわれている(Grant et al., 2009; Prochaska et al., 2012; Steptoe et al., 2009)。そのため、個人のライフスタイルに合った健康にとって望ましい活動を習慣化することが、主観的ウェルビーイングの向上に寄与する(Lyubomirsky et al., 2005)。

健康行動の一つであるストレスマネジメント行動(例えば、運動する、他者と楽しく会話する、リラックスするなどのストレスをコントロールするための健康的な活動を 1 日 20 分以上行うこと)は、ストレスを自らケアして心身の健康を維持・増進するための方法として有効である(堀内他, 2009b; 津田他, 2011)。

日本、中国、韓国の大学生を対象とした先行研究では、ストレスマネジメント行動を実施している実行期および維持期の学生は、実施していない者と比較して、抑うつなどのストレス反応が少ないことが明確になっている(鄧他, 2012; 堀内他, 2009a; 金他, 2009)。

ストレスマネジメント行動と主観的ウェルビーイングの関連を検討した研究には次のようなものがある。日本の 20 代から 60 代の成人を対象にした研究で、主観的ウェルビーイングはストレスマネジメント行動との相関が強く、行動を実施している人の人生満足感が高く、ネガティブ感情は少なかった(田中他, 2004)。日本の大学生においてもストレスマネジメント行動を半年以上実施している維持期の学生は、他の変容ス

テージに属する学生より人生満足感が高く、ネガティブ感情が少なかった(外川他, 2012)。主観的ウェルビーイングの認知的側面と感情的側面を明確に区別し(堀毛, 2010), 両側面を別々に検討することで, 主観的ウェルビーイングの二つの構成要素がストレスマネジメント行動の実施の意図と行動の有無に関連しているかを詳細に検討できる(伏島他, 2013)。

第2章第1節の調査対象者は母国で暮らす中国の大学生と日本の大学生である。中国および日本の大学生において, 実行期と維持期のストレス反応が他のステージと比較して少ないことは先行研究で明確になっている(堀内他, 2009a; 鄧他, 2012)。しかしながら, 中国の大学生におけるストレスマネジメント行動と主観的ウェルビーイングとの関連性はまだ調べられていない。歴史・地理・社会的に密接な関係にありながらも異なる文化を持つ2つの国を, 同一の研究デザインで比較し, いずれの国の学生においてもストレスマネジメント行動と主観的ウェルビーイングとの関連性が明確になれば, 在日中国人留学生においても, ストレスマネジメント行動の実施により主観的ウェルビーイングが向上する可能性をより堅固にすることができる。

そこで, 日本と中国の大学生を対象に, ストレスマネジメント行動の実施状況と自覚ストレスおよび, 主観的ウェルビーイングの認知的側面および感情的側面それぞれとの関連を見る。両国においてストレスマネジメント行動を実施している実行期と維持期の大学生は, 実施していない者と比較して, 自覚ストレスが低く, 人生満足感およびポジティブ感情が高くネガティブ感情が低いと予測する。

## 第2項 方法

### 1. 調査対象者と手続き

日本(九州の大学2校および専門学校2校, 関東の大学1校, 北海道の大学1校), 中国(江蘇省の大学2校, 浙江省の大学1校), の学生を対象に質問紙調査を実施し, 946名(日本人学生478名, 中国人学生468名)から回答を得た。回答に不備が見られた32名を削除した914名(日本人学生466名;内訳:大学生316名, 専門学校生150名;男性232名, 女性234名, 平均 $19.8 \pm 2.6$ 歳, 中国人大学生448名;内訳:男性183名, 女性265名, 平均 $20.2 \pm 1.4$ 歳)を対象とした。ストレスマネ

ジメント行動はストレスを自らケアする行動なので、ストレスがないと答えた 108 名(日本 67 名, 中国 41 名)を除外した 806 名を分析対象とした。

調査は 2012 年 11 月から 2013 年 5 月にかけて行われた。

## **2. 調査内容**

### **基本的属性**

年齢, 性別, 所属について回答を求めた。

### **ストレスマネジメント行動の変容ステージ**

Pro-Change's staging algorithm 日本語版(堀内他, 2009b), 中国語版(鄧他, 2012)を用いて評価した。参加者に「ストレスマネジメント行動とは, 1 日 20 分間以上, 定期的に運動をしたり, だれかと話したり, リラックスしたり, 社会的な活動に参加するなど, ストレスをコントロールするために役に立つ健康的な活動を言う」と示した。「あなたは日常生活の中で, 上記のような効果的なストレスマネジメント行動を実施していますか」という質問文を提示し, 以下の 6 つの選択肢から一つ選んでもらった。1) 現在, ストレスマネジメント行動を行っておらず, 6 か月以内に始める意図のない「前熟考期」, 2) 現在ストレスマネジメント行動を行っていないが, 6 か月以内に始める意図がある「熟考期」, 3) 現在ストレスマネジメント行動を行っていないが, 30 日以内に始める意図がある「準備期」, 4) 既にストレスマネジメント行動を行っているが, 始めてからまだ 6 か月未満の「実行期」, 5) 既にストレスマネジメント行動を行っており, 6 か月以上経過している「維持期」, および, 6) 「現在, 私にはストレスがまったくありません」である。ストレスマネジメント行動はストレスをコントロールするための活動であるため, ストレスがないと答えた学生は, 分析対象から除外した。

### **自覚ストレス**

ストレスの程度を測定するために, 自覚ストレス調査票(Perceived Stress Scale, PSS; Cohen et al., 1983; 岩橋他, 2002)を用いた。最近 1 か月の状態を質問し, 対象者が生活をどの程度予測できないか, コントロールできないか, 荷が重すぎると感じているかを評価する。「思いがけない事で精神的に混乱してしまったことがあります

すか」「大事な判断をできずに困ったことがありますか」「面倒なことが多くて困っていますか」など 14 項目について「0:全くない」から「4:非常にあった」まで、5 段階で評価する(得点範囲 0-56)。

日本語版については岩橋他(2002)によって、信頼性と妥当性が確認されている。 $\alpha$  信頼係数(一般成人群  $\alpha=0.82$ , 心療内科患者群  $\alpha=0.89$ )と折半法信頼性係数(一般成人群  $\alpha=0.85$ , 患者群  $\alpha=0.92$ )で十分に高い値を示し、一般成人群に比べて、患者群で有意に得点が高かった( $p<.001$ )。また、ライフイベント得点(Cohen et al., 1983)と中程度の相関を示した。

## 人生満足感

主観的ウェルビーイングの認知的側面として人生満足感を測定した。The Satisfaction With Life Scale (SWLS)は Diener et al. (1985) が作成した信頼性と妥当性を有する尺度である。「大体において、私の人生は理想に近い」、「私の人生は、とてもすばらしい状態だ」、「私はこれまでの人生の中で、こうしたいと思った重要なことはなしとげてきた」を含む 5 項目から構成されている。「1:全然当てはまらない」から「7:非常によく当てはまる」の 7 件法で回答を求めた(得点範囲 5-35)。

日本語版は、角野(1994)を使用した。中国語版については、心理学を専攻する博士課程の中国人学生 2 名と日本人学生 1 名の計 3 名により翻訳を行い使用した。日本語版の信頼係数は.84, 中国語版尺度は.76 であった。中国語版の妥当性は、主観的幸福感尺度(Lyubomirsky & Lepper, 1999)と正の相関( $r=.35$ ,  $p<.01$ )を有することにより確認した。

## ポジティブ感情とネガティブ感情

主観的ウェルビーイングの感情的側面を測定するために The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) (Watson, Clark, & Tellegen, 1988)を使用した。PANAS はポジティブ感情 10 項目(活気のある, 誇らしい, やる気がわいた, など), ネガティブ感情 10 項目(神経質な, うろたえた, 敵意をもった, など)の 2 因子 20 項目からなる信頼性と妥当性を有する尺度である。最近 1 か月の気分について、「1:全くなかった」から「5:非常によくあった」の 5 件法で回答を求めた(得点範囲それぞれ 10-50)。PANAS 日本語版は川人・大塚・甲斐田・中田(2011), 中国語版は Huang,

Yang, & Ji(2003)を使用した。本研究における日本語版の信頼性係数は.85, 中国語版は.88 であった。

### 3. 統計学的解析方法

自覚ストレス, 人生満足感, ポジティブ感情およびネガティブ感情の平均値と標準偏差を算出した。日本と中国の大学生の得点を比較するために,  $t$ 検定を行った。ストレスマネジメント行動の変容ステージの分布に両国で違いがあるか,  $\chi^2$  検定にて求めた。各変数の相関は Pearson の積率相関係数により求めた。

ストレスマネジメント行動の 5 つの変容ステージと国を独立変数, 自覚ストレス, 人生満足感, ポジティブ感情およびネガティブ感情の得点をそれぞれ従属変数として 2 要因分散分析を行った。主効果がみられた場合, Tukey の HSD 検定を適用して多重比較を行った。データ分析には SPSS for Windows 18.0 (IBM)を用いた。

### 倫理的配慮

研究における倫理的配慮として, 質問紙は無記名とした。質問紙の表紙に調査の目的を示し, 結果は統計的に処理され, 個人情報保護されることを明記した。質問紙への回答をもって同意とみなした。本研究は著者の所属機関である久留米大学御井学舎倫理委員会の承認(研究番号 196)を得て行った。

### 第3項 結果

#### 1. 記述統計

自覚ストレスおよび主観的ウェルビーイングを測定するために使用した変数(人生満足感, ポジティブ感情, ネガティブ感情)の記述統計量を Table 3 に示す。両国の比較をするため  $t$  検定を行った結果, 自覚ストレスとネガティブ感情は日本の大学生の方が高く(いずれも  $p<.001$ ), 人生満足感是中国の大学生が有意に高かった( $p<.01$ )。

Table 3 日本と中国の大学生の自覚ストレスと主観的ウェルビーイングの平均値(Mean), 標準偏差(SD)および  $t$  検定の結果( $n=914$ )

尺度	日本		中国		$t$ 検定	効果量
	平均値	SD	平均値	SD		
自覚ストレス	27.25	7.90	24.80	5.32	$p<.001$	$r=.19$
人生満足感	17.88	5.83	19.00	4.97	$p<.01$	$r=.10$
ポジティブ感情	28.05	6.80	27.73	7.06	n.s.	$r=.02$
ネガティブ感情	26.93	8.40	20.47	6.76	$p<.001$	$r=.40$

相関分析を行ったところ, 両国とも自覚ストレスは人生満足感と負の相関を示した(いずれも $p<.01$ )。日本の大学生は, 人生満足感とポジティブ感情は正の相関, ネガティブ感情は負の相関を示したが(いずれも $p<.01$ ), 中国の大学生においては相関が認められなかった(Table 4)。

Table 4 日本と中国の各変数の相関(Pearson の積率相関係数)

日本

	自覚 ストレス	人生 満足感	ポジティブ 感情	ネガティブ 感情
自覚ストレス	—	-.425 **	-.168	.695 **
人生満足感	—	—	.307 **	-.247 **
ポジティブ感情	—	—	—	.198
ネガティブ感情	—	—	—	—
** $p < .01$				

中国

	自覚 ストレス	人生 満足感	ポジティブ 感情	ネガティブ 感情
自覚ストレス	—	-.283 **	-.317 **	.412 **
人生満足感	—	—	.187	-.171
ポジティブ感情	—	—	—	.198
ネガティブ感情	—	—	—	—
** $p < .01$				



## 2. ストレスマネジメント行動の変容ステージの分布

ストレスマネジメント行動の変容ステージの国ごとの人数分布を Figure 6. に示す。 $\chi^2$  検定の結果，両国の変容ステージの分布には有意差があった ( $\chi^2(4, N=806)=72.34, p < .001$ , Cramer's  $V = .30$ )。日本は中国と比較して前熟考期，中国は日本と比較して実行期に属する学生が有意に多かった (いずれも  $p < .05$ )。実行期と維持期に属する人の割合は，日本人大学生 44.6%，中国人大学生 57.9% であった。

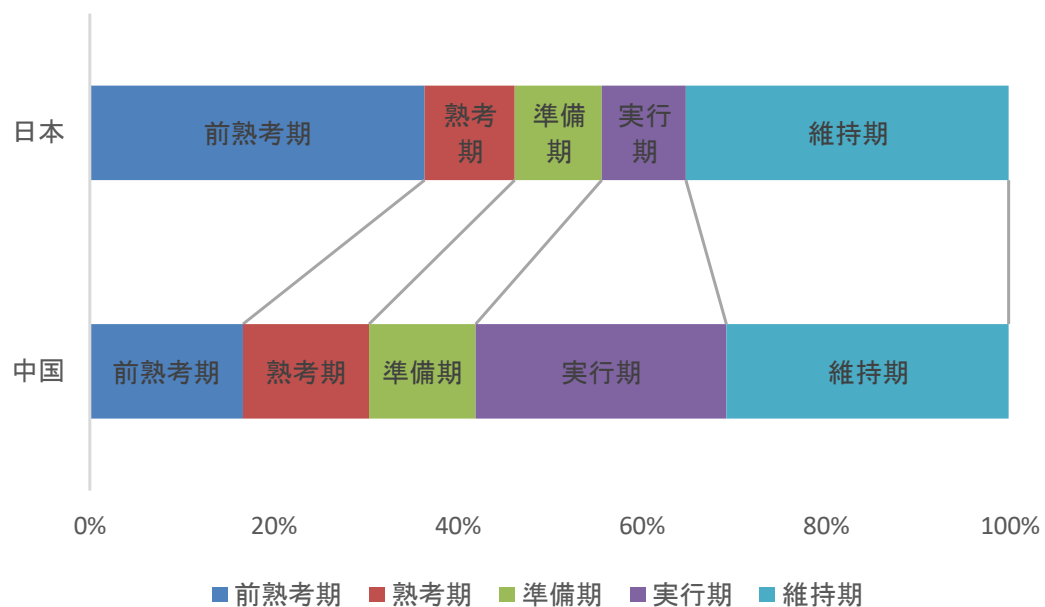


Figure 6. 日本と中国の大学生のストレスマネジメント行動変容ステージの分布 (n=806)

### 3. 変容ステージと自覚ストレスおよび主観的ウェルビーイングとの関連

両国におけるストレスマネジメント行動の変容ステージと自覚ストレスおよび主観的ウェルビーイングとの関連を見るために、5つの変容ステージと国を独立変数、自覚ストレス、人生満足感、ポジティブ感情およびネガティブ感情のそれぞれを従属変数として2要因分散分析を行った。その結果、いずれも交互作用は見られなかった。自覚ストレスと人生満足感については変容ステージと国の主効果、ポジティブ感情は変容ステージの主効果、ネガティブ感情は国の主効果が有意であった (Figure 7-10.)。

変容ステージの主効果について Turkey の HSD 検定を適用した多重比較を行った結果、自覚ストレスは、実行期と維持期において、前熟考期と熟考期よりも少なく、人生満足感とポジティブ感情は、前熟考期よりも有意に高かった。

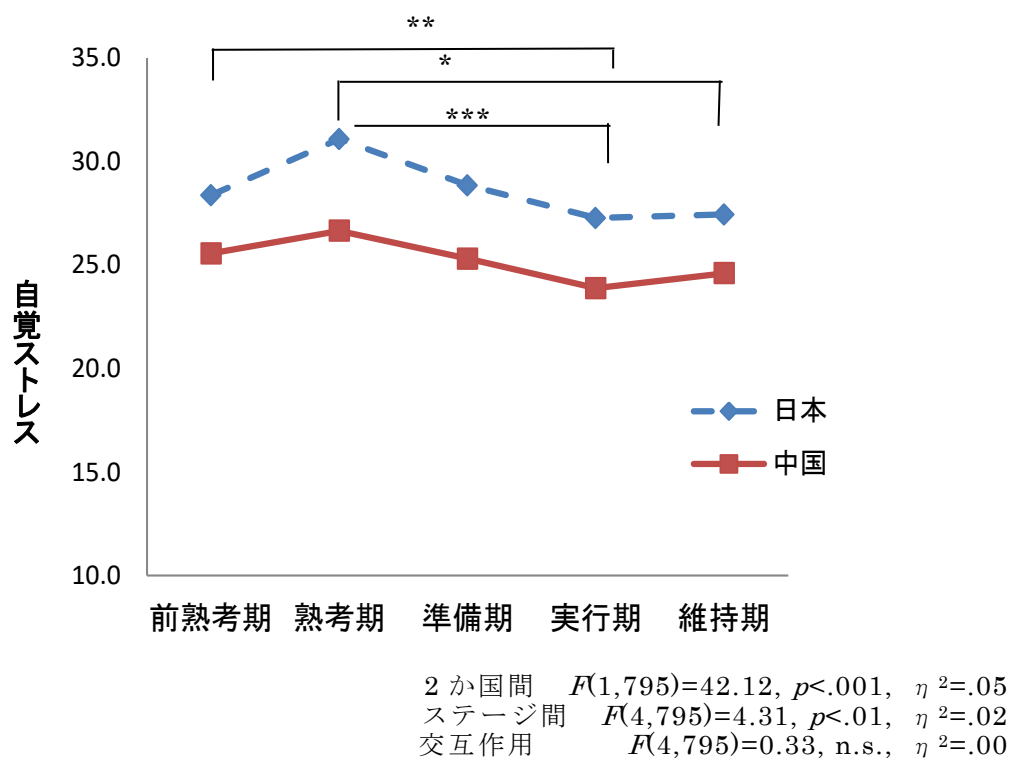


Figure 7. 日本と中国の大学生の変容ステージと自覚ストレス

(\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$ )

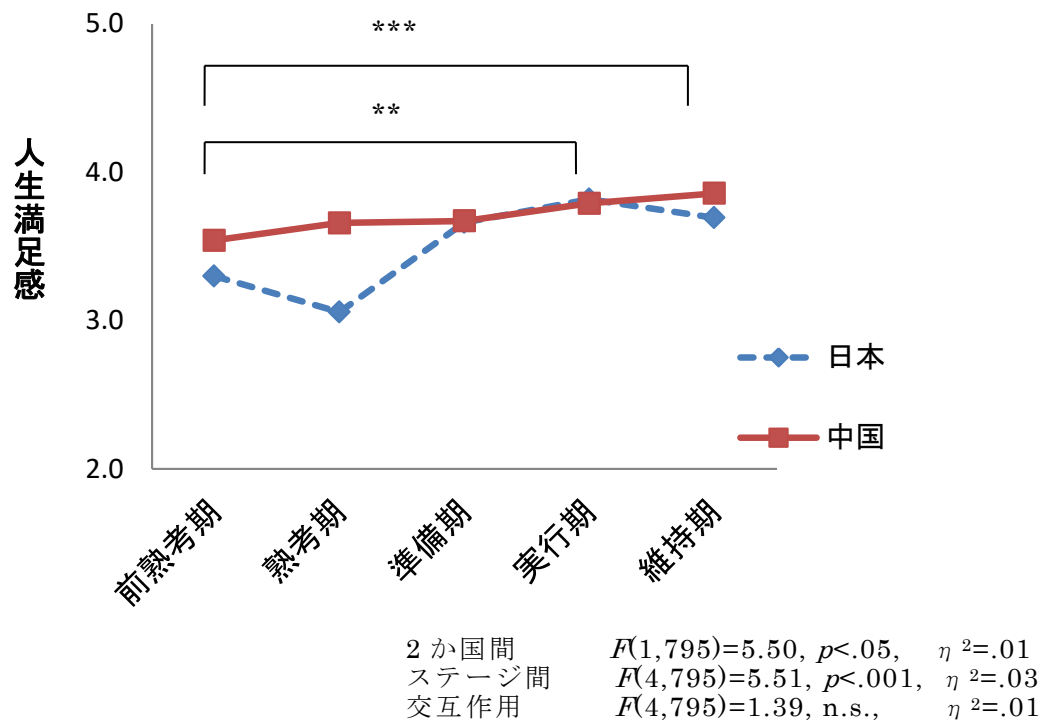


Figure 8. 日本と中国の大学生の変容ステージと人生満足感

(\*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$ )

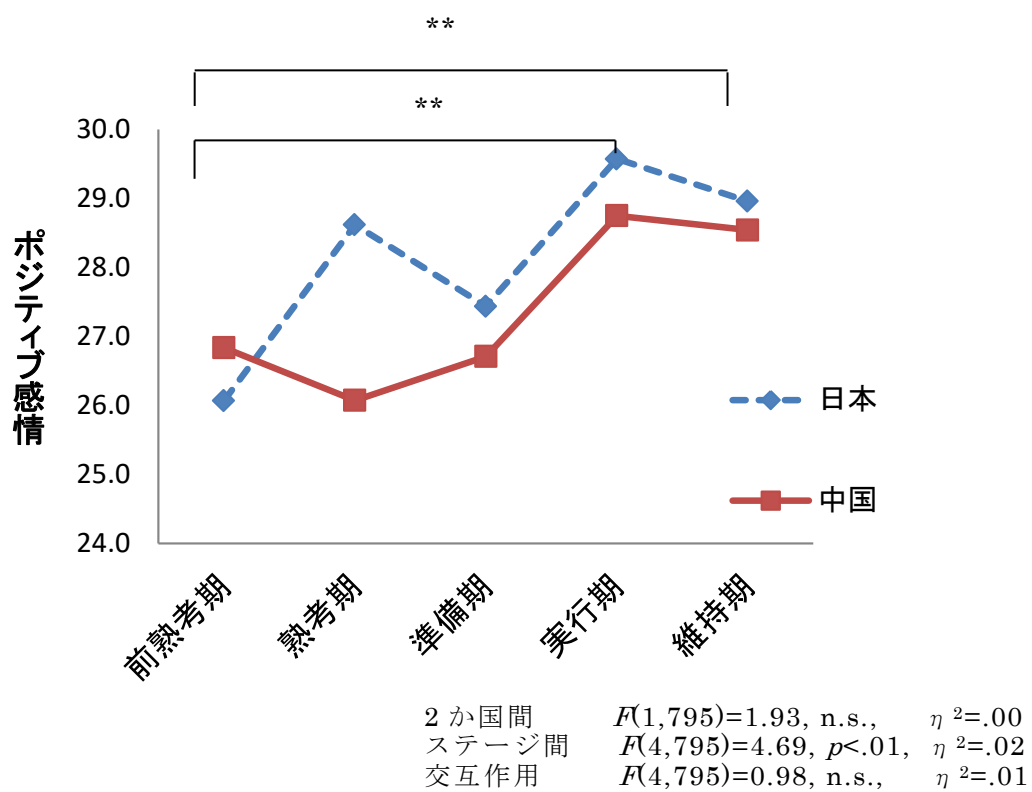


Figure 9. 日本と中国の大学生の変容ステージとポジティブ感情  
 (\*\* $p<.01$ )

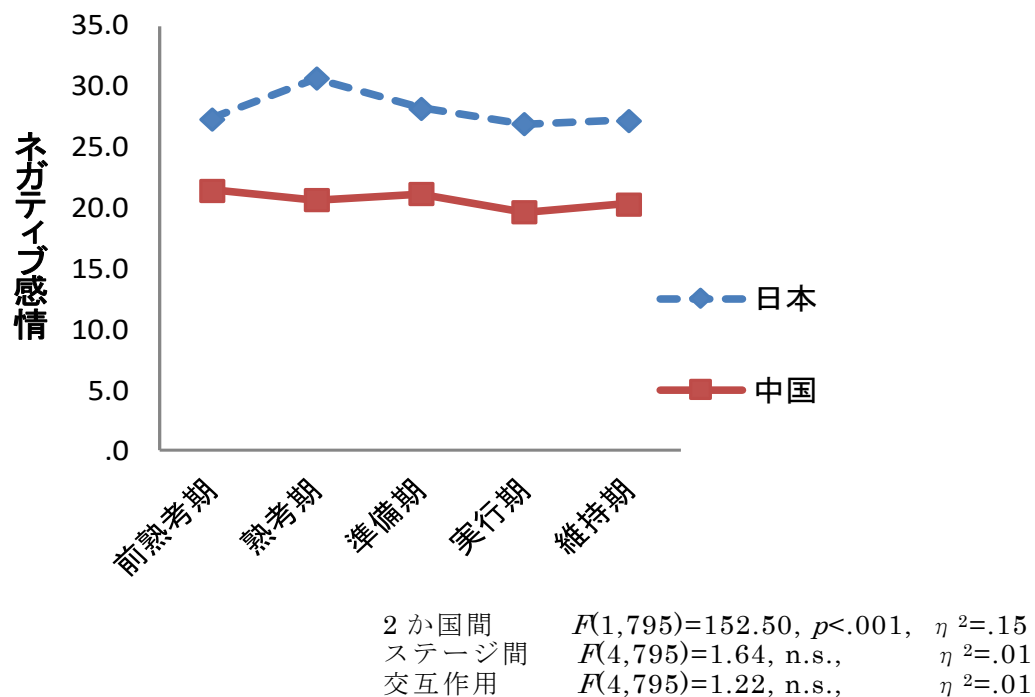


Figure 10. 日本と中国の変容ステージとネガティブ感情

#### 第 4 項 考察

本節の目的は、ストレスマネジメント行動の変容ステージと自覚ストレスおよび主観的ウェルビーイングが関連しているかを日本と中国の大学生を対象に検討することであった。自覚ストレスについては実行期と維持期において前熟考期あるいは熟考期と比較して有意に得点が低く、先行研究と同様の結果であった(堀内他, 2009a; 鄧他, 2012)。

ストレスマネジメント行動の変容ステージの分布については、日本は前熟考期、中国は実行期に属する学生が有意に多かった。日本人学生を対象にした堀内他(2009b)でも、前熟考期の割合が最も多く、中国人学生を対象にした鄧他(2012)では、実行期の割合が多かった。ステージ分布の結果は、先行研究と同様の特徴を示した。ストレスマネジメント行動の変容ステージの分布は地域性があると言われるが(Horneffer-Ginter, 2008)、中国の大学生のほうがストレスマネジメント行動を実施し

ていると言える。

主観的ウェルビーイングの構成要素である人生満足感およびポジティブ感情、ネガティブ感情について検討した。その結果、ストレスマネジメント行動を実施している実行期および維持期の大学生は、現在実施しておらず実施する意図もない前熟考期の学生と比較して、人生満足感とポジティブ感情が高く、これは両国の大学生に共通していた。つまり、ストレスマネジメント行動を実施・継続することが、大学生の主観的ウェルビーイングの高さに関連していることが、日本の大学生だけでなく(伏島他, 2013)、中国の大学生においても認められた。定期的な運動や食習慣などの健康行動は主観的ウェルビーイングの高さに関連しているが(Piqueras et al., 2011)、ストレスマネジメント行動も日常生活の中で行う健康行動の一つであるため、本研究においても同様の結果が得られたと考える。

人生満足感は主観的ウェルビーイングの認知的側面であり、人生ないし生活全体の総合的評価である(島井, 2009)。ストレスマネジメント行動を実施している大学生は、自らのストレスを日常的にケアしていることで、自分自身の人生や生活全体を主観的に良い状態として評価していると考えられる(伏島他, 2013)。ポジティブ感情についても、両国ともに実行期と維持期の学生が、実施していない学生より高かった。ストレスマネジメント行動は、ストレスをコントロールするために個人が好む活動を行うことである。そのため運動や他者との会話など、活動自体の楽しさがポジティブ感情を喚起していると考えられる(伏島他, 2013)。

田中他(2004)と外川他(2012)では、ストレスマネジメント行動の実施とネガティブ感情が関連していたが、本研究においては、日本と中国の大学生いずれにおいても変容ステージとネガティブ感情の間に関連が認められなかった。これは、アジア人にとってネガティブ感情がポジティブ感情と対のものではなく、個別に独立した意味を持つためと考えられる(Eid & Diener, 2001; Schimmack et al., 2002)。

先行研究で日本人は、ポジティブ感情とネガティブ感情が正の相関を示し、欧米人では、ポジティブ感情が増えるほどネガティブ感情が減少するという負の相関を示していた(Kitayama, Markus, & Kurokawa, 2000)。しかしながら、本研究の対象となった日本と中国の大学生は、ポジティブ感情とネガティブ感情に相関が見られなかった。東洋人は西洋人に比べて、楽観性と悲観性を独立して捉える可能性が高い(外山, 2013)。楽観性はポジティブ感情と、悲観性はネガティブ感情と関連があると指摘

されている(Chang, Maydeu-Olivares, & D'Zurilla, 1997)。感情は社会、文化的に構成され、その文化に固有なもので(北山, 1994)、東アジアではポジティブ感情があっても、ネガティブ感情が少ないとは限らず(Schimmack et al., 2002)、ネガティブ感情はそれほど回避すべきものではないと言われている(Eid & Diener, 2001)。そのため、ネガティブ感情があつたとしても、ポジティブ感情や人生満足感を高めるストレスマネジメント行動の実施が、両国の大学生にとって有効であると言える。

伏島他(2013)では、前期ステージ(前熟考期、熟考期、準備期)から後期ステージ(実行期、維持期)への移行が感情のバランス(ネガティブ感情に対するポジティブ感情の割合)を高めていた。本研究で5つの行動変容ステージに区切って詳細に見ても、ポジティブ感情が増加していることが、感情のバランスを高めているといえる。両国の大学生において同様の結果であつたことから、日本だけでなく中国の大学生においてもストレスマネジメント行動が主観的ウェルビーイングの向上に役立つことを示唆するもので、伏島他(2013)の結果を中国の大学生に拡大し、より堅固にしたといえる。

しかしながら、両国の主観的ウェルビーイングの得点は異なっていた。中国人大学生のほうが人生満足感とポジティブ感情の平均値が高く、日本人大学生はネガティブ感情が高かった。張・外山(2015)においても、日本人( $M=28.72$ ,  $SD=6.38$ )のほうが中国人( $M=32.51$ ,  $SD=8.65$ )よりもポジティブ感情が有意に低かった。日本人の大学生は中国人の大学生よりも不安水準が高く、普段の生活で不安に陥りやすいとされている(高木・張, 1993)。一方、熊野(2011)は、日本では肯定的感情があることを幸せと捉えるのみでなく、否定的な状況でも前向きに生きることを幸せと捉えている可能性がある」と述べている。そのため、日本人にとってのネガティブ感情は中国人と異なる意味をもつと考えられ、単純に平均値の比較だけでは検討できない。中国の大学生の方がストレスマネジメント行動を実施している者の割合が多いことも、人生満足感やポジティブ感情の平均値が日本人より高い理由の一つと推測される。

主観的ウェルビーイングと健康行動は関連しているため、大学生への健康行動の増進教育が必要である(Piqueras et al., 2011)。ストレスマネジメント行動や生活習慣の改善によって個人の主観的ウェルビーイングを高めることが、健康や長寿、生活の質(QOL)に貢献する(田中・外川・杉田, 2010; 田中・外川・津田, 2011)。今後、日本や中国の大学生にストレスマネジメント行動を促し、習慣化することが、大学生の

現在および将来にわたる健康や QOL の向上につながると考える。

本研究の限界としては、横断的調査のため、ストレスマネジメント行動の変容ステージと主観的ウェルビーイングとの因果関係が明らかでないことが挙げられる。変容ステージが前進していくことが結果的に主観的ウェルビーイングの向上につながるのか、今後は因果関係を包括的に評価する必要がある。また実際にストレスマネジメント行動の開始や継続を支援するための介入を行い、主観的ウェルビーイングを高めることにつながるのかを検討する必要がある。



## 第 2 節 中国人留学生のストレスマネジメント行動とメンタルヘルスとの関連

### 第 1 項 問題と目的

中国人留学生を対象として、ストレスマネジメント行動の開始や維持を効果的に支援するためには、まず変容ステージの分布を把握するとともに、ストレスマネジメント行動として実施している活動の内容を明確にする必要がある。日本、中国、韓国の大学生についての調査はあるものの(Nakamura, 2009; 鄧他, 2012; 堀内他, 2010b), 中国人留学生におけるストレスマネジメント行動の変容ステージの分布やストレスマネジメント行動の活動内容については明確になっていない。

そこで、中国人留学生のストレスマネジメント行動の変容ステージの分布を明確にし、ストレスマネジメント行動として日常生活の中で取り組んでいる活動の具体的な内容を調査する。そしてストレスマネジメント行動の実施が中国人留学生の精神的健康および生活満足感と関連しているか検討する。

中国人留学生は本邦の留学生の半数近くを占めている(独立行政法人日本学生支援機構, 2016)。英語圏からの留学生に比べてストレス度が高いという報告があり(Ozeki et al., 2006), 今後留学生を対象にストレスマネジメント行動を促すためにその現状を明らかにすることは、意義のあることと考える。

先行研究の知見を踏まえて、1) ストレスマネジメント行動の変容ステージの分布は、第 2 章第 1 節で対象とした母国に住む中国人大学生と異なる可能性がある。2) 活動の内容は日本や韓国の学生と同様に身体活動、他者との交流・会話、趣味活動などを行っている。3) ストレスマネジメント行動を実施あるいは継続している留学生は、実施していない者と比較してメンタルヘルスが良好であると仮定する。

前熟考期、熟考期、準備期、実行期、維持期という 5 つのステージ間の前進は、ストレス反応を緩和したり、抑うつを低減させたりする(堀内他, 2009a; 金他, 2009)。これは、ストレスマネジメント行動が維持されていれば、その結果としてメンタルヘルスが良好な状態にあるという仮説にもとづいている(竹中, 2005)。先行研究では、維持期に属する個人のメンタルヘルスが、5 つのステージの中で最も良好な状態であった

(中村他, 2002; 堀内他, 2009a; 金他, 2009, 鄧他, 2012)。これらの知見は, 変容ステージ・アルゴリズムの妥当性を支持しているといえる。日本, 韓国, 中国の学生および日本の高齢者においては, ストレスマネジメント行動の変容ステージが維持期に進むほどメンタルヘルスが良好であることが確認されている。

第2章第1節で日本の大学生だけでなく中国の大学生においても, ストレスマネジメント行動の実施が主観的ウェルビーイングの人生満足感およびポジティブ感情の高さに関連することが明確になった。しかしながら, 日本で暮らす中国人留学生のストレスマネジメント行動と主観的ウェルビーイングを含むメンタルヘルスとの関連をこれまで検討した研究はない。そこで本節では, 日本で暮らす中国人留学生(以下, 留学生)を対象として, ストレスマネジメント行動の実施状況とその内容を調べ, 変容ステージとメンタルヘルス(精神的健康および生活満足感)との関連を検討する。

先行研究や本論文の結果から, 仮説として, ストレスマネジメント行動を実施している留学生は, 実施していない者に比べてメンタルヘルスが良好であると考えられる。

## **第2項 方法**

### **1. 調査対象と手続き**

九州地方にある大学および日本語学校に在籍する中国人留学生 300 名を対象に講義前後の時間などを利用し, 質問紙調査を実施した。調査への協力依頼と説明の文章には日本語と中国語を使用した。全員に調査の趣旨を説明し, 書面にて同意を得, 264 名(88.0%)より回答を得た。

「ストレスなし」と回答した 52 名(男性 21 名, 女性 31 名)と, 回答に不備のある 13 名を除外した 199 名(男性 90 名, 女性 109 名, 平均年齢  $22.3 \pm 2.5$  歳, 平均 1 年 7 か月滞在)を分析の対象とした。調査は 2010 年 12 月から 2011 年 1 月にかけて行った。

調査の趣旨説明と同意書は中国語で, 口頭での説明は日本語で行った。調査への協力は調査対象者の自由意思に任され, 質問紙に回答しなくても何ら不利益を得ないことを説明したうえで実施した。なお, 本研究は久留米大学御井学舎倫理委員会の承認を得て行った(研究番号 147)。

## 2. 調査内容

### 基本的属性

性別, 年齢, 所属, 日本滞在期間を調べた。

### ストレスマネジメント行動の変容ステージ

Evers, Prochaska, Jonson, Mauriello, Padula, & Prochaska (2006) のストレスマネジメント行動の変容ステージの尺度 (Pro-Change's staging algorithm) の中国語版を用いて (鄧他, 2012) ストレスマネジメント行動の変容ステージを評価した (Horiuchi, Tsuda, Kim, Hong, Park, & Kim, 2010)。

最初に, 現在のストレスの自覚の有無をたずねた。ストレスマネジメント行動の定義を, 「ストレスマネジメント行動とは, 1 日 20 分間以上, 定期的に運動をしたり, だれかと話したり, リラックスしたり, 社会的な活動に参加するなど, ストレスをコントロールするために役に立つ健康的な活動を言う」と示したのち, 「あなたは日常生活の中で, 効果的なストレスマネジメント行動を実施していますか」とたずねた。

その答えを以下の 6 つの選択肢から一つ選んでもらった。

- 1) 現在, ストレスマネジメント行動を行っておらず, 6 か月以内に始める意図のない「前熟考期」
- 2) 現在ストレスマネジメント行動を行っていないが, 6 か月以内に始める意図がある「熟考期」
- 3) 現在ストレスマネジメント行動を行っていないが, 30 日以内に始める意図がある「準備期」
- 4) 既にストレスマネジメント行動を行っているが, 始めてからまだ 6 か月未満の「実行期」
- 5) 既にストレスマネジメント行動を行っており, 6 か月以上経過している「維持期」
- 6) 「現在, 私にはストレスがまったくありません」

である。ストレスマネジメント行動はストレスをコントロールするための活動であるため, ストレスがないと答えた学生は, 分析対象から除外した。

## ストレスマネジメント行動の内容

ストレスマネジメント行動を実施している実行期と維持期に属する参加者に対して「毎日の生活で生じるストレスを減らすために、どんなことをしていますか。詳しく教えてください」という教示により、自由記述で回答を求めた。その内容を先行研究にもとづき、趣味活動、他者との交流・会話、身体活動、休養、感情調整、その他の 6 つのカテゴリーに分類した(堀内他, 2010b; 中村他, 2002)。分類に際しては、著者と心理学研究科の大学院生 2 名の計 3 名で行った。

## 精神的健康

精神的健康度を測定する尺度として General Health Questionnaire-28 (GHQ-28) (Goldberg & Hillier, 1979) の中国語版(肖・毕・ト・严, 1993)を使用した。GHQ 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)。肖他(1993)によって信頼性と妥当性が確認されている中国語版の得点をリッカート法(0-3 点)により求めた。身体症状(疲れや頭痛など)、不安・不眠、社会的活動障害(仕事の運び具合や自己決定の速さなど)、うつ傾向(マイナス思考や自殺念慮など)の 4 因子 28 項目からなる。程度や頻度について「0:全くなかった」から「3:たびたびあった」まで 4 件法で評定を定める。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(得点範囲 0-84)。

## 生活満足感

鈴木(2009)の青年用主観的ウェルビーイング指標を用いた。主観的ウェルビーイングの認知的側面を測定する生活満足感尺度を使用した。生活全般、学校生活、友人関係、家族関係の 4 つ下位尺度(各 5 項目)から構成される。どの程度自分の感じ方に当てはまるかを「5:とてもよくあてはまる」から「1:全くあてはまらない」の 5 段階で評定を定める。得点が高いほど満足感が高い(得点範囲 20-100)。

### 3. 統計的解析方法

$\chi^2$  検定を用いてストレスマネジメント行動の変容ステージの分布と性差を検討した。ストレスマネジメント行動として実施している内容のカテゴリの割合を  $\chi^2$  検定により検討した。変容ステージと活動内容の関連についても  $\chi^2$  検定を行った。

変容ステージとメンタルヘルスとの関連に対しては、変容ステージを独立変数、GHQ-28 の総得点と下位尺度および生活満足感を従属変数とする分散分析を行った。変容ステージの有意な主効果が得られた場合は、Tukey の HSD 法による多重比較を行った。統計解析には、SPSS for Windows18(IBM)を使用した。

## 第 3 項 結果

### 1. 記述統計

中国人留学生 199 名(男性 90 名, 女性 109 名, 平均  $22.3 \pm 2.5$  歳)の所属は, 大学学部生 53 名(26.6%), 大学別科生 42 名(21.1%), 交換留学生 19 名(9.5%), 日本語学校生 79 名(39.7%), 大学院生 6 名(3.0%)で, 大学学部生と日本語学校生が 6 割以上を占めていた。日本での滞在期間は, 平均  $18.9 \pm 14.7$  か月で, 来日して 1 年未満の者が全体の約 4 割であった。

### 2. ストレスマネジメント行動の変容ステージの分布

中国人留学生におけるストレスマネジメント行動の変容ステージの分布を示す(Figure 11.)。前熟考期が 49 名(24.6%), 熟考期が 36 名(18.1%), 準備期が 26 名(13.1%), 実行期が 49 名(24.6%), および維持期が 39 名(19.6%)であった。 $\chi^2$  検定の結果, これら 5 つのステージの割合に有意差はなかった。変容ステージの分布には性差が認められ( $\chi^2(4, N=199)=11.30, p<.05$ , Cramer's  $V=.24$ ), 前熟考期では女性が( $p<.05$ ), 熟考期では男性が有意に多かった( $p<.01$ )。

中国の大学生の変容ステージの分布と比較したところ, 差が認められ( $\chi^2(4, N=621)=13.08, p<.05$ , Cramer's  $V=.15$ ), 前熟考期では留学生のほうが有意に多く,

維持期では中国の大学生のほうが有意に多かった(いずれも  $p<.05$ )。

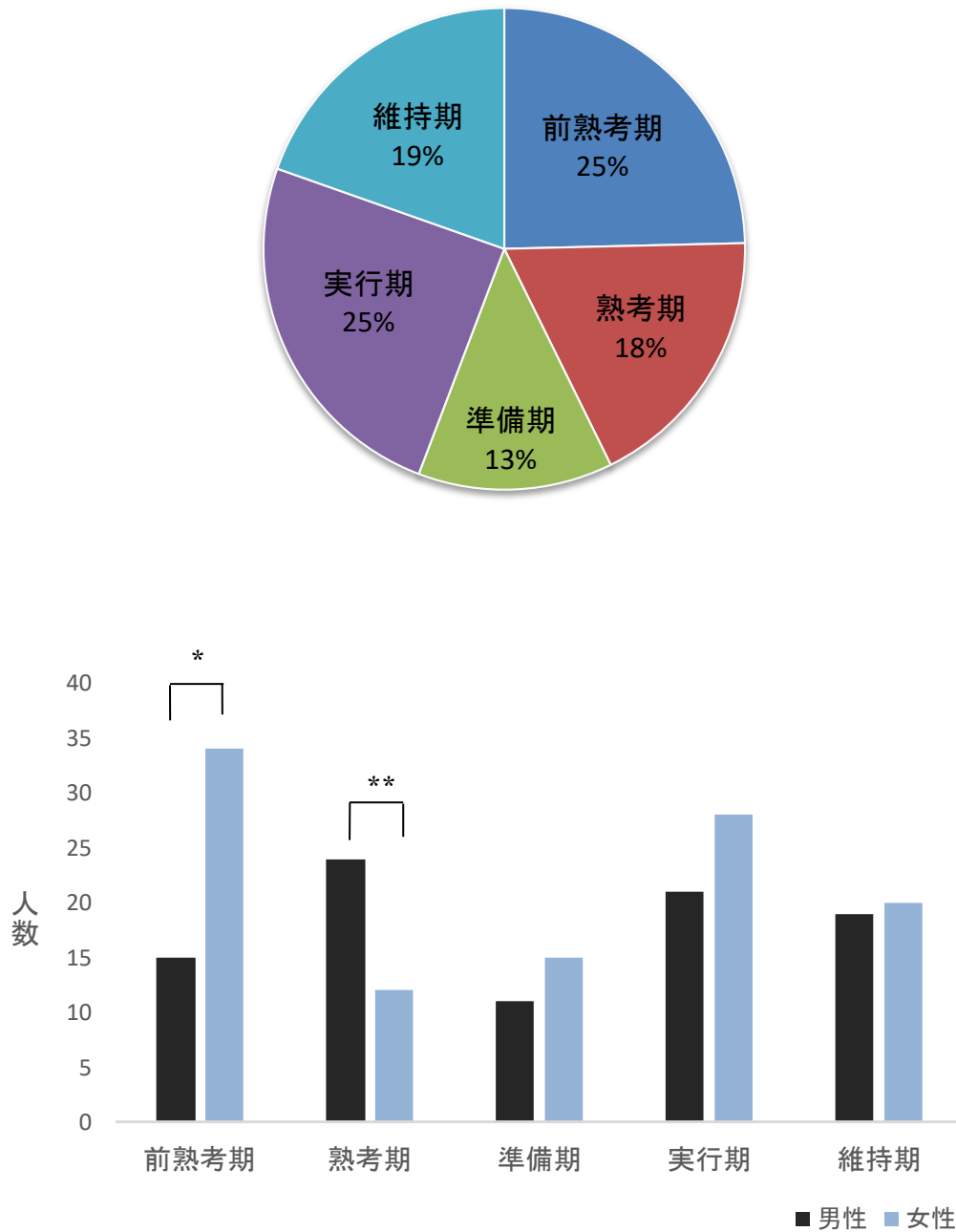


Figure 11. 中国人留学生のストレスマネジメント行動の変容ステージの分布と性差の検討 (\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ )

### 3. ストレスマネジメント行動の活動内容

ストレスマネジメント行動を実施している実行期と維持期に属する88名のうち81名(男性35名, 女性46名)より活動について回答が得られた。映画や音楽, 読書などを「趣味活動」, 運動や散歩など身体を使っの活動を「身体活動」とし, 電話, チャット, 対面での会話を「他者との交流・会話」に含めた。日記を書く, 泣く, 瞑想することなどによって自己を振り返り, 自らの感情をコントロールし, カタルシスを得る活動を「感情調整」とした(津田, 1997)。睡眠や休むこと, 何もしないことを「休養」とした。これらに属さない活動を「その他」とした。

他者との交流・会話が33名(40.7%), 趣味活動が31名(38.3%), 身体活動が5名(6.2%), 感情調整が4名(4.9%), 休養が4名(4.9%), その他が4名(4.9%)であった(Figure 12.)。  $\chi^2$  検定の結果, ストレスマネジメント活動のカテゴリーの割合に有意差が見られたが( $\chi^2(4, N=77)=59.81, p<.01, \text{Cramer's } V=.88$ ), 性差は認められなかった( $\chi^2(4, N=77)=.65, \text{n.s.}, \text{Cramer's } V=.09$ )。趣味活動を実施している者の約80%が音楽鑑賞や歌を歌っていた。他者との交流・会話を行っている者のうち, 約70%が友人や家族とのチャットと回答した。

実行期と維持期の比較については,  $\chi^2$  検定の結果, 実行期と維持期で行われているストレスマネジメント活動の内容に有意差は認められなかった( $\chi^2(4, N=77)=1.24, \text{n.s.}, \text{Cramer's } V=.13$ )(Table 5)。

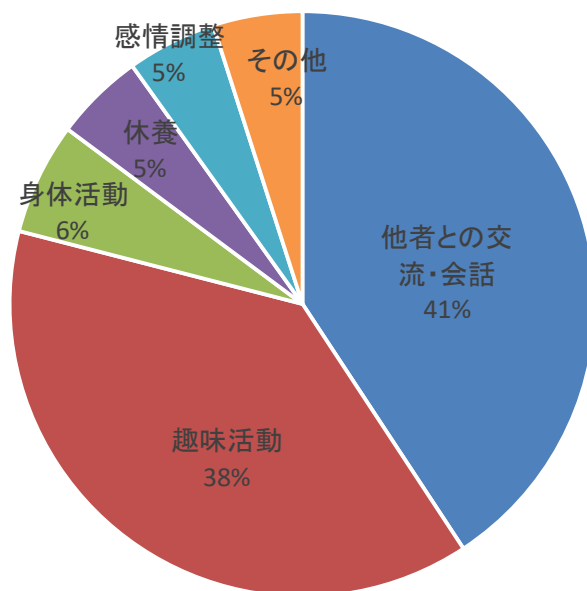


Figure 12. 中国人留学生在ストレスマネジメント行動として実施している活動の内容

Table 5 実行期と維持期のストレスマネジメント行動の内容(「その他」を除く)

カテゴリー	実行期		維持期	
	n	%	n	%
他者との交流・会話	18	4.0	15	41.7
趣味活動	18	40.0	13	36.1
身体活動	2	4.4	3	8.3
休養	3	6.7	1	2.8
感情調整	2	4.4	2	5.6



#### 4. 中国の大学生と中国人留学生のストレスマネジメント行動の内容の比較

中国人留学生と中国の大学生のストレスマネジメント行動の内容を比較した結果、差が認められた ( $\chi^2(4, N=294)=28.02, p<.01$ , Cramer's  $V=.31$ )。留学生は全体の44.2%が実施していたのに対し、中国の大学生は57.9%が実施していた。活動の内容については、他者との交流・会話は留学生が、身体活動は中国の大学生のほうが有意に多く実施していた(それぞれ  $p<.01$ ) (Table 6)。留学生の実施内容の性差について検討したところ、有意差は認められなかった ( $\chi^2(4, N=78)=.79, n.s.$ , Cramer's  $V=.10$ )。

Table 6 中国人留学生と中国の大学生のストレスマネジメント行動の比較  
(\*\* $p<.01$ )

	中国人留学生			中国人大学生		$p$
	N	%		N	%	
他者との交流・会話	33	40.7	>	57	24.6	**
趣味活動	31	38.3		73	31.5	
身体活動	5	6.2	<	67	28.9	**
休養	4	4.9		19	8.2	
感情調整	4	4.9	>	1	0.4	**

## 5. 変容ステージと精神的健康との関連

変容ステージを独立変数, GHQ-28 総得点を従属変数とする分散分析の結果, GHQ-28 総得点において熟考期と維持期の間に有意差が見られた ( $F(4, N=194) = 2.95, p < .05, \eta^2 = .06$ ) (Figure 13.). 4 つの下位尺度のうち, 社会的活動障害において前熟考期および熟考期と, 維持期との間に有意差が認められた ( $F(4, N=189) = 2.70, p < .05, \eta^2 = .05$ ). 身体症状, うつ傾向, 不安・不眠においては変容ステージ間で有意差は見られなかった。

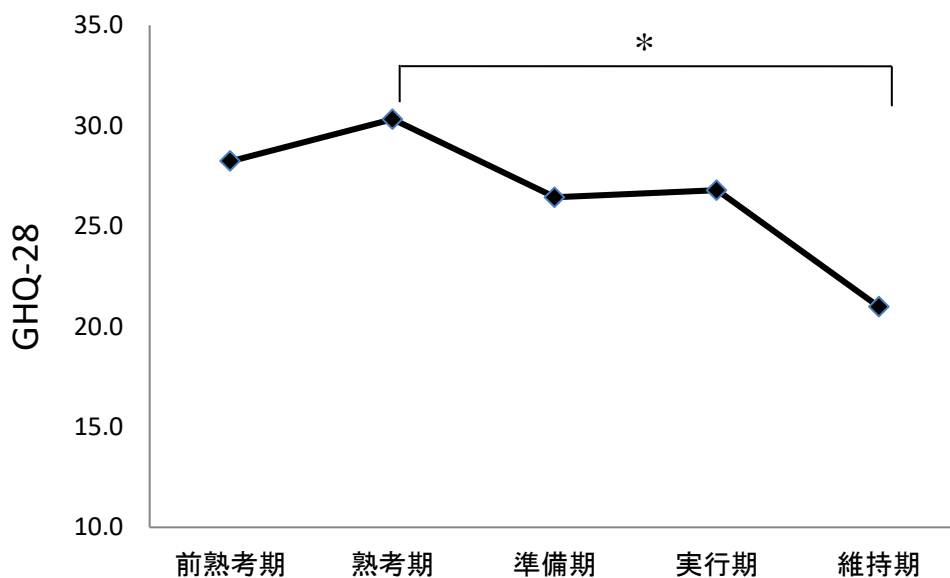


Figure 13. 中国人留学生のストレスマネジメント行動の変容ステージと精神的健康との関連 (\*  $p < .05$ )

## 6. 変容ステージと生活満足感との関連

変容ステージを独立変数，生活満足感総得点を従属変数とする分散分析の結果，前熟考期と維持期の上に有意差が見られた ( $F(4, N=194)=2.62, p<.05, \eta^2=.05$ ) (Figure 14.)。

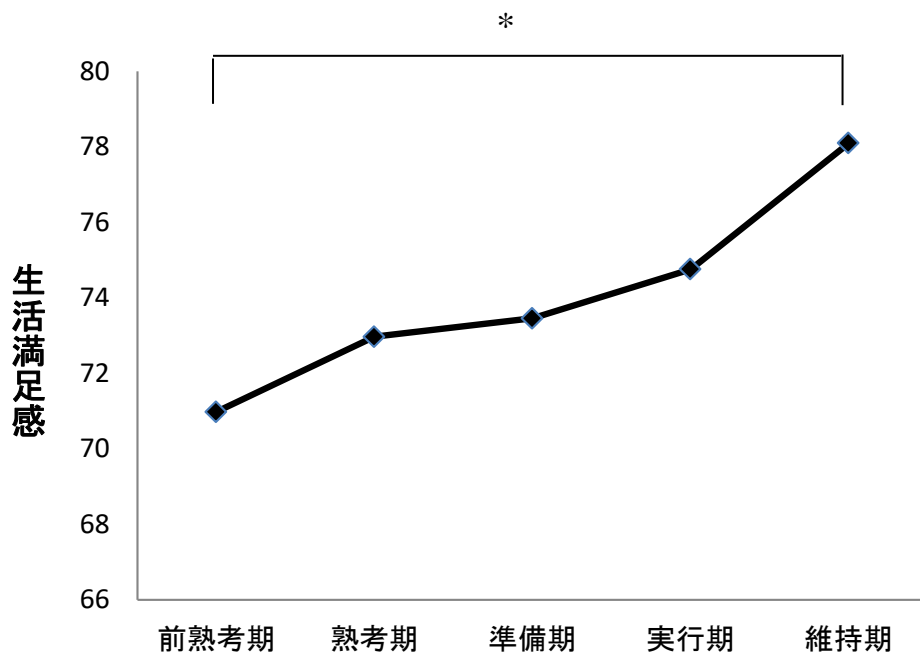


Figure 14. 中国人留学生のストレスマネジメント行動の変容ステージと生活満足感との関連 (\*  $p<.05$ )

## 第4項 考察

本節の目的は，中国人留学生のストレスマネジメント行動の変容ステージの分布と精神的健康および生活満足感との関連を明確にすることと，ストレスマネジメント行動として日常生活の中で取り組んでいる活動の具体的な内容の調査であった。

前熟考期と熟考期および準備期に属する中国人留学生は 55.8%で，ストレスマネ

ジメント行動を実施していない者のほうが多いことが明らかになった。

変容ステージの分布に関する同様の調査で、日本の学生においては変容ステージ間に有意差が見られなかったが(堀内他, 2009a), 中国人大学生においては実行期が最も多かった(鄧他, 2012)。本研究の第2章において、中国の大学生の約6割が実行期と維持期に属し、ストレスマネジメント行動を実施していた。それと比較して在日中国人留学生は半数以上がストレスマネジメント行動を実施しておらず、半年以上続けている維持期の者はわずか20%程度であった。多くの中国人留学生は日常生活の中でストレスを緩和する方法を認識、もしくは習得していないことが示唆された。留学生はアルバイトのため十分な学習時間が確保できないという報告から(藤井・門倉, 2004)、日常生活の中でストレスを緩和するための活動を行う時間が十分に確保できていないことが推察される。母国に暮らす中国人大学生と、在日中国人留学生におけるストレスマネジメント行動の実施状況は、異なる特徴をもつことが明確になった。

変容ステージの分布にはステージ間で有意差がなかったが、性差を見ると、女性の方が男性より前熟考期に属する割合が有意に多かった。一方、男性の方が熟考期に属する者が多かったことから、ストレスマネジメント行動に興味を持っているものの、すぐには実行する気にならず、何から始めればいいのかよく分からないのかもしれない。変容ステージごとの介入を行う際には、ステージと同時に性差を考慮する必要があるという金他(2009)の指摘を裏付けている。

変容ステージと精神的健康との関連を検討したところ、維持期の留学生は、熟考期の者に比べて精神的健康が良好で、ストレスマネジメント行動の実施がストレス反応や抑うつとの低さに関連するという先行研究の知見を追試した(堀内他, 2009a; 金他, 2009)。本研究におけるストレスマネジメント行動の定義は「ストレスをコントロールするための健康的な活動を1日20分以上行うこと」であり、このような活動を実施することは、中国人留学生のストレスを緩和するものと推察される。

精神的健康(GHQ-28)の4つの下位尺度のうち、社会的活動障害において、前熟考期および熟考期と、維持期との間で有意差が見られた。社会的活動障害とは、活動的な生活を送ることができない、いつもより何かするのに時間がかかる、或いはいつもより日常生活を楽しく送ることができない、といった社会活動上の問題である。外川他(2012)においても、他のステージに比べて維持期の社会的活動障害の

点数が低かった。ストレスマネジメント行動を実施していない、または実施する意図のない中国人留学生は、継続して実施している者と比べて、日常生活における活動性が低いと考えられる。

変容ステージと生活満足感との関連を検討した結果、ストレスマネジメント行動を実施している維持期の留学生は、前熟考期の者と比較して生活満足感が高かった。第 2 章で調査した日本と中国の大学生のストレスマネジメント行動の変容ステージと人生満足感との関連についても、同様の結果が得られている。人生満足感や生活満足感は主観的ウェルビーイングの認知的側面であり、自分の人生ないし生活全体の総合的評価である(島井, 2009)。ストレスマネジメント行動を実施している留学生は、自らのストレスを日常的にケアしていることで、自分自身の人生や生活全体を良い状態として主観的に評価していると考えられる(外川他, 2012)。これらの結果から、日常生活の中で定期的にストレスを緩和するための活動を継続することが、中国人留学生の良好なメンタルヘルスと関連していることが明らかになった。

ストレスマネジメント行動の具体的な内容を調べたところ、中国人留学生が行っているストレスマネジメント行動は、他者との交流・会話と趣味活動が最も多く、それぞれ約 40%であることが明らかになった。活動内容には性差が見られなかった。

園田(2011)の調査でも、家族や親戚、母国の友人と電話や手紙、メールおよびチャットを、月に数回あるいは週に 1 回以上行っている留学生が多かった。他者との交流・会話は、性別に関係なく日常生活の中で留学生が実施しやすいストレスマネジメント行動であると推測される。本研究の活動内容の詳細を見ると、他者との交流・会話を行っている留学生のうち、約 70%が友人や家族とのチャットと回答している。家族や友人と離れて生活している中国人留学生にとって、インターネットを通じて、文字または音声や画像を通して会話をすることは、手軽で効果的なストレスマネジメント行動であるといえる。

また、趣味活動と答えた者の約 80%が音楽鑑賞や歌を歌うと答えており、日常生活において、経済的負担が少なく、場所を選ばずにできる手軽なストレスマネジメント行動を実践していることが分かる。好きな音楽を聴くことは、ネガティブな感情や興奮を緩和するストレス対処法として有効であることから(Labbé, Schmidt, Babin, & Pharr, 2007)、音楽鑑賞のような、手軽で効果的な活動を中国人留学生に勧めることが、ストレスマネジメント行動を日常生活の中で習慣化させることにつながるかもしれない。

実行期と維持期でストレスマネジメント行動の活動内容には差が見られなかった。Nakamura (2009)によれば、維持期に進むほどストレスマネジメント行動の頻度が多くなることから、これらのステージでは、活動の内容よりも、実施頻度が異なるのかもしれない。

身体活動を行っている留学生は、母国で暮らす中国人大学生に比べて非常に少なかった。宮下・川田・内藤(2016)は、留学生の約8割が自分の運動実施状況を「充分だとは思わない」と考えており、運動の実施において留学生は困難を感じているとしている。運動以上に大切なことがある、仕事や生活が忙しい、運動以外のことをしている、という時間的要因や、お金がかかる、といった経済的要因が挙げられている。

本研究の知見より、中国人留学生におけるストレスマネジメント行動の変容ステージの分布と日常生活の中で行われているストレスマネジメント行動の内容が明確になった。これらは、今後中国人留学生にストレスマネジメント行動の実施や継続を促すための介入を行う際の貴重な資料になると考える。

## 課題

本研究の限界としては、横断的研究のため、ストレスマネジメント行動の継続的な実施が精神的健康や生活満足感につながっているのか、もしくは、生活満足感が高く精神的健康が良好な者が、社会的活動性が高く、その結果ストレスマネジメント行動を実施しているのかが明確ではない。今後は、縦断的に調査をし、ストレスマネジメント行動の実施と精神的健康および生活満足感の因果関係を明らかにする必要がある。また、本研究は九州地方の大学および日本語学校に在籍する中国人留学生を対象としたものであり、その知見がどこまで一般化できるかは不明である。今後、より大規模な集団での検討を行う必要がある。また、今後は他の地域からの参加者での分析でも同様の結果が見られるか確認する必要がある。

### 第 3 章 ストレッサーおよびソーシャルサポートとメンタルヘルスとの関連

#### 第 1 節 日本と中国の大学生のストレッサー，ソーシャルサポートとメンタルヘルスとの関連

##### 第1項 問題と目的

ソーシャルサポートは人がストレスとうまく付き合っていくための心理的，物理的な他者からの支援と定義され，他者からサポートを受けることは，健康やウェルビーイングの高さを予測する(Cohen et al., 2000)。特に，情緒的なサポートはウェルビーイングや健康に良い影響を及ぼす (Uchida, Kitayama, Mesquita, Reyes, & Morling, 2008; Wirtz, Chiu, Diener, & Oishi, 2009)。

ソーシャルサポートは，パートナー，家族，友人など，誰からのサポートであるかで差異がある (Walen & Lachman, 2000)。家族や友人からのサポートは人生満足感にポジティブな影響を与えるが，その影響は統計的に有意ではない (Sheets & Mohr, 2009)。米国の成人を対象とした研究では，家族や他者からのサポートがポジティブ感情と関連していた (Lyubomirsky, Tkach, & DiMatteo, 2006)。しかし，日本や中国の大学生においてサポートがポジティブ感情やネガティブ感情にどのように関連しているのかは明確でない。

主観的ウェルビーイングの構成要素である人生満足感とポジティブ感情，ネガティブ感情が，異なる変数と独自の関連を示すことは明らかであるが，ソーシャルサポートが主観的ウェルビーイングの構成要素にどのように影響するかについて，具体的な予測をするような理論はまだ洗練されていない (Diener et al., 1999)。

サポートはポジティブな状態に直接関連し，この状態がウェルビーイングの増加に関連している (Greenglass & Fiksenbaum, 2009)。そのため，認知的サポートはポジティブ感情とネガティブ感情を介して，主観的ウェルビーイングの認知的要素である人生満足感に，直接あるいは間接的に関連していると仮定する。仮説として，サポートは，ネガティブ感情と負の相関，ポジティブ感情とは正の相関を示し，人生満足感と直接あるいは間接的に関連すると予測する。

日本とフィリピンの人々を対象とした先行研究では、ソーシャルサポートと主観的ウェルビーイングは強く正の関連を示している(Uchida et al., 2008)。そのためサポートと主観的ウェルビーイングとの関係は、東アジア人の間でも相関を示すと予測され、類似のパターンが日本と中国の大学生の間で見出されることが予測される。これらの予測されたパターンが日本と中国の大学生にも拡大できるかどうかを判断することが重要である。

この調査では、地理的にも歴史的にも相互に影響し合っている東アジアの国である日本と中国(Park, Lee, Shin, Liu, Shang, Yamashita, & Lim, 2012)の大学生を対象にする。両国を比較することで、サポートと主観的ウェルビーイングの関連における共通点や相違点が明確になるとともに、中国人留学生の理解の一助となるであろう。

本章では、第2節で日本と中国の大学生を対象に、第3節で中国人留学生を対象に、ストレスorおよびサポートとメンタルヘルスとの関連を、それぞれ検討する。

## **仮説モデルの作成**

日本と中国の大学生について、ソーシャルサポートと主観的ウェルビーイングの関連について先行研究をもとに仮説モデルを作成した。Greenglass & Fiksenbaum (2009)は、ソーシャルサポートやコーピングはポジティブな気分や状態に関連し、ウェルビーイングにつながっているとしている。また、サポートがウェルビーイングに直接つながっているという先行研究もある(Cohen et al., 2000; Ryff & Keyes, 1995; Walen & Lachman, 2000)。そのため、家族のサポート、友人のサポート、大切な人からのサポートが、直接人生満足感につながるパスと、ポジティブ、ネガティブ感情を通して間接的に人生満足感につながるパスを想定して、モデルを作成した(Figure 15.)。



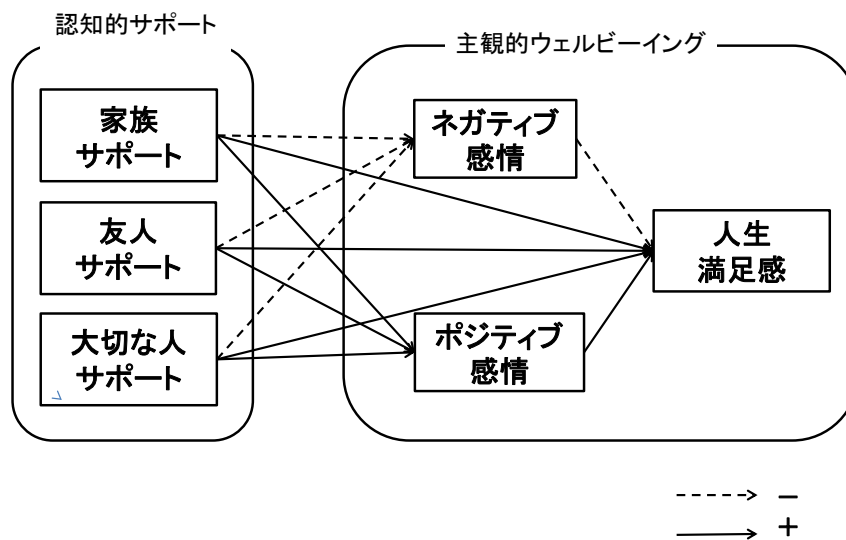


Figure 15. サポートと主観的ウェルビーイングの関連の仮説モデル

## 第2項 方法

### 1. 調査対象者

調査対象者は、参加に同意した日本と中国の大学生 914 名である。日本人 466 名（男性 232 名，女性 234 名；平均年齢  $19.8 \pm 2.6$  歳），中国人 448 名（男性 183 名，女性 265 名；平均年齢  $20.2 \pm 1.4$  歳）。質問紙はそれぞれ日本語版と中国語版を用いて行った。

### 2. 調査内容

#### ストレッサー

日本および中国の大学生のストレッサーについて，自由記述によりたずねた。それを学業，将来，就職，進学，人間関係，家族，経済，アルバイト，その他の 9 つのカテ

ゴリーに分けた。

## 自覚ストレス

自覚ストレスの程度を測定するために、第2章第1節で使用した自覚ストレス調査票(Perceived Stress Scale, PSS; Cohen, Kamarch, & Mermelstein, 1983; 岩橋他, 2002)を用いた。最近1か月の状態を質問し、対象者が生活をどの程度予測できないか、コントロールできないか、荷が重すぎると感じているかを評価する。「思いがけない事で精神的に混乱してしまったことがありますか」「大事な判断をできずに困ったことがありますか」「面倒なことが多くて困っていますか」など14項目について、「0:全くない」から「4:非常にあった」まで5段階で評価する。得点が高いほど、自覚ストレスが高い(得点範囲 0-56)。

## 主観的ウェルビーイング

第2章第1節と同様に、主観的ウェルビーイングの構成要素として人生満足感およびポジティブ感情、ネガティブ感情を測定した。

## 人生満足感

主観的ウェルビーイングの認知的側面として人生満足感を測定した。The Satisfaction With Life Scale (SWLS)はDiener, Emmons, Larsen, & Griffin (1985)が作成した尺度である。「大体において、私の人生は理想に近い」、「私の人生は、とてもすばらしい状態だ」、「私はこれまでの人生の中で、こうしたいと思った重要なことはなしとげてきた」を含む5項目から構成されている。「1:全然当てはまらない」から「7:非常によく当てはまる」の7件法で回答を求める(得点範囲 5-35)。2か月の期間をあけた再テストとの相関係数は.82で、再テスト信頼性は.87であった(Diener et al., 1985)。

日本語版は、角野(1994)を使用した。中国語版については、心理学を専攻する博士課程の中国人学生2名と日本人学生1名の計3名により翻訳を行い使用した。日本語版の信頼係数は.84、中国語版尺度は.76であった。中国語版の妥当性は、主観的幸福感尺度(Lyubomirsky & Lepper, 1999)と正の相関( $r=.35$ ,  $p<.01$ )を示すことにより確認した。

## ポジティブ感情とネガティブ感情

主観的ウェルビーイングの感情的側面を測定するために The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) (Watson, Clark, & Tellegen, 1988)を使用した。PANASはポジティブ感情10項目(活気のある, 誇らしい, やる気がわいた, など), ネガティブ感情10項目(神経質な, うろたえた, 敵意をもった, など)の2因子20項目からなる尺度である。最近1か月の気分について, 「1:全くなかった」から「5:非常によくあった」の5件法で回答を求める(得点範囲それぞれ10-50)。PANAS日本語版は川人他(2011), 中国語版はHuang et al.(2003)を使用した。本研究における日本語版の信頼性係数は.85, 中国語版は.88であった。

## ソーシャルサポートの自覚としての認知的サポート

認知的サポートを測定するために, The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) (Zimet, Dahlem, Zimet, & Farley, 1988; 岩佐・権藤・増井・稲垣・河合・大塚・小川・高山・藺牟田・鈴木, 2007)を用いた。MSPSSは尺度全体ならびに下位尺度の $\alpha$ 係数が.88~.94であり, 信頼性は十分である。家族のサポート, 大切な人のサポート, 友人のサポートについてそれぞれ4項目, 合計12項目からなり, 「1:全くそう思わない」から「7:非常にそう思う」の7件法で評定を定める(得点範囲それぞれ4-28)。得点が高いほどソーシャルサポートの認知が高いことを意味する。家族サポートの例としては, 「私の家族は本当に私を助けてくれる」, 「必要なときに, 家族は私の心の支えとなるよう手を差し伸べてくれる」など, 大切な人のサポートは「私には困ったときにそばにいてくれる人がいる」, 「私には真の慰めの源となるような人がいる」など, 友人のサポートは「私には喜びと悲しみを分かちあえる友人がいる」, 「私の友人たちは本当に私を助けてくれようとする」などである。「大切な人」というのはパートナーや親友, 先生やあるいはその人の人生にとって重要な人のことである(Canty-Mitchell & Zimet, 2000)。

### 3. 統計学的解析方法

日本と中国の大学生それぞれについて、認知的サポート(家族, 友人, 大切な人)と主観的ウェルビーイング(ポジティブ感情, ネガティブ感情, 人生満足感)の関連を検討するために仮説モデル(Figure 15.)にもとづき、観測変数間にパスを引き推定した。有意確率 5%を満たさないパスを削除して再度分析を行い、適合度を求めた。モデルの分散がデータの分散をどの程度再現できているかを示す GFI, 推定パラメータの数を考慮した AGFI, モデル化によって適合度がどの程度改善されたかを確認する CFI, モデルの分布と真の分布とのかい離を1自由度あたりの量として表現した指標 RMSEA を適合度指標として用いた(田崎, 2008;小塩, 2011)。統計解析には SPSS for Windows 18.0(IBM)を用いた。

ソーシャルサポート, 自覚ストレスと人生満足感との関連を検討するため, 2 元配置の分散分析を行った。平均値の $\pm 1SD$  でサポート高群と低群, 自覚ストレスの高群と低群に分けて独立変数とし, 自覚ストレスおよび人生満足感を従属変数とした。

## 第 3 項 結果

### 1. 記述統計

主観的ウェルビーイングを測定するために使用した変数(人生満足感, ポジティブ感情, ネガティブ感情)と認知的サポート(家族, 友人, 大切な人)の記述統計量を Table 7 に示す。両国の比較をするため  $t$  検定を行った結果, 人生満足感是中国の大学生が, ネガティブ感情は日本の大学生のほうが有意に高かった(それぞれ  $p < .01$ ,  $p < .001$ )。ソーシャルサポートについては, 3 つのサポート源ですべて中国のほうが高かった( $p < .001$ )。

相関分析の結果を Table 8 に示す。日本の大学生は人生満足感とポジティブ感情が正の相関, ネガティブ感情が負の相関を示した(いずれも  $p < .01$ ) が, 中国の大学生においては相関が見られなかった。ポジティブ感情とネガティブ感情は, 両国ともに相関がなかった。友人のサポートと大切な人のサポートは, 両国ともに強い相関を示した(いずれも  $p < .01$ )。

Table 7 日本と中国の大学生の主観的ウェルビーイングと認知的サポートの平均値 (Mean), 標準偏差 (SD) および *t* 検定の結果 (n=914)

	日本		中国		<i>t</i> 検定
	Mean	SD	Mean	SD	
人生満足感	17.88	5.83	19.00	4.97	**
ポジティブ感情	28.05	6.80	27.73	7.06	n. s.
ネガティブ感情	26.93	8.40	20.47	6.76	***
家族サポート	20.62	5.40	23.63	4.16	***
友人サポート	20.36	5.19	23.07	4.20	***
大切な人サポート	20.18	5.17	21.92	4.54	***

\*\**p*<.01, \*\*\**p*<.001

Table 8 日本と中国の大学生の各変数の相関 (Pearson の積率相関係数)

日本

	人生満足感	ポジティブ感情	ネガティブ感情	家族サポート	友人サポート	大切な人サポート
人生満足感	—	.307 **	-.247 **	.433 **	.335 **	.397 **
ポジティブ感情	—	—	.198	.175	.232 **	.238 **
ネガティブ感情	—	—	—	-.200 **	-.185	-.096
家族サポート	—	—	—	—	.579 **	.612 **
友人サポート	—	—	—	—	—	.775 **
大切な人サポート	—	—	—	—	—	—

\*\**p*<.01

中国

	人生満足感	ポジティブ感情	ネガティブ感情	家族サポート	友人サポート	大切な人サポート
人生満足感	—	.187	-.171	.159	.203 **	.216 **
ポジティブ感情	—	—	.198	.078	.179	.197
ネガティブ感情	—	—	—	-.310 **	-.283 **	-.298 **
家族サポート	—	—	—	—	.654 **	.656 **
友人サポート	—	—	—	—	—	.860 **
大切な人サポート	—	—	—	—	—	—

\*\**p*<.01

## 2. 日本と中国の大学生のストレスの内容

日本と中国の大学生のストレスの内容を Figure 16. に示す ( $\chi^2(7, N=837) = 208.95, p < .01$ , Cramer's  $V = .50$ )。学業, 将来, 就職については中国の大学生のほうが多く(それぞれ  $p < .05, p < .01, p < .01$ ) , 人間関係, 家族, アルバイトについては日本の大学生のほうが多かった(いずれも  $p < .01$ )。

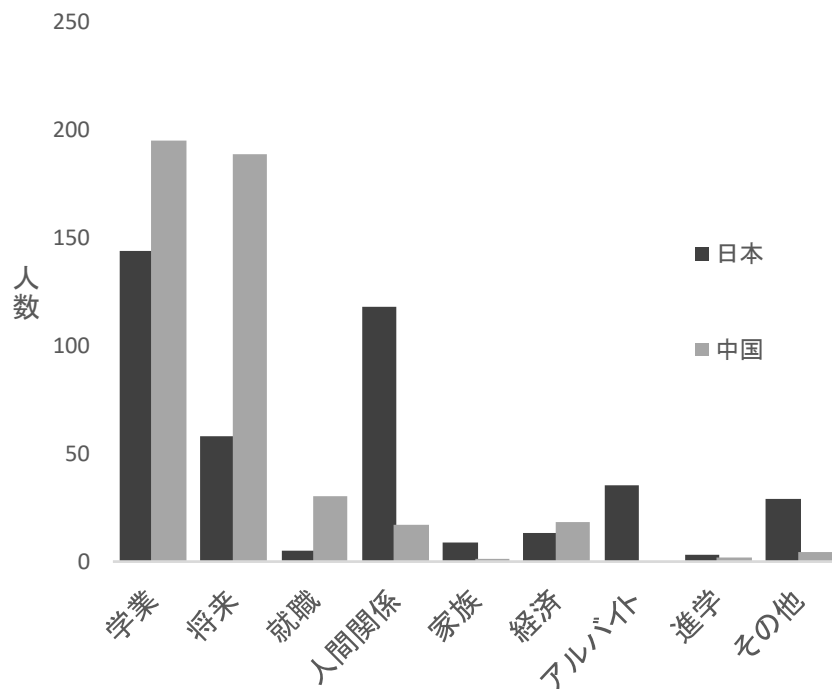


Figure 16. 日本と中国の大学生のストレスの内容

## 3. 日本と中国の大学生のソーシャルサポートと主観的ウェルビーイングとの関連

日本と中国の大学生それぞれについて, 仮説モデル (Figure 15.) をパス解析によって検証した。家族のサポート, 友人のサポート, 大切な人のサポートと, 主観的ウェルビーイングを構成する項目 (ポジティブ感情, ネガティブ感情, 人生満足感) を観測変数として推定し, モデル 1 とした (Figure 17.)。続いて有意確率 5% を満たさないパ

スを削除して再度分析を行った。以上の手続きから得られたソーシャルサポートと主観的ウェルビーイングとの関係を示す最終的なモデル 2 を Figure 18. に示す。

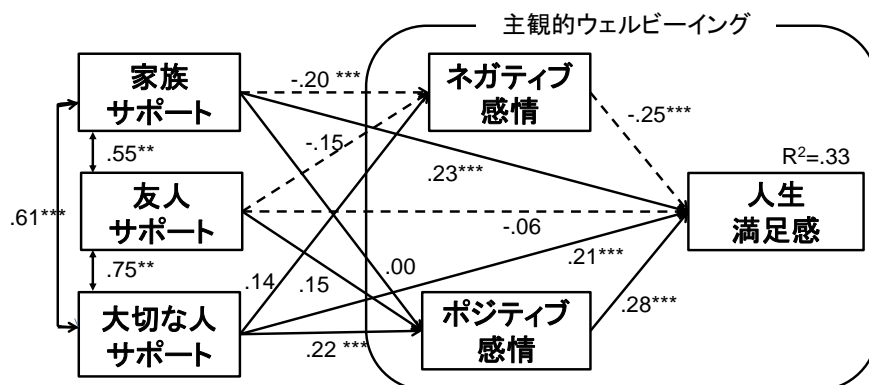
両国のモデルに共通していたのは、家族のサポートがネガティブ感情を減じ、大切な人のサポートはポジティブ感情を高め、それぞれの感情が人生満足感につながっていたことと、大切な人のサポートは人生満足感に直接的につながっていることだった。いずれの国においても、友人のサポートからのパスは削除された。

中国の大学生は家族のサポートがネガティブ感情を通して人生満足感につながっていたが、直接的に人生満足感にはつながっていなかった。一方、日本の大学生はネガティブ感情を通して間接的にだけでなく、直接人生満足感と関連していた。大切な人のサポートは、中国の大学生においてネガティブ、ポジティブ感情のいずれにも影響していたが、日本の大学生においてはポジティブ感情のみに影響していた。

モデル 2 が妥当であるか確認したところ、日本の大学生は GFI が 0.977, AGFI が 0.884, CFI が 0.938, RMSEA が 0.079, 中国の大学生は GFI が 0.967, AGFI が 0.836, CFI が 0.910, RMSEA が 0.095 となり、概ね良い適合度を示した。

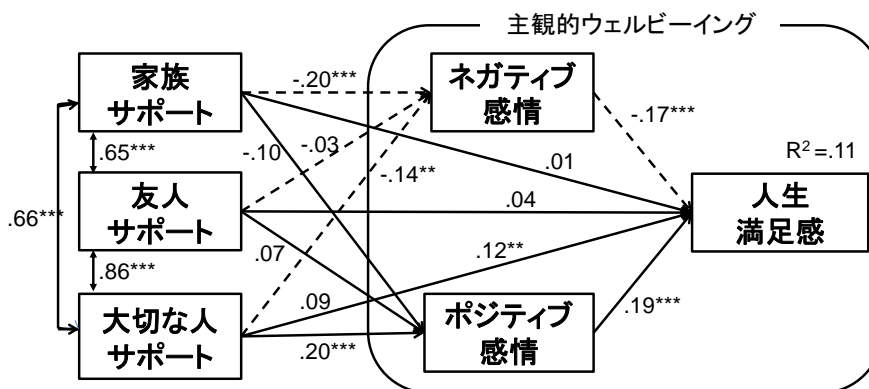
間接効果の検定の結果、家族のサポートがネガティブ感情を通して人生満足感につながるパス係数は、日本.048, 中国.034, 大切な人のサポートがポジティブ感情を通して人生満足感につながるパス係数は、日本.065, 中国.038 で、いずれも有意ではなかった。従って、日本の大学生は家族や大切な人のサポートが、中国の大学生は大切な人のサポートが、直接人生満足感に影響を及ぼすといえる。

## 日本



GFI=.981 AGFI=.592  
CFI=.968 RMSEA=.243

## 中国

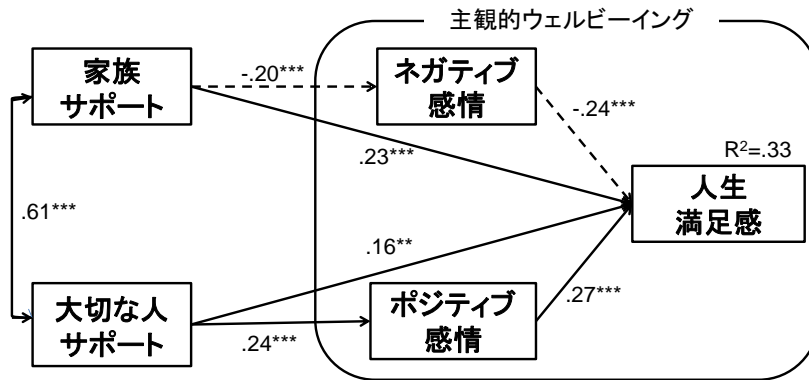


GFI=.977 AGFI=.509  
CFI=.968 RMSEA=.269

Figure 17. モデル1 日本と中国の大学生のソーシャルサポートと主観的ウェルビーイングとの関連 (\*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ )

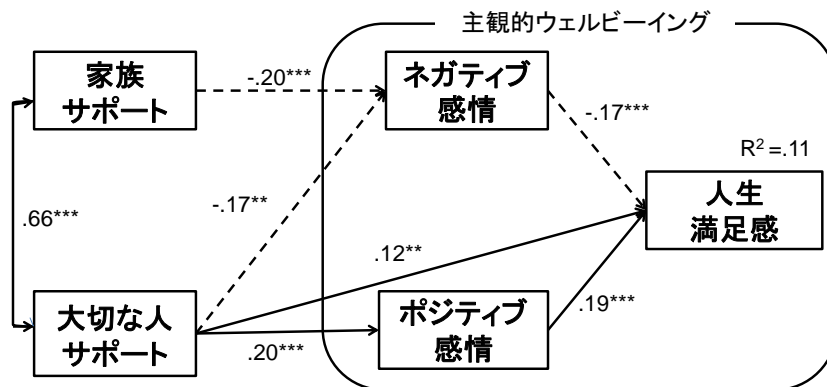


## 日本



GFI=.977 AGFI=.884  
CFI=.938 RMSEA=.079

## 中国



GFI=.967 AGFI=.836  
CFI=.910 RMSEA=.095

Figure 18. モデル 2 日本と中国の大学生のソーシャルサポートと主観的ウェルビーイングの関連 (\*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ )

#### 4. ソーシャルサポートと自覚ストレスおよび人生満足感との関連

ソーシャルサポートと自覚ストレスおよび人生満足感との関連を調べるために、人生満足感を従属変数とした分散分析を行った (Figure 19-20.)。日本と中国のいずれにおいても、サポートと自覚ストレスの交互作用は認められなかった。日本の大学生においては、サポートと自覚ストレスの主効果 (それぞれ  $p < .01$ ,  $\eta^2 = .09$ ,  $\eta^2 = .07$ ), 中国の大学生においては自覚ストレスの主効果のみが認められた ( $p < .05$ ,  $\eta^2 = .10$ )。

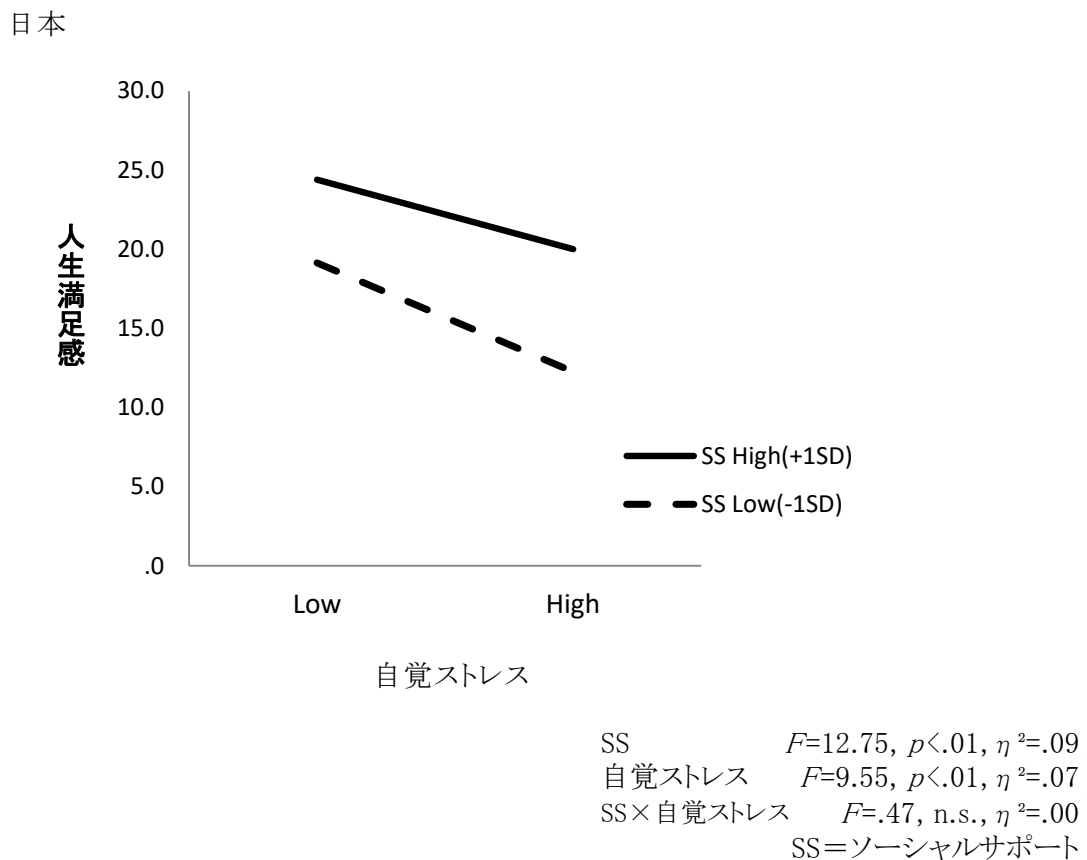
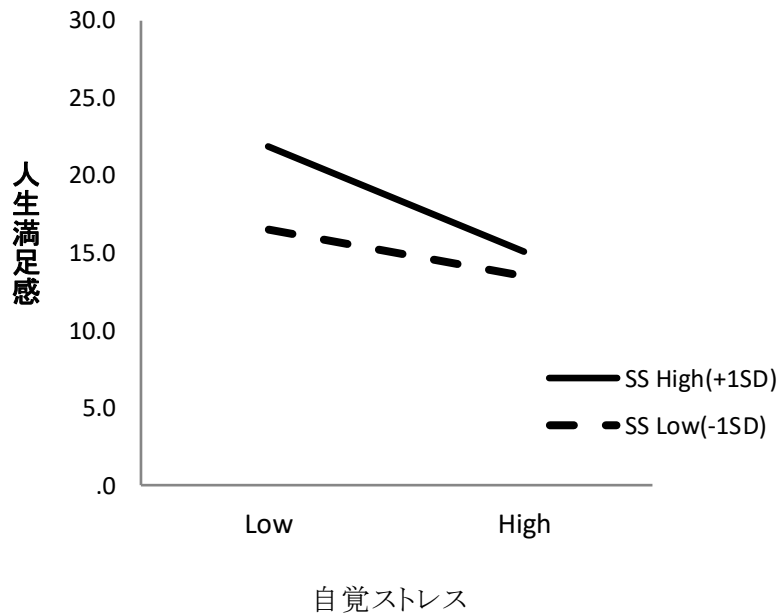


Figure 19. 日本の大学生のサポート高群と低群の人生満足感

中国



SS  $F=3.46$ , n.s.,  $\eta^2=.05$   
 自覚ストレス  $F=6.75$ ,  $p<.05$ ,  $\eta^2=.10$   
 SS×自覚ストレス  $F=1.01$ , n.s.,  $\eta^2=.02$   
 SS=ソーシャルサポート

Figure 20. 中国の大学生のサポート高群と低群の人生満足感

#### 第4項 考察

日本と中国の大学生のストレスの内容を比較すると、学業、将来、就職は中国の大学生のほうが多く、人間関係、家族、アルバイトについては日本の大学生のほうが多かった。国際的な調査においても、大学生が共通してストレスとして挙げているのは、学業、経済、人間関係に関する問題である(Andrews & Wilding, 2004)。大学生活では常に学業成績のプレッシャーがあり、特に試験期間中には不安と抑うつ症状のレベルがピークになるとされている(Surtees, Wainwright, & Pharoah, 2002)。しかし、ほとんどの学生にとってこれらの症状は一過性のものであったことから、調査の時期と試験の時期が重なっていたかが関連してくるが、本研究ではそこまでの統制は行わなかった。

顧(2011)は日本と中国の大学生の対人ストレスについて比較している。自身のコミュニケーション能力、社会的スキルの欠如などにより、相互作用において劣等感をうむ「対人劣等」ストレスは、中国人大学生より日本人大学生のほうが生じる頻度が高かった。本研究の結果からも、日本の大学生のほうが人間関係のストレスを多くかかえていた。

本節では日本と中国の大学生のソーシャルサポートと主観的ウェルビーイングの関連について検討した。両国において、大切な人のサポートは直接人生満足感につながっていた。モデルの適合度をみるための指標として GFI, AGFI, CFI, RMSEA を用いた。両国のモデルは GFI ( $> 0.9$ ), AGFI ( $> 0.8$ ), CFI ( $> 0.9$ ), RMSEA ( $< 0.1$ ) で、十分な値を示したことから適合度があるといえる(Byrne, 2001)。

家族からのサポートは抑うつを減らすという重要な役割を持っている(Greenglass & Fiksenbaum, 2009)。本研究においても、家族のサポートがネガティブ感情を減少させていた。また、大切な人のサポートはポジティブ感情に影響していた。先行研究においても、大学生にとって親しい友人からのサポートはポジティブ感情と関連している(福岡, 2001)。大学生のころは、家族のサポートから仲間のサポートに切り替わる時期であり、友人のサポートは重要なものである(Sheets & Mohr, 2009)。家族の誰かや親しい友人の存在は、その人の人生に影響を与える(Sheets & Mohr, 2009)。しかし、本研究では友人のサポートは両国においてポジティブ、ネガティブ感情や人生満足感に影響していなかった。福岡(2001)は、一般的な友人と親友とを区別して研究しているが、本研究では、特に友人の定義をしなかった。本研究で、友人のサポートと大切な人のサポートは、両国において高い相関を示していたため、親友を「大切な人」として捉えた可能性がある。今後は一般的な友人と親しい友人からのサポートを明確にするために、友人の定義づけが必要となる。

家族のサポートは日本の学生においてのみ、人生満足感に直接影響していた。一方、中国の大学生では直接影響していなかった。中国人は家族の人生満足感が、個人の人生満足感に強く関連するとされることから(Pethtel & Chen, 2010)、家族のサポートがネガティブ感情を介してのみ人生満足感につながった可能性がある。

ソーシャルサポートと人生満足感との関連については、日本と中国の大学生いずれにおいても、サポートと自覚ストレスの交互作用がなかったことから、自覚ストレスが少ないことが人生満足感につながっていると言える。そのため日常生活の中で、スト

レスを自ら減らすための行動を習慣づけることが、日本と中国の大学生のメンタルヘルス向上に不可欠だと考える。

## 第 2 節 中国人留学生のストレスおよびソーシャルサポートとメンタルヘルスとの関連

### 第 1 項 問題と目的

中国人留学生を対象に、日常生活の中でどのような事柄がストレスとなっているのか調べた先行研究では、日本語の能力、コミュニケーションの困難さ、研究や論文作成、経済的な問題等が主であった(陳・高田谷, 2008; 江他, 2011)。一方、ソーシャルサポートは、個人が環境に対処するために重要な役割を持つ(祐宗, 2003)。

中国人留学生におけるストレスおよびサポートとメンタルヘルスに関する先行研究では、サポートと生活ストレスの間には負の相関があり、必要と感じたサポートを得ることが中国人留学生の生活ストレスの軽減につながるとされる(朝倉・陳, 1993)。また、知覚されたサポートと受け取ったサポートの増加が中国人留学生の幸福感を増加させる直接効果を持つこと、身体症状については知覚されたサポートあるいは受け取ったサポートにストレスの緩衝効果があることが分かっている(Jou & Fukada, 1997)。周・深田(2011)は、中国人留学生のサポート研究の課題として、ネガティブな健康状態を表す指標だけでなく、幸福感などのポジティブな指標を用いた研究が必要としている。

本節では、中国人留学生のストレスの内容と、留学生が必要と感じて実際に得ているサポートの内容、およびサポート源について明確にしたのち、ストレスおよびソーシャルサポートが留学生のメンタルヘルス、つまり、精神的健康と生活満足感におよぼす影響を検討することを目的とする。

### 第 2 項 方法

#### 1. 調査対象者

九州地方に在住する中国人留学生 300 名に調査用紙を配布し、251 名から回答を得た(回収率 83.7%)。すべての質問項目に回答した 204 名(男性 85 名, 女性 119 名, 平均年齢  $22.6 \pm 2.6$  歳)を分析対象とした。調査期間は 2010 年 12 月から 2011

年 1 月にかけてである。

調査の趣旨説明と同意書は中国語で、口頭での説明は日本語で行った。調査への協力は調査対象者の自由意思に任され、質問紙に回答しなくても何ら不利益を得ないことを説明したうえで実施した。なお、本研究は久留米大学御井学舎倫理委員会の承認(研究番号 147)を得て行った。

## 2. 調査内容

### ストレッサー

陳・高田谷(2008)の生活ストレス度 20 項目を参考に、一部の項目を変更または追加して合計 24 項目とした。近年は大家のいるアパートに住んでいる留学生が少ないので、「大家や近隣との衝突」を「現在の住居の環境」に変更した。追加した項目は「履修登録などの手続き」「アルバイト先での人間関係」「同国の留学生との関係」「文化や習慣の違い」の 4 項目である。心理学を専攻し中国語を母語とする大学院博士課程の 1 名、中国語を母語とする日本語講師 1 名、日本語を母語とする中国語講師 2 名の計 4 名が、逆翻訳法と並行翻訳法を合わせて行う混合翻訳法(Usunier, 1998)を用いて中国語の尺度を作成した。ここ半年に不安や苦痛を感じたことがあるか尋ね、「0: 苦痛や不安を感じなかった」から「3: 非常に感じた」の 4 件法で評定を定めた。各項目の得点を合計し、ストレッサー得点とした。ストレッサーを多く感じているほど高得点になる(得点範囲 0-72)。

### ソーシャルサポート

在日中国系留学生用ソーシャルサポート尺度中国語版(周, 1993)を使用し、サポートの認識についてたずねた。研究領域(9 項目)、人間関係領域(6 項目)、情緒領域(6 項目)、環境・文化領域(8 項目)の 4 領域 29 項目からなる。29 項目それぞれについて「必要と感じて得た」、「必要と感じたが得られなかった」、「必要と感じなかった」の中から一つ選択する。「必要と感じて得た」サポート数を合計してソーシャルサポート得点(得点範囲 0-29)とした。必要なサポートが得られている場合、そのサポート源として、家族、中国人の友人、日本人の友人、他国の友人、教員、教員以外の職員をあげ、複数回答で選んでもらった。「必要と感じたが得られなかった」サポートに

についてもその数を合計して点数化した(得点範囲 0-29)。

### 精神的健康

精神的健康度を測定する尺度として General Health Questionnaire-28 (GHQ-28) (Goldberg & Hillier, 1979) の中国語版(肖他, 1993)を使用した。GHQ 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)。肖他(1993)によって信頼性と妥当性が確認されている中国語版の得点をリッカート法(0-3 点)により求めた。身体症状(疲れや頭痛など)、不安・不眠、社会的活動障害(仕事の運び具合や自己決定の速さなど)、うつ傾向(マイナス思考や自殺念慮など)の 4 因子 28 項目からなる。程度や頻度について「0:全くなかった」から「3:たびたびあった」まで 4 件法で評定を定め、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(得点範囲 0-84)。

### 生活満足感

鈴木(2009)の青年用主観的ウェルビーイング指標を用いた。主観的ウェルビーイングの認知的側面を測定する生活満足感尺度を原著者の許可を得た上で使用した。生活全般、学校生活、友人関係、家族関係の 4 つ下位尺度(各 5 項目)から構成される。どの程度自分の感じ方に当てはまるかを「5:とてもよくあてはまる」から「1:全くあてはまらない」の 5 段階で評定を定める。得点が高いほど満足感が高いことを表す(得点範囲 20-100)。

## 3. 統計学的解析方法

ストレスサー、サポートと精神的健康および生活満足感の関連性を検討するために、各変数の相関係数と平均値および標準偏差を求めた。ストレスサーについては、「ここ半年に不安や苦痛を感じたことがある」と答えた人数と、全体に占める割合を算出した。サポートの認識と領域別サポート源について人数と、全体に占める割合を算出した。領域別に  $t$  検定で性差の検討を行った。精神的健康については GHQ-28 中国語版の総得点および下位尺度の平均点と標準偏差を算出し、 $t$  検定により性差の検討を行った。



ストレッサーとサポートによる精神的健康および生活満足感への影響を検討するために階層的重回帰分析を行った。精神的健康と生活満足感をそれぞれ目的変数とし、説明変数にストレッサー、サポートおよびストレッサーとサポートの交互作用項を投入した。統計解析には SPSS for Windows18.0 (IBM)を用いた。

### 第 3 項 結果

#### 1. 記述統計

中国人留学生 204 名の所属は、大学学部生 59 名 (28.9%)、大学別科生 40 名 (19.6%)、交換留学生 26 名 (12.7%)、日本語学校生 73 名 (35.8%)、大学院生および研究生 6 名 (3.0%)であった。日本での滞在期間は、平均  $19.4 \pm 15.0$  か月で、1 年未満 82 名 (40.2%)、1 年から 2 年未満 62 名 (30.4%)、2 年から 3 年未満 26 名 (12.7%)、3 年以上 34 名 (16.7%)であった。

ストレッサー、サポートと精神的健康および生活満足感の関連性を検討するために、相関係数を求めた。各変数の平均値と標準偏差および相関係数を Table 9 に示す。

Table 9 各変数の記述統計量と相関係数

	範囲	平均値	標準偏差	1	2	3	4	5
1 ストレッサー	0-72	20.73	10.98	—				
2 得られたサポート	0-29	17.68	8.85	-.150	—			
3 得られなかったサポート	0-29	5.36	6.74	.326 ***	-.631 ***	—		
4 精神的健康 (GHQ-28)	0-84	24.75	12.28	.670 ***	-.243 ***	.361 ***	—	
5 生活満足感	20-100	74.93	10.92	-.469 ***	.349 ***	-.377 ***	-.492 ***	—

\*\*\* $p < .001$

## 2. 中国人留学生のストレスの内容

ここ半年に不安や苦痛を感じたことがあるかたずね、「1: やや感じた」から「3: 非常に感じた」と回答した人数が多かったのは、「日本語能力の不足(90.2%)」、「日本語が上手にならない(90.2%)」、「将来への不安(79.4%)」、「家族の健康問題(77.5%)」、「進学や入学試験(76.0%)」、「論文の作成や研究(76.0%)」、「家族の期待に負担感(74.0%)」、「経済的負担(71.1%)」であった(Table 10)。

### 性差の検討

ストレスの内容に性差があるか  $t$  検定を行った結果、差は認められなかった。 $(t(202)=1.31, n.s.)$ 。日本滞在期間「1 年未満」「1-2 年未満」「2-3 年未満」「3 年以上」を独立変数、ストレス得点を従属変数とした分散分析の結果、滞在期間によるストレスの差は見られなかった( $F(3, 200) = 1.33, n.s.$ )。

性別と滞在期間を独立変数、ストレス得点を従属変数とした 2 要因分散分析の結果、滞在期間と性別との交互作用は認められなかった。性別および滞在期間による主効果もなかった。

### 中国の大学生との比較

ストレスの内容を第 3 章第 1 節の中国の大学生のストレスと比較すると、学業と将来については共通していた。日本語の能力は留学生独自のストレスである。また、中国の大学生には見られなかったアルバイトに関するストレスは、留学生と日本の大学生で共通していた。

Table 10 中国人留学生のストレスサー

	n=204 複数回答	
日本語能力の不足	184	90.2 %
日本語が上手にならない	184	90.2 %
将来への不安	162	79.4 %
家族の健康問題	158	77.5 %
進学や入学試験	155	76.0 %
論文の作成や研究	155	76.0 %
家族の期待に負担感	151	74.0 %
経済的負担	145	71.1 %
アルバイト探し	136	66.7 %
孤独感・寂しい	131	64.2 %
生活が不規則	127	62.3 %
授業やゼミの内容理解	116	56.9 %
自分の健康問題	111	54.4 %
学習・研究の指導に不満足	104	51.0 %
滞在に必要な書類の手続き	99	48.5 %
文化や習慣の違い	98	48.0 %
人種差別・偏見をされること	89	43.6 %
履修登録などの手続き	83	40.7 %
アルバイト先での人間関係	81	39.7 %
日本人学生との人間関係	80	39.2 %
現在の住居の環境	73	35.8 %
同国の留学生との関係	72	35.3 %
部屋を探すこと	66	32.4 %
他国の留学生との関係	57	27.9 %

### 3. 中国人留学生在得ているソーシャルサポートとサポート源

ソーシャルサポートの認識として、「必要と感じて得た」と回答した留学生が多かったのは「日常生活の中で間違った日本語を直してくれる(72.1%)」、「仲間(集団や研究室や友人)の一員として受け入れて、自分に関心を示してくれる(69.6%)」、「試験、レポート、研究についての情報を提供したり、体験を話したりしてくれる(68.1%)」であった(Table 11)。

「必要と感じたが得られなかった」と回答した留学生の割合が多かった項目は、「留学生に関するアルバイト、奨学金、活動などの情報を提供してくれる(25.5%)」、「価値観の違うときに、話し合ったり理解したりしてくれる(25.5%)」、「研究や勉強の内容(レジュメ、研究計画、論文の作成など)や進み方について指導してくれる(23.5%)」であった。「必要と感じなかった」と回答した留学生の割合が多かった項目は、「生活用品などを貸してくれたり、譲ってくれる(39.2%)」、「買物などが必要なときに、連れて行ったり、手伝ったりしてくれる(33.3%)」であった。

サポート得点は「必要と感じて得た」と答えた項目の合計で算出した(得点範囲 0-29)。t検定の結果、必要と感じて得たサポートは、女性の方が男性よりも多かった( $t(202)=2.15, p<.05, r=.15$ )。「研究領域」「人間関係領域」「情緒領域」「環境・文化領域」の4領域におけるサポート量について性差の検討を行った(Table 12)。その結果、情緒領域と環境・文化領域において女性の方が有意に多くのサポートを得ていると認識していた(情緒  $p<.001, r=.27$ ; 環境・文化  $p<.05, r=.15$ )。一方で、「必要と感じたが得られなかったサポート」は男性のほうが有意に多かった( $t(202)=2.75, p<.01, r=.21$ )。

4つの領域別に「必要と感じて得たサポート」の主なサポート源と回答した人数(複数回答)と割合を Table 13 に示す。いずれの領域においても中国人の友人が最も多かった。「研究領域」については、中国人の友人(68.1%)に次いで教員の割合が多く(66.2%)、「環境・文化領域」については、中国人の友人(67.2%)に次いで日本人の友人(52.0%)や教員(49.0%)も主要なサポート源となっていた。

Table 11 ソーシャルサポートの認識

	n=204(複数回答)					
	必要と感じ なかった		必要と感じたが 得られなかった		必要と感じて 得た	
	n	%	n	%	n	%
<b>研究領域</b>						
1 研究や勉強のための道具(本、ノート、コンピュータなど)を貸してくれる	50	24.5	20	9.8	134	65.7
2 研究や勉強のための資料検索などを手伝ってくれる	57	27.9	33	16.2	114	55.9
3 研究や発表や試験がストレスになるときに、相談にのってくれる	45	22.1	43	21.1	116	56.9
4 研究や勉強や試験の悩みを理解し、励ましてくれる	34	16.7	36	17.6	134	65.7
5 私の研究能力や努力を認め、肯定的に評価してくれる	32	15.7	41	20.1	131	64.2
6 研究や勉強の内容(レジュメ、研究計画、論文の作成など)や進み方について指導してくれる	22	10.8	48	23.5	134	65.7
7 授業の内容や分からない事を易しく説明してくれる	29	14.2	38	18.6	137	67.2
8 試験、レポート、研究についての情報を提供したり、体験を話したりしてくれる	23	11.3	42	20.6	139	68.1
9 学校を休んだ時など、授業の進み具合や宿題などについての情報を提供してくれたり、連絡をしてくれる	52	25.5	31	15.2	120	58.8
<b>人間関係領域</b>						
10 みなと付き合ったり、話し合ったりするきっかけや場所をつくってくれる	50	24.5	38	18.6	116	56.9
11 他の人の行動や態度に感じた不満について、相談にのったりしてくれる	53	26.0	46	22.5	105	51.5
12 仲間(集団や研究室や友人)の一員として受け入れて、自分に関心を示してくれる	23	11.3	39	19.1	142	69.6
13 みなと付き合ううえでのトラブルや誤解があるときに、私の立場や悩みを理解したり、相談にのってくれる	35	17.2	42	20.6	127	62.3
14 人と付き合う場合の行動や態度について指導し、助言してくれる	35	17.2	34	16.7	135	66.2
15 他の人の行動、態度、趣味、好みなどの情報を提供してくれる	66	32.4	37	18.1	100	49.0
<b>情緒領域</b>						
16 落ち込んだり悩んだりイライラしたり寂しいときに、食事や外出に誘ってくれる	45	22.1	46	22.5	113	55.4
17 落ち込んだり悩んだりイライラするときに、相談に乗ってくれたり話を聞いてくれる	33	16.2	38	18.6	133	65.2
18 寂しい時に、一緒にいてくれる	47	23.0	45	22.1	112	54.9
19 挫折感を覚えるときや悲しいときなどに慰めてくれる	36	17.6	32	15.7	136	66.7
20 悩んでいるときに、助言してくれる	48	23.5	45	22.1	111	54.4
21 悩みを解決するための良い方法を教えてくれる	37	18.1	34	16.7	133	65.2
<b>環境・文化領域</b>						
22 手持ちのお金がなくなったときに、貸してくれる	50	24.5	23	11.3	131	64.2
23 買物などが必要なときに、連れて行ったり、手伝ったりしてくれる	68	33.3	25	12.3	111	54.4
24 生活用品などを貸してくれたり、譲ってくれる	80	39.2	22	10.8	101	49.5
25 日本の文化風習や習慣・生活などについてのことや悩みを話し合って理解してくれる	56	27.5	36	17.6	112	54.9
26 価値観の違いときに、話し合ったり理解したりしてくれる	37	18.1	52	25.5	115	56.4
27 日常生活の中で間違った日本語を直してくれる	11	5.4	46	22.5	147	72.1
28 留学生に関するアルバイト、奨学金、活動などの情報を提供してくれる	19	9.3	52	25.5	133	65.2
29 日常生活(衣・食・住など)で、わからないことや様々な情報を教えてくれる	40	19.6	29	14.2	135	66.2

Table 12 ソーシャルサポートの性差の検討

ソーシャルサポート	男性 n=85		女性 n=119		<i>p</i>	<i>r</i>
	平均	SD	平均	SD		
研究領域(範囲0-9)	2.1	1.6	2.5	1.6	n.s.	.12
人間関係領域(0-6)	1.8	1.7	2.1	1.6	n.s.	.07
情緒領域(0-6)	1.1	1.0	1.8	1.4	***	.27
環境・文化領域(0-8)	1.9	1.6	2.4	1.6	*	.15
必要と感 得たサポート(0-29)	16.1	8.3	18.8	8.7	*	.15
必要と感 じたが得られ なかつたサポート(0-29)	6.9	7.6	4.3	5.9	**	.21

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ 

Table 13 領域別ソーシャルサポート源

n=204(複数回答)

	研究領域		人間関係領域		情緒領域		環境・文化領域	
	n	%	n	%	n	%	n	%
家族	96	47.1	81	39.7	92	45.1	77	37.7
中国人の友人	139	68.1	132	64.7	131	64.2	137	67.2
日本人の友人	62	30.4	74	36.3	36	17.6	106	52.0
他国の友人	23	11.3	26	12.7	9	4.4	18	8.8
教員	135	66.2	75	36.8	29	14.2	100	49.0
教員以外の職員	16	7.8	12	5.9	4	2.0	15	7.4

## 精神的健康

GHQ-28 総得点の平均は 24.7(±12.4)であった。男性と女性の GHQ-28 総得点と下位尺度の平均値および標準偏差を Table 14 に示す。男性の平均値は 26.1(±13.8)で女性は 23.7(±11.1)であった。総得点および 4 つの下位項目に性差は認められなかった。

Table 14 GHQ-28 総得点と下位尺度得点 n=204

	全体		男性		女性	
	平均	SD	平均	SD	平均	SD
GHQ-28 (範囲0-84)	24.7	12.4	26.1	13.8	23.7	11.1
身体症状	7.3	3.7	7.4	3.8	7.3	3.7
不安不眠	6.2	4.4	6.8	4.8	5.7	4.1
社会的活動障害	7.7	3.0	7.8	3.4	7.7	2.7
うつ傾向	3.6	4.1	4.2	4.8	3.1	3.5

## 4. 中国人留学生のストレッサーおよびソーシャルサポートと精神的健康との関連

ストレッサーとサポートが留学生の精神的健康に影響を及ぼすかを検討するため、ストレッサー、サポート、およびストレッサーとサポートの交互作用(主効果の積)を説明変数、GHQ-28 総得点を目的変数とした重回帰分析を、各変数を Z 得点に換算したうえで行った(Aiken & West, 1991)(Table 15)。Step 1 にストレッサー、Step 2 にサポート、Step 3 にストレッサーとサポートの交互作用項を投入し、それぞれの決定係数の増分と標準回帰係数を求めた。その結果、Step 1 から 3 の各ステップにおいて有意な重決定係数の変化が認められた(Step1:  $\Delta R^2=.455$ ,  $p < .001$ ; Step2:  $\Delta R^2=.021$ ,  $p < .01$ , Cohen's  $f^2=.04$ ; Step3:  $\Delta R^2=.015$ ,  $p < .05$ , Cohen's  $f^2=.03$ )。各ステップにおいて、多重共線性の問題は認められなかった( $VIFs < 1.20$ )。最終的に Step 3 での各説明変数の標準偏回帰係数は、ストレッサー  $\beta = .601(p < .001)$ , サポート  $\beta = -.150(p < .01)$ , ストレッサーとサポートの交互作用  $\beta = -.134(p < .05)$ であった。

ストレッサーとサポートの交互作用の標準偏回帰係数が有意であることが確認されたため、単純傾斜分析(Simple Slope Analysis)(Aiken & West, 1991)に従い、交互作

用の下位検定を行った。必要と感じて得られたサポートが平均よりも1SD 高い留学生(Z得点=1)と1SD 低い留学生(Z得点=-1)が示す精神的健康を検討した(Cohen & Cohen, 1983;前田, 2008)。結果を Figure 21. に示す。単純傾斜分析の結果, 得られたサポートが多い場合(+1SD)でも, ストレッサーの増幅は精神的健康に影響を及ぼすが( $b=.40$ ,  $\beta=.67$ ,  $p<.05$ ), 得られたサポートが少ない場合(-1SD)には, 精神的健康に, より強い影響を持つことが明らかになった( $b=.96$ ,  $\beta=.98$ ,  $p<.001$ )。

Table 15 GHQ-28 を目的変数とした階層的重回帰分析の結果

ステップ	説明変数	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	$\beta$
1	ストレッサー	.455		
				.675 ***
2	ストレッサー サポート	.476	.021 **	
				.653 ***
				-.146 **
3	ストレッサー サポート ストレッサー×サポート	.491	.015 *	
				.601 ***
				-.150 **
				-.134 *

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$

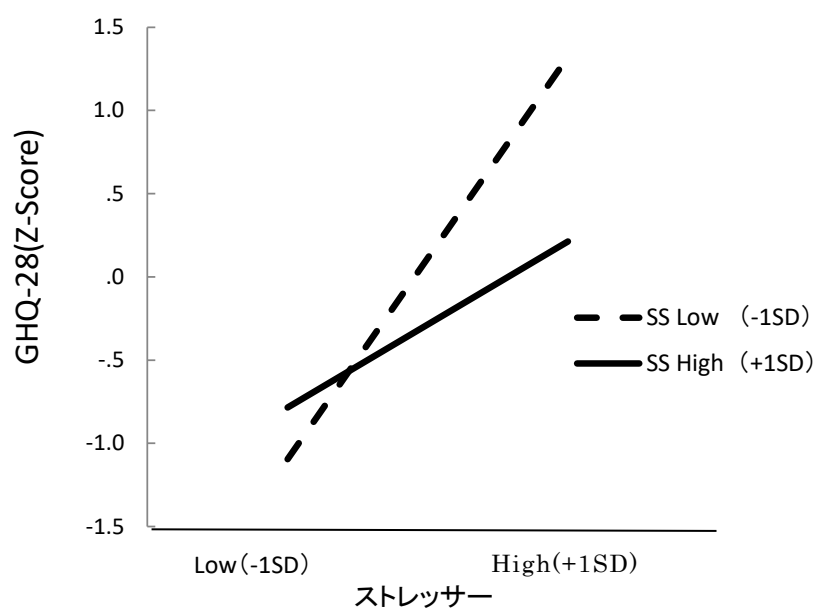


Figure 21. 単純傾斜分析の結果 (SS=ソーシャルサポート)



## 5. 中国人留学生のストレスおよびソーシャルサポートと生活満足感との関連

ストレスとサポートが留学生の生活満足感に影響を及ぼすか検討するため、ストレス、サポート、およびストレスとサポートの交互作用（主効果の積）を説明変数、生活満足感を目的変数とした強制投入法による階層的重回帰分析を行った（Step2:  $\Delta R^2=.079$ ,  $p<.001$ , Cohen's  $f^2=.11$ ）。ストレスとサポートの交互作用は認められなかった（Table 16）。

Table 16 生活満足感を目的変数とした階層的重回帰分析の結果

ステップ	説明変数	$R^2$	$\Delta R^2$	$\beta$
1	ストレス	.220		
				-.469 ***
2	ストレス	.299	.079 ***	
	サポート			-.426 ***
				.285 ***
*** $p<.001$				

#### 第4項 考察

本節の目的は、中国人留学生のストレスとソーシャルサポートの内容を明確にし、精神的健康および生活満足感との関連を検討することであった。

在日中国人留学生の主なストレスは、日本語能力の不足、将来への不安、進学や入学試験、論文の作成や研究、家族の健康問題、家族の期待への負担感、および経済的負担であった。ストレスの内容は、性別や滞在期間により異ならなかった。中国人留学生は来日して時間が経過してもストレスの内容があまり変化しないと言える。

ストレスとして日本語の能力不足を挙げている者が最も多かった。中国人留学生は勉学や進学が目的で来日しているため、大学や日本語学校での学習上必要な日本語能力の不足に約 9 割がストレスを感じていた。先行研究においても在日中国系留学生にとって勉学上のストレスが最も気にかかるものであった(周, 1993; 周・深田, 2002)。本章第1節の調査で、中国の大学生の主なストレスは、学業、将来、就職であった。中国人留学生においても、日本語の能力不足の次に、学業や将来についてのストレスが多かったのは、大学生に共通した特徴といえる(Andrews & Wilding, 2004)。

先行研究(Murase et al., 2004; Ozeki et al., 2006; 陳・高田谷, 2008; 王・横山, 2009)とは異なるストレスとして、家族の健康問題や家族の期待に負担を感じているなど、家族がストレスとなっていることが示された。中国では1970年代末から「一人っ子政策」が実施され、現在来日している中国人留学生にはほとんど兄弟がいない。親の過剰な期待と干渉が指摘されており(顧, 2011)、それがストレスにつながっている可能性がある。その一方で、家族はネガティブな感情を緩和するための重要なサポート源であり(Matsuda, Tsuda, Kim, & Deng, 2014)、本研究の結果からも家族が研究や情緒領域において重要なサポート源となっていることが示された。

中国人留学生が必要と感じて得ているサポートで多かったのは、間違った日本語の訂正や、仲間として受け入れてもらえること、学習面に関する情報の提供であった。一方で必要と感じながらも得られていないサポートは、アルバイトや奨学金に関する情報や価値観の違いを理解してくれる友人の存在であった。留学生は日本語の能力不足および進路や学習面で最もストレスを感じている。日常生活の中で間違った日

本語を直してもらうことを、「必要と感じて得たサポート」として一番に挙げていることから、留学生に関わる教職員や日本人学生がこれを周知しておくことで、中国人留学生の的確なサポート源となることができると考える。

いずれの領域においても、主なサポート源となっているのは中国人の友人であった。同国の留学生が主なサポート源となっており、良好な人間関係を築いていると推察される。園田(2011)においても、同国の友人が、留学生 44.9%の感情ソーシャルサポート要員となっており、本研究と同様の結果であった。異国の地にあっても同国の友人が最も頼りになる存在であることが明確になった。研究領域においては教員のサポートが重要で、環境・文化領域においては中国人だけでなく日本人の友人や教員も貢献していると言える。

留学生のように文化背景の異なる人は、同じ民族の者を援助者として好む(Tedeschi & Willis, 1993)。また、問題の内容によっては援助を求めない傾向にあると言われている(Mau & Jepsen, 1990; 水野, 2003)。松原・石隈(1993)は、留学生相談室への来談状況を調査しているが、人間関係や文化の問題を相談する留学生が少なかったことから、留学生は心理的な問題を日本人のカウンセラーやアドバイザーに相談することに抵抗があるかもしれないと指摘している。しかしながら、本研究の中国人留学生にとって、研究領域においては教員が重要なサポート源となっていた。これは陳・高田谷(2008)の結果と同様であり、本研究においても進学や入学試験、論文の作成や研究が中国人留学生の大きなストレスであることから、今後も教職員からの積極的なサポートの提供が求められる(平川・池田, 2012)。

ストレスは性別や滞在期間に関連がなかったが、サポートについては性差がみられた。男性のほうが女性より得ているサポートが少なく、特に情緒領域と環境・文化領域では女性の方がより多くのサポートを得ていると認識していた。情緒的サポートとは、落ち込んだり悩んだりイライラするとき話を聞いたり助言してくれる人を求めることである。顧(2011)によれば、男性のほうが悩みの自己開示量が少なく、その結果、対人ストレスに悪影響を与えていることが示されている。男性はストレスについて女性ほど自己開示しないことから、情緒的サポートが女性ほど得られていない可能性がある。このような傾向は、先行研究にも散見され(陳・高田谷, 2008)、女性のほうが男性よりも高い被援助志向を持っていることが示されている(水野・石隈, 2000)。嶋(1992)は性差が生じる背景には、男性には困難な問題に遭遇した場合でも他者から

の援助を受けず独力で解決することが期待されるという社会的・文化的要因があるためと述べている。このような伝統的な男性としての役割意識が援助や支援を求めにくくしているといえる(Good, Dell, & Mintz, 1989; 水野・石隈, 2000)。そのため留学生に関わる者は、性差によるこのような特徴を理解しておくことが必要であろう。

ストレスラーとサポートが精神的健康に及ぼす影響については、ストレスラーの多さが精神的健康に負の影響を与え、サポートの多さが精神的健康の良好さと関連することが明確になった。先行研究においても、ストレスラーが精神的健康の悪化を導く要因であったが(江他, 2011)、本研究においても同様の結果が示された。多くの先行研究でサポートは心理的ストレス反応の低減に効果をもたらす要因とされている(陳・高田谷, 2008; 周・深田, 2002; 小杉, 1999)。必要なサポートが得られないことで、不安・不眠やうつ傾向が現れることから、サポートは中国人留学生の精神的健康と関連しているという先行研究を追認した(周・深田, 2002; 陳・高田谷, 2008)。

精神的健康に与える要因としてのストレスラーとサポートの間には交互作用が見られたことから、ストレスラーが少ないときは、サポート量の大小は精神的健康にそれほど影響しないが、ストレスラーが多い場合、必要と感じているサポートを得られることが重要となり、サポート量が多いほど精神的健康の悪化が防げるというサポートの緩衝効果(周・深田, 2002)が見られた。これらのことから、特にストレスラーが多い者に対する支援として、留学生が必要とするサポートを十分理解した上で提供することが有効であると言える。

得られたサポートが多い場合でも、ストレスラーが増幅すると精神的健康に影響を及ぼすが、サポートが少ない場合は、精神的健康に、より強い負の影響を持つことが明確になった。今後は中国人留学生が求めるサポートを提供するだけでなく、心身の健康や生活習慣を整える(王・横山, 2009; 植松, 2004)ことを目的に、ストレスマネジメント行動の実施(Matsuda, Tsuda, & Dneg, 2013)や健康行動の促進などを行い、留学生自身がストレスラーを減じる方策を身につける必要がある。

一方、ストレスラーとサポートが生活満足感に及ぼす影響については、ストレスラーとサポートの交互作用が認められず、ストレスラーの少なさが生活満足感と関連することが明確になった。そのため日常生活の中で、ストレスを自ら減らすための行動を習慣づけることが、直接的に留学生の生活満足感の向上に関連するといえる。

## 課題

本研究の限界は、横断的研究のため、精神的健康に影響するサポートとストレスの明確な因果関係について言及することができない点である。ストレスとサポートの交互作用項が示した決定係数の増分が有意ではあったが、大きなものではなかった。今後は、因果関係を明確にするために、中国人留学生のためのプログラムを開発・実施し、介入後に精神的健康や人生満足感・生活満足感が向上するかどうか検討するという縦断的研究が必要である。

## 第4章 中国人留学生を対象とした実践研究

### 第1節 ジャーナル・アプローチを用いた留学生支援の効果と問題点

#### 第1項 問題と目的

第3章第1節の結果から、中国の大学生において大切な人からのサポートが直接人生満足感につながる事が明確になった。第3章第2節の結果から、留学生にとって、同国の友人や家族、教員が重要なサポート源となっている。大切な人には、教員など留学生を支援する者も含まれる可能性がある。中国人留学生が必要と感じるサポートを得ることが、直接的に人生満足感につながる。

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も極めて重要である(倉地, 2010)。

留学生の異文化適応を支援するために用いられているジャーナル・アプローチは、学習者と学習援助者とのジャーナル(日記)の交換である(倉地, 1991)。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何らかの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と言われている(倉地, 1992)。

倉地(2003)は、半年から4年間交換されたジャーナルの記述について内容分析を行い、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。

第4章第1節では、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相違があるか検討する。精神的健康を測定するために General Health Questionnaire-28 (GHQ-28) 中国語版(肖他, 1993)を使用する。

研究2では、質的研究を行う。個別面接により収集したデータを分析・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)では介入の脱落者が7割以上であったため、本研究においてもジャーナルを中断する留学生がいると予測される。そのため、プログラムの継続者および中断者を対象に半構造化面接を行う。留学生によって語られた言葉を、カテゴリーに分けてまとめ、語りを整理することで、プログラムの効果や問題点を明確にすることが可能であると考ええる。

## 研究1

### 第2項 方法

#### 1. 調査対象者

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、何の不利益もなく回答を中止できるということを説明し、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。国籍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  $21.2 \pm 1.9$  歳、平均滞在期間  $6.8 \pm 1.7$  か月)である。調査は 2011 年 5 月から 7 月と 10 月から 12 月にかけて行った。

## 2. 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。ジャーナルの交換は大学院で心理学を専攻している日本語教師の著者が行った。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自由に書くよう文書と口頭で伝え, 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。2011年5月から7月までの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名と介入群のうち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。本研究は久留米大学御井学舎倫理委員会の承認(研究番号160)を得ている。

## 3. 調査内容

精神的健康を測定するために General Health Questionnaire-28 (GHQ-28) 中国語版(肖他, 1993)を使用し, 得点をリッカート法(0-3点)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(得点範囲 0-84)。

## 4. 統計的解析方法

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 Windows18.0 (IBM) を用いた。

### 第 3 項 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 Table 17 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。

介入群 10 名のジャーナルの平均提出回数は 3.7 回 (範囲 1-6 回) であった。10 名中 5 名 (50%) が 3 か月間継続して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 (Table 18)。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 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認められなかった。

Table 17 参加者の属性および GHQ-28 総得点

	介入群		待機群		<i>p</i>
	N=10(男性7, 女性3)		N=9(男性4, 女性5)		
	平均	SD	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)	23.5	9.2	22.7	7.9	n.s.
GHQ-28(介入後)	24.4	9.5	22.0	11.9	n.s.

Table 18 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

	継続者		中断者		
	N=5		N=5		
	平均	SD	平均	SD	<i>p</i>
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)	23.6	10.3	23.4	9.2	n.s.
GHQ-28(介入後)	26.4	12.5	22.4	6.0	n.s.

#### 第 4 項 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見られるか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。ジャーナル・アプローチの中断率が高い原因を探るためには個別の面接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である

(余語, 2006)。Pennebaker, Kiecolt, & Glaser (1988)によると、ストレスフルな出来事を筆記することで、身体健康に良い影響を与えることが示唆されている。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し、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にのみ有効であることから(Beutler & Harwood, 2002; Beutler, Harwood, Bertoni, & Thomann, 2006)、ジャーナル・アプローチもすべての留学生に使用できる方法ではないと言える。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)。中国人大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。

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を継続的に行えるプログラムが望ましい。研究 1 の介入期間は 3 か月であったため、精神的健康に効果を及ぼすに至らなかったのかもしれない。今後、継続的にプログラムを実施し、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こと、および、中断者が多かった理由を探るため、個別面接による質的研究を実施する必要がある。

## 研究 2

### 第 5 項 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を行い、中国人留学生の精神的健康に効果を及ぼすか検討したが、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原因を探るために、研究 2 では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使って、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)。本研究では継続および中断した留学生に半構造化面接を行い、聴取した内容をまとめた。面接の対象者の選択には関心相関的サンプリング(西條, 2007)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からなのか、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。

### 第 6 項 方法

#### 1. 調査対象者

中国人留学生 6 名(男性 4 名、女性 2 名、平均年齢 21 歳、平均滞在月数 14 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、および中断者が各 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の提出を継続した 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。

## 2. 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。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。面接は著者が日本語で行い、留学生の許可を得たうえで筆記による記録を行った。面接前に、調査の目的、調査内容の秘密保持、匿名性の保障を説明し、同意を得た。なお、本研究は久留米大学御井学舎倫理委員会の許可(研究番号 160)を得ている。

## 3. 分析方法

半構造化面接の逐語記録を作成して発話データとし、以下の方法でまとめた(戈木, 2008)。

- 1) 発話データを一つの意味内容のまとまりに分けた。
- 2) それぞれのまとまりを、その内容や意味を端的に表す短い言葉にした。
- 3) 類似した言葉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) 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。

## 第 7 項 結果

6 か月継続者 2 名 (A, B), 3 か月継続者 2 名 (C, D), および中断者 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 Table 19 に示す。GHQ-28 総得点は、継続者 4 名中 2 名が低下していた。中断者はいずれも下がっていた。

生成されたカテゴリーは、継続者が 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 (Figure 22.)。中断者のカ

テゴリーは 11 個であった (Figure 23.)。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。個々のカテゴリーについて、以下に説明する。「 」内の言葉は留学生が語った言葉のままである。

Table 19 参加者の属性および GHQ-28 総得点

個人	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	18	21
B	男	16	6	13	29	36
C	男	10	3	4	39	38
D	女	10	3	4	24	18
E	女	16	中断	1	35	21
F	男	16	中断	1	24	18

### プログラム参加の目的

継続者と中断者で大きな差はなく、参加目的は日本語の勉強、相互交流、生活の記録、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。文法や言葉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ジャーナル交換を希望した。

### プログラムの効果

継続者と中断者で共通していたのは、日本語の勉強と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ていた。「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、書くとき再び思い

出して嬉しくなるが、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」になったということだ。B は学習援助者に向けて「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学習援助者から意見をもらうことで「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に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日記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、日記を書くのは大変であった。また、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 はジャーナル交換を中断したが、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、現在の「気持ちを文字で保存して記憶を記録したい」という理由からだ。

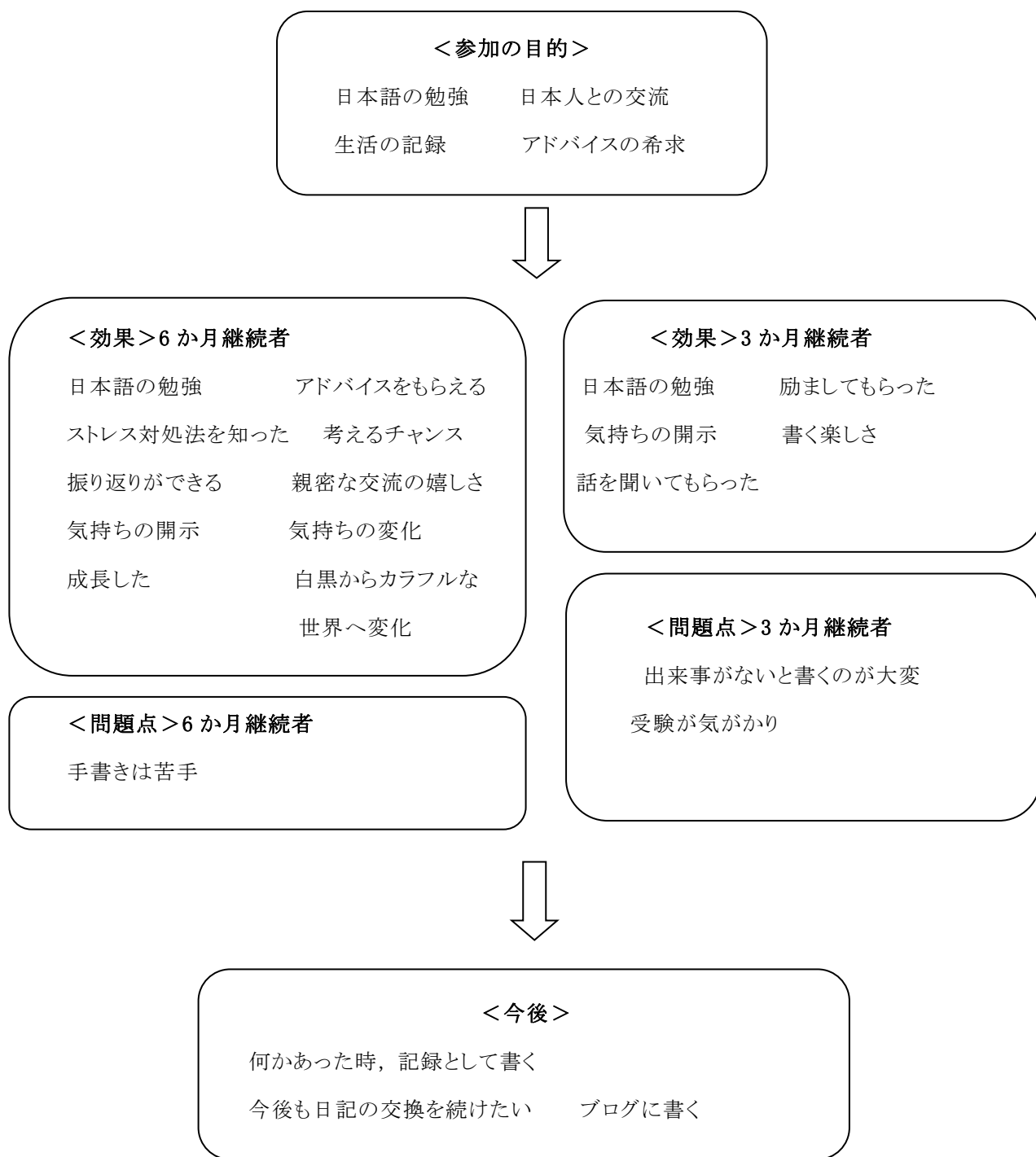


Figure 22. 継続者に対する半構造化面接の語りのカテゴリー構成



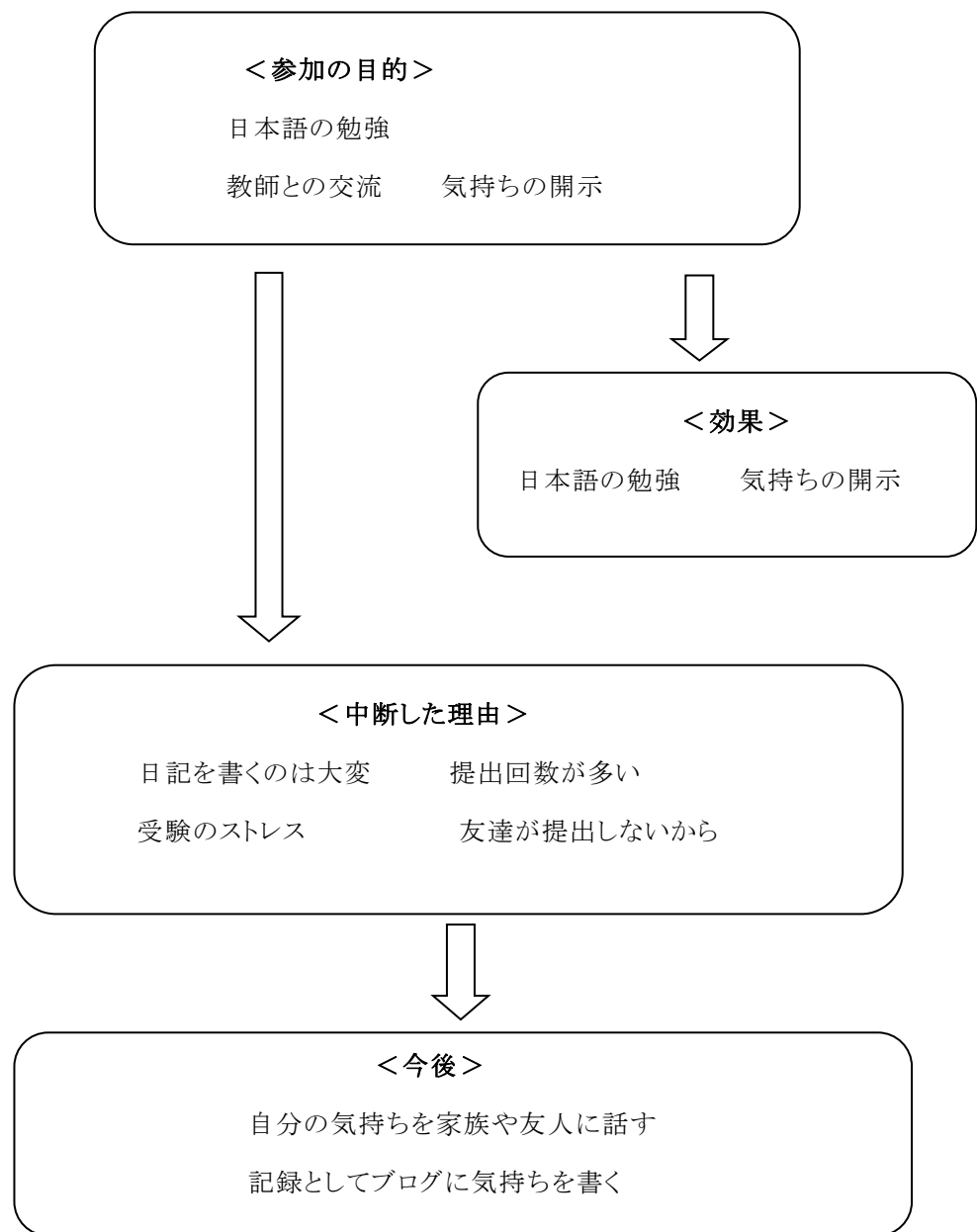


Figure 23. 中断者に対する半構造化面接の語りのカテゴリー構成

## 第 8 項 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中国人留学生から聴取し、カテゴリーを生成してジャーナル交換の効果と問題点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。来日当初の留学生にとって言語の習得は重要な課題の一つであり、本研究第 3 章第 2 節における調査でも約 9 割の留学生のストレス要因であった。また、ソーシャルサポートの認識の調査では、日常生活の中で間違った日本語を直してもらうことを、必要と感じている留学生が 7 割以上であったことから、今後も希望者に対しては日本語の添削を行ったほうがよいと考える。

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、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、という体験が示されており、先行研究(倉地, 1992; 鄭, 1999)と同様に、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。ジャーナル・アプローチを 6 か月継続した留学生は男性であった。本研究の調査では、男性のほうが女性より得ているサポートが少なく、特に情緒領域と環境・文化領域で少なかったため、ジャーナルを通じての支援が求められたのかもしれない。

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できたことから、気持ちが変化し、成長につながっていた。ジャーナルは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(荒川, 1995)。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とき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。研究 2 の半構造化面接においても、同様の内容が語られたことから、留学生が内省することで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みつからない者もいた。留学生にとってのストレスである進学の問題が気になり、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気軽に表現できるような方法があればと考える。周囲の目を気にして提出しなかった留学生がいたため、提出方法についての配慮も必要であろう。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手渡す場面がないことを挙げている。

中断者の中には、ジャーナルに気持ちを記述するよりも、親しい人に直接話すほうが良いとする者がいた。継続者から抽出されたような「ストレス対処法」「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、一部の人だけにのみ有効である(Beutler & Harwood, 2002; Beutler et al., 2006)。ジャーナル・アプローチは筆記療法であることから忌避や、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)。しかしながら、親しい人に直接話すことができれば、会話をとおして自らのストレスをケアする効果的なストレスマネジメント行動が実施できていることになる。このような留学生には必ずしもジャーナル・アプローチを用いる必要はないと言える。

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は言えなかったが、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3 か月継続者から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。

## 第9項 まとめ

研究1ではジャーナル・アプローチ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。介入群の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面接により聞き取り、プログラムを評価するための質的研究を行った。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ていた。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。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の効果が見られたが、ストレス対処法や気づきにはつながらなかった。これらのことから、介入期間については、倉地(1992)が述べているように6か月以上継続したほうがよいと言える。

中断者からは、受験が気がかり、提出時に他者の目が気になる、などの理由が聴取された。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。筆記よりも話す方がよいと語った留学生がいたことから、ジャーナル・アプローチの汎用性は示されなかったが、他者と会話することもまたストレスをケアするためのストレスマネジメント行動であるため、留学生が自分に合った方法を選択することが、より効果的と考える。

プログラムは参加した一部の留学生のストレス緩和、視野の拡大、人間的成長に効果があったと言えるが、全ての留学生に向いている方法とは言えない。しかしながら、これまで日本語教育や異文化理解の手段として使用されてきたジャーナル・アプローチを、中国人留学生のメンタルヘルス支援として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広く参加しやすく、学習支援者が実施しやすい方法で、中国人留学生のメンタルヘルスを支援するためのプログラムの開発が必要である。

## 第2節 中国人留学生のストレスマネジメント行動を促す健康行動日記の実践と評価

### 第1項 問題と目的

本研究では第1章で先行研究を概観し、第2章で日本と中国の大学生、および中国人留学生のストレスマネジメント行動の実施状況とメンタルヘルスとの関連を検討した。その結果、いずれにおいても、ストレスマネジメント行動の実施が人生満足感や生活満足感、ならびに自覚ストレスの少なさや精神的健康の良好さと関連していた。母国で暮らす中国人大学生の半数以上がストレスマネジメント行動を実施していたのに比べて、在日中国人留学生は実施していない者が半数以上であった。そこで中国人留学生にストレスマネジメント行動の実施や継続を促し、ストレスのセルフケアを習慣化することが重要であると考えた。また、第3章の結果から、中国人大学生や中国人留学生にとって、家族や大切な人からのサポートや教員からのサポートが人生満足感や生活満足感に大切な役割を果たしているため、中国人留学生に介入するときには教員など留学生と関わる者からの支援が有効だと考えた。

留学生の適応に関連する個人的要因として、セルフコントロールがあげられる(植松, 2004)。留学生活では、自らの生活パターンを維持し、学業をはじめ様々な問題に対処するとき、セルフコントロールの能力が求められる(モイヤー, 1987; Rosenbaum, 1989)。セルフコントロールは習慣的な行動を、新しくてより望ましい行動へと変容していく性質を持ち、将来を見越した自発的な問題設定を行うことが特徴である(杉若, 1995)。

行動科学にもとづく健康支援の方法の一つにセルフモニタリングがある。設定した目標の達成状況を常に自分で意識し、自分で判断するので、望ましい行動が増え、望ましくない行動が減る効果が期待できる。また、目標が達成できた場合、達成感や自信の強化につながる(中村, 2002)。

セルフモニタリングを継続するためには、記録しやすい簡便な方法が推奨される。中村(2002)は、「生活習慣改善記録帳」において、健康プランの実行状況を、実行できたら「○」、できなかったら「×」を記入し、自己評価しやすいようにしている。中国人留学生においても、健康行動の実施状況の記録を用いて、自分自身の生活をセルフモニタリングすることが、健康的な行動の改善に役立つと仮定する。

ストレスマネジメント行動（例えば、運動する、他者と楽しく会話する、リラックスするなどのストレスをコントロールするための健康的な活動を 1 日 20 分以上行うこと）は、ストレスを自らケアして心身の健康を維持・増進するための方法として有効である（堀内他，2009b；津田他，2011）。多理論統合モデル（transtheoretical model: TTM）（Prochaska & DiClemente, 1983）にもとづくストレスマネジメント行動は、行動開始の意図と実施状況によって前熟考期、熟考期、準備期、実行期および維持期という 5 つの行動変容ステージに分類できる。留学生の良好なメンタルヘルスを適応している状態と捉えたと（植松，2004）、個人のライフスタイルに合った、健康にとって望ましい活動を習慣化することが主観的ウェルビーイングの向上に寄与する（Lyubomirsky et al., 2005）。

本研究の目的は、中国人留学生に健康行動のセルフモニタリングをするための記録「健康行動日記」を実施することが、ストレスマネジメント行動の実施や継続を促し、人生満足感を高めるか検討し、介入後に質問紙および半構造化面接でプログラムを評価することである。

セルフモニタリングの概念は、カウンセリングにおけるクライアントの行動修正や訓練においても注目されており、本研究の介入で、健康行動のセルフモニタリングとメンタルヘルスとの関連が明らかになれば、留学生をサポートするときの示唆を含むものとなる。

在日期間の短い（1～3 か月）留学生は、「言葉」の問題を除き、全体的にストレスが低い（箕口・江川，1994）。滞在初期は異文化で必要とされるスキルが明確であり、心理的適応は、そのスキルの獲得と深く結びついたものになると考えられる（秋山，1992；1998）。異文化環境に移住して1～2 年後から起こる不適応に基づく疾病は重篤であることが示されている。そのため本研究では、来日 1 年未満の中国人留学生を対象にストレスマネジメント行動の開始または継続を促すことを目的として行う。

## 第 2 項 方法

### 1. 調査対象者と手続き

大学の準備教育課程で学んでいる日本滞在期間 1 年未満の中国人留学生 15 名 (男性 4 名, 女性 11 名, 平均年齢  $21.4 \pm 2.9$  歳) を対象に介入を行った。7 名は 2014 年 4 月から 7 月 (大学前期) にかけて, 8 名は 2014 年 10 月から 2015 年 1 月 (大学後期) にかけて, それぞれ約 3 か月間の介入を実施した。

1 週間の健康行動 (ストレスマネジメント行動の実施の有無, 睡眠時間, 朝食や野菜の摂取など) を記録する用紙を配布し, 週に 1 回提出を求めた。用紙には, ストレスマネジメント行動を含む健康行動についての説明を 2 行程度記入しておいた (Figure 25.)。留学生が提出した用紙に介入者が励ましのコメントを記入して返却することで, 健康行動の実施や継続を促した。介入前後に, ストレスマネジメント行動の変容スケールと, 人生満足感および精神的健康を測定した。

介入後にプログラムを評価するための質問紙調査を実施した。評価の質問紙 (自由記述を含む) と半構造化面接により, 健康行動日記の継続の意志とその理由について聴取した。中断者にはその理由をたずねた。大学前期の介入と評価は臨床心理士および日本語教師の資格を有する著者が行った。大学後期の介入は, 著者以外の日本語教師が行い, 評価は著者が行った。

### 倫理的配慮

本研究は久留米大学御井学舎倫理委員会の許可 (研究番号 160), および中国人留学生が所属する教育機関の許可を得て, 留学生の同意のもとに行われた。質問紙の表紙には, 研究目的の説明と個人情報の保護について中国語と日本語で記入した。研究への協力は任意である, 成績などには一切関係ない, 研究に協力をしなくても何ら不利益を得ない, 介入中に負担や抵抗を感じた場合, 何の不利益もなく中止できるということを文書と口頭で説明し, 書面にて同意を得た。

## 2. 調査内容

### ストレスマネジメント行動の変容ステージ

Pro-Change's staging algorithm の中国語版(鄧他, 2012)を用いて評価した。参加者に「ストレスマネジメント行動とは, 1 日 20 分間以上, 定期的に運動をしたり, だれかと話したり, リラックスしたり, 社会的な活動に参加するなど, ストレスをコントロールするために役に立つ健康的な活動を言う」と示した。「あなたは日常生活の中で, 上記のようなストレスマネジメント行動を実施していますか」という教示文を提示し, 以下の 6 つの選択肢から一つ選んでもらった。現在, ストレスマネジメント行動を行っておらず, 6 か月以内に始める意図のない「前熟考期」, 現在ストレスマネジメント行動を行っていないが, 6 か月以内に始める意図がある「熟考期」, 現在ストレスマネジメント行動を行っていないが, 30 日以内に始める意図がある「準備期」, 既にストレスマネジメント行動を行っているが, 始めてからまだ 6 か月未満の「実行期」, 既にストレスマネジメント行動を行っており, 6 か月以上経過している「維持期」, および, 「現在, 私にはストレスがまったくありません」である。

### 人生満足感

The Satisfaction With Life Scale (SWLS) は Diener et al. (1985) が作成した尺度である。「大体において, 私の人生は理想に近い」, 「私の人生は, とてもすばらしい状態だ」, 「私はこれまでの人生の中で, こうしたいと思った重要なことはなしとげてきた」を含む 5 項目から構成されている。「1: 全然当てはまらない」から「7: 非常によく当てはまる」の 7 件法で回答を求め, 平均点を算出した(得点範囲 1-7)。心理学を専攻する博士課程の中国人 2 名と日本人 1 名の計 3 名により翻訳を行った。中国語版尺度の信頼性係数は.76 であった。妥当性は主観的幸福感尺度 (Lyubomirsky & Lepper, 1999) と正の相関 ( $r=.35, p<.01$ ) を有することにより確認した。

### 精神的健康

精神的健康度を測定する尺度として General Health Questionnaire-28 (GHQ-28) (Goldberg & Hillier, 1979) の中国語版(肖他, 1993)を使用した。GHQ 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。中国語版の得点をリッカート法(0-3点)により求めた。身体症状(疲れや頭痛など)、不安・不眠、社会的活動障害(仕事の運び具合や自己決定の速さなど)、うつ傾向(マイナス思考や自殺念慮など)の4因子28項目からなる。程度や頻度について「0:全くなかった」から「3:たびたびあった」まで4件法で評定を定めたる。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(得点範囲 0-84)。

### プログラムの評価

Mauriello, Driskell, Sherman, Johnson, Prochaska, & Prochaska (2006) を参考に、健康行動日記の評価をするための質問項目を作成した。「健康行動日記は書きやすかった」、「コメントは分かりやすかった」、「健康行動日記を書いて、健康的な生活について考えた」、「健康行動日記を実施してストレスマネジメント行動について考えた」、「健康行動日記を友だちにもすすめたい」など計 12 項目について、「1:全然そう思わない」から「5:非常にそう思う」までの 5 件法で回答を求め、各項目の平均値を求めた(得点範囲 1-5)。

前期の 7 名に対しては介入後に大学内の静かな場所で一人当たり約 10~20 分の半構造化面接を実施し、健康行動日記を今後も継続したいかと、その理由について聴取した。中断者には中断した理由についてたずねた。面接は著者が日本語で行い、留学生の許可を得たうえで筆記による逐語録を作成した。後期の 8 名には中断者がいなかったため、健康行動日記を今後も継続したいかと、その理由について自由記述にて解答を求めた。

### 3. 統計的解析方法

介入前後の人生満足感および精神的健康を比較するために 1 要因分散分析(混合計画)を実施した。プログラムの評価項目については平均点および人数とその割合を算出した。分析には SPSS for Windows 18(IBM)を用いた。

### 第3項 結果

#### 1. 健康行動日記の効果の検討

##### ストレスマネジメント行動の変容ステージ

介入前(pre)と介入後(post)の変容ステージを Table 20 に示す。変容ステージが前進したのは7名(46.7%), 実行期または維持期を継続したのは5名(33.3%)であった。熟考期のまま変化がなかったのは1名(F), 維持期から後退したのは1名(K), 健康行動日記の記入を中断したのは1名(G)であった。

介入前後で比較すると, 介入前は8名(53.3%), 介入後は11名(73.3%)がストレスマネジメント行動を実施していた。

Table 20 介入前後のストレスマネジメント行動の変容ステージの移行

	pre	post		pre	post
A	維持期	維持期	H	維持期	維持期
B	実行期	実行期	I	維持期	維持期
C	準備期	実行期	J	維持期	実行期
D	準備期	実行期	K	維持期	準備期
E	熟考期	準備期	L	実行期	維持期
F	熟考期	熟考期	M	実行期	維持期
G	ストレス無	前熟考期	N	準備期	維持期
			O	熟考期	実行期

A～Oは個人を表す

##### 人生満足感と精神的健康

人生満足感の平均値は, 介入前  $3.52 \pm 1.42$ , 介入後  $4.09 \pm 1.18$  であった。 $t$  検定の結果, 介入後に人生満足感が有意に高くなっていた( $t(14) = 4.04$ ,  $p < .01$ ,  $r = .73$ ) (Figure 24.)。

精神的健康の平均値は, 介入前  $20.13 \pm 6.50$ , 介入後  $21.67 \pm 7.48$  で, 介入前後で差がなかった( $t(14) = .75$ , n.s.,  $r = .20$ )。

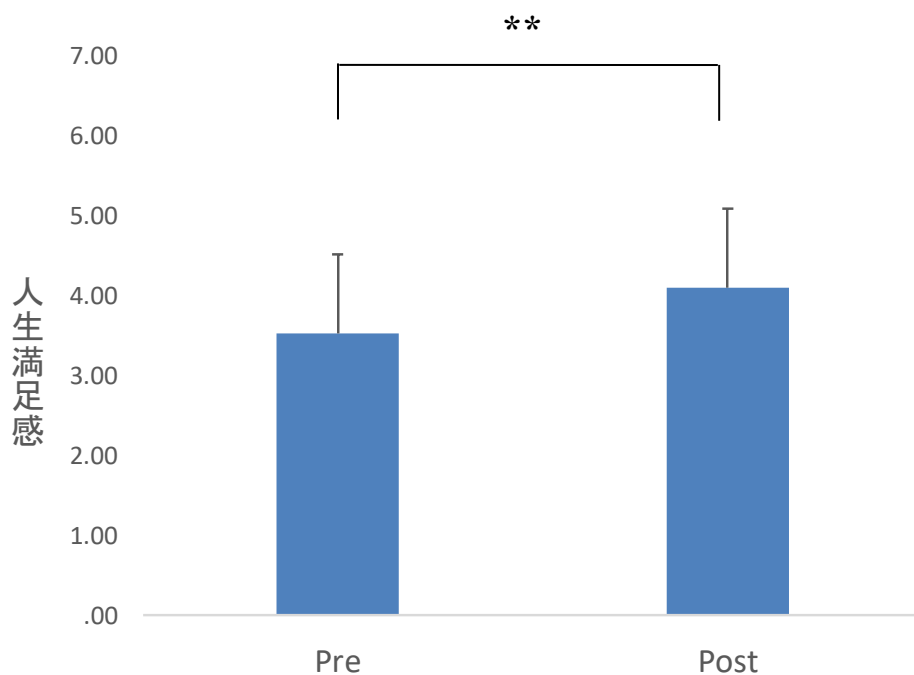


Figure 24. 介入前後の人生満足感の変化 (\*\* $p < .01$ )  
(エラーバーは標準誤差)

## 2. 健康行動日記の評価

プログラムの評価を Table 21 に示す。「非常にそう思う」と「そう思う」を合わせると、健康行動日記は書きやすかった (86.7%)、コメントは分かりやすかった (100%)、健康行動日記を実施して、健康的な生活について考えた (100%)、健康行動日記は健康的な生活に役立つ (80.0%) という回答を得た。

一方で、健康行動日記はおもしろいか、健康行動日記を書くのを楽しんだか、健康行動日記を自分の友達にもすすめたいか、という質問に対しては、いずれも「どちらでもない」が 46.7%、「そう思わない」あるいは「全然そう思わない」が各 6.7%であった。

Table 21 プログラムの評価および平均値 (N=15)

質問項目	非常にそう思う		そう思う		どちらでもない		そう思わない		全然そう思わない	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1 健康行動日記は書きやすかった (Mean=4.27)	6	40.0	7	46.7	2	13.3	-	-	-	-
2 健康行動日記は分かりやすかった (Mean=4.60)	9	60.0	6	40.0	-	-	-	-	-	-
3 コメントは分かりやすかった (Mean=4.73)	11	73.3	4	26.7	-	-	-	-	-	-
4 健康行動日記を書いて、新しいことを何か考えた (Mean=3.47)	2	13.3	8	53.3	1	6.7	3	20.0	1	6.7
5 健康行動日記を書くことが好きだ (Mean=3.87)	3	20.0	7	46.7	5	33.3	-	-	-	-
6 健康行動日記はおもしろい (Mean=3.40)	1	6.7	6	40.0	7	46.7	-	-	1	6.7
7 健康行動日記は私の年齢に合っている (Mean=4.00)	3	20.0	10	66.7	1	6.7	1	6.7	-	-
8 健康行動日記を書くのを楽しんだ (Mean=3.67)	2	13.3	6	40.0	7	46.7	-	-	-	-
9 健康行動日記を実施して健康的な生活について考えた (Mean=4.47)	7	46.7	8	53.3	-	-	-	-	-	-
10 健康行動日記を実施してストレスマネジメント行動について考えた (Mean=3.80)	2	13.3	9	60.0	3	20.0	1	6.7	-	-
11 健康行動日記は私の健康的な生活に役に立つ (Mean=4.07)	4	26.7	8	53.3	3	20.0	-	-	-	-
12 健康行動日記を自分の友達にもすすめた (Mean=3.40)	1	6.7	6	40.0	7	46.7	1	6.7	-	-

## 継続の希望とその理由

参加者 15 名中 14 名 (93.3%) が約 3 か月間健康行動日記の記入を継続した。中断した 1 名 (G) に、その理由を聴取した結果、生活記録に書いた内容は「ときどき嘘」を書いので「書く意味がない」。就寝時間や起床時間について本当のことを書くのは「少し変な感じ」がする。「自分のことを他の人に見せるのはおかしい」という感想が聞かれた。今後の健康行動日記の継続希望の有無とその理由を Table 22 に示す。15 名中 10 名 (66.7%) が今後も継続したいと答えた。

Table 22 健康行動日記の継続希望の有無とその理由

(A～O は個人を表す)

	pre		post	継続希望	理由
A	維持期	→	維持期	○	記録を見ると自分の睡眠時間が分かる。
B	実行期	→	実行期	○	規則的な生活がやりやすい。
C	準備期	→	実行期	○	先生が自分の生活を見て悪いところは教えてくれる。
D	準備期	→	実行期	○	簡単に書ける。一週間の生活が分かる。
E	熟考期	→	準備期	×	週末にまとめて書くので寝た時間を忘れてしまう。
F	熟考期	→	熟考期	○	記録を書き始めてから朝食を食べるようになったので。
G	ストレス無	→	前熟考期	×	自分のことを知られたくない。
H	維持期	→	維持期	△	睡眠時間と食べ物は生活に大切ではないと思う。
I	維持期	→	維持期	○	自分の生活習慣を変えることができる。
J	維持期	→	実行期	○	記録があったら自分の生活状態がわかる。
K	維持期	→	準備期	○	自分の生活を記録することはとても面白いと思う。
L	実行期	→	維持期	△	毎日の睡眠や食事はほぼ同じだから記録の必要はあまりない。
M	実行期	→	維持期	○	記録を残して見るために。
N	準備期	→	維持期	○	いい習慣を身につけられるから。
O	熟考期	→	実行期	△	生活は記録していなかったときと変わっていないから。

○:希望する ×:希望しない △:どちらでもない

#### 第 4 項 考察

本節の目的は中国人留学生に健康行動日記を実施することで、ストレスマネジメント行動の実施や継続を促し、メンタルヘルスが向上するかを検討することであった。その結果、ストレスマネジメント行動の変容ステージの前進あるいは継続が全体の 8 割の中国人留学生に見られ、介入後に有意な人生満足感の向上が見られた。健康行動日記は分かりやすく、健康的な生活に役立つという評価を得、15 名中 10 名 (66.7%) が今後も健康行動日記の継続を希望した。

島崎・竹中 (2013a) は、成人を対象にポピュレーションアプローチの手法を用い、健康行動獲得を目的としてリーフレットの配布を行っている。その結果、運動で 9.9%、食習慣で 10.9% の対象者に行動変容が見られた。本研究においては、ストレスマネジメント行動の開始や継続について、変容ステージによる評価を行い、8 割の留学生にストレスマネジメント行動の維持または向上が認められたことから、集団にリーフレットを配布するだけよりも、さらに効果があることが示された。

生活習慣をセルフモニタリングすることで肥満防止のための体重減少を促した先行研究 (Burke, Conroy, Sereika, Elci, Styn, Acharya, Sevvick, Ewing, & Glanz,

2011)では、携帯情報端末による記録とフィードバックによる効果が、筆記による記録のみよりも効果的であった。本研究では留学生自らが筆記で記録を行い、フィードバックコメントを介入者が記入して返却した。全ての参加者が「コメントは分かりやすかった」と回答していることから、フィードバックコメントが中国人留学生の健康行動の実施や維持に一定の効果をもたらしたと考える。

TTM にもとづくストレスマネジメント行動では、周りからの支援を利用することが行動変容の成功への近道であるとしている(Prochaska, Norcross, & DiClemente, 1994; 津田他, 2009)。本研究においても、介入者が中国人留学生の健康行動を促進させるために励ましのコメントを記入して返したことが、適切なサポートとなったと考える。留学生の健康行動が改善していれば、どんな小さなことであれ、そこに注目してほめることが行動の強化に役立つ(中村, 2002)。また、健康行動の記録を実行することが、継続する喜びや達成感を高めた(津田他, 2009)のではないだろうか。

本研究では介入後の人生満足感が高くなっていた。運動、昼食や野菜・果物の摂取といった健康行動の実施が幸福感あるいは人生満足感と関連しているという先行研究を追認した(Piqueras et al., 2011; Grant et al., 2009)。ストレスマネジメント行動や健康行動の実施は人生満足感と関連している(外川他, 2012)ことが中国人留学生を対象とした研究においても明確になった。

伏島他(2013)では、1年半の間にストレスマネジメント行動の変容ステージが前進しても、人生満足感に変化しなかった。しかし、これは介入を行わずに調査した結果である。本研究では約3か月間毎週、健康行動日記の提出を求めて介入を行ったため、人生満足感が高まったと考える。定期的な身体活動の実施や食習慣の改善が、個人の環境や生活に対する満足感、幸福感などの肯定的な意識評価を向上させる(厚生労働省, 2000; 島崎・竹中, 2013b)。本研究においても、健康行動日記の実施により、自己の健康的な生活習慣について考えたことが、ストレスマネジメント行動の実施や継続を促し、中国人留学生の人生満足感を高めた可能性がある。

また、家族からのサポートは抑うつを減らす、大切な人からのサポートは人生満足感を増加させる(Matsuda et al., 2014)。健康行動日記は、介入者である教員がコメントを通じて励ましの情緒的サポートを与えるため、人生満足感に影響を及ぼした可能性がある。

母国で暮らす中国人大学生に比べて、在日中国人留学生はストレスマネジメント

行動を実施していない者の割合が多いため、日本語教師など留学当初から関わる者が簡便な方法で介入することが有効である。また、留学生自身が継続してセルフモニタリングしながら健康的な生活習慣を身につけるための一つの方法として、健康行動日記の利用を提案する。

## 課題

プログラムの評価の結果、健康行動日記は分かりやすく、健康的な生活に役に立つと評価された。これは、記録に時間を要しない簡便な内容で(中村, 2002)、留学生が記入しやすかったからと考える。健康行動日記は、中国人留学生にとって自らの生活を振り返るきっかけとなった。しかしながら、おもしろいとは言えず、書くことを楽しめていないことから、今後さらに内容の工夫や改善の必要がある。

参加者の中に1名の中断者がいた。記録の内容は個人情報であり、他人に知られたくないという意思が語られた。健康行動日記は、参加者の自主性を尊重した取り組みとして実施することが重要であろう。

せいかつ の きろく

生活の記録 10月

	1 月よう日 MON	2 火よう日 TUE	3 水よう日 WED	4 木よう日 THU	5 金よう日 FRI	6 土よう日 SAT	7 日よう日 SUN
ねたじかん 寝た時間	12:00						
おきたじかん 起きた時間	7:30						
睡眠時間	7.5						
ストレス マネジメント した ○ しなかった ×	○						
ちょうしょく 朝食 食べた○ 食べなかった×	○						

**\* ストレスマネジメント行動(ストレスを減らすこと)を1日20分ぐらいしましょう。**  
運動、楽しいおしゃべりやチャット、趣味(しゅみ)、リラックス、ボランティア活動など  
自分の好きなことをして、ストレスを減らしましょう。

**\* 朝食を食べましょう。**  
朝ごはんを食べて授業を受けると、脳(のう)の働きがよくなり、やる気もです。  
簡単なものでもいいので、朝ごはんを食べましょう。

コメント

Figure 25. 健康行動日記の例



## 第5章 総合考察と今後の課題

本論文では、日本と中国の大学生および中国人留学生のストレスマネジメント行動とメンタルヘルスとの関連、およびストレス、ソーシャルサポートとメンタルヘルスとの関連を検討した。その結果、中国人留学生のメンタルヘルス向上にはストレスマネジメント行動の実施が有効であることが明確になった。

第5章では、本論文の全体のまとめとして、本研究で得られた知見を整理し、結論および研究の意義を述べる。そして、本論文で明らかになった今後の課題や展望を提示する。

### 第1節 結果のまとめ

本研究の目的は次の1)から6)であった。

- 1) メンタルヘルスをネガティブな側面だけでなくポジティブな側面からも検討するため、日本と中国の大学生を対象にストレスマネジメント行動と主観的ウェルビーイングとの関連を検討する。両国を比較することで、中国人大学生のストレスマネジメント行動の特徴を明確にする。
- 2) 中国人留学生のストレスマネジメント行動の実施状況とその内容について検討し、ストレスマネジメント行動とメンタルヘルスとの関連を明確にする。また、実施している内容について、母国で暮らす中国人大学生と比較検討することで、留学生の特徴を明確にする。
- 3) 日本と中国の大学生において誰からのソーシャルサポートが主観的ウェルビーイングの認知的側面や感情的側面とどのように関連しているのか明確にする。
- 4) 日本と中国の大学生および中国人留学生のストレスやソーシャルサポートについて、その内容を調査し、メンタルヘルスとの関連をポジティブおよびネガティブな側面から検討する。
- 5) ジャーナル・アプローチによる支援が、中国人留学生のメンタルヘルスにどのような効果を及ぼすか検討する。
- 6) 中国人留学生がストレスマネジメント行動を開始または継続できるよう支援するた

め、セルフモニタリングを用いた健康行動日記という簡便な方法を提案し、その効果を検討する。

これらの内容について以下にまとめる。

## 第 1 項 ストレスマネジメント行動とメンタルヘルスとの関連

日本と中国の大学生を対象にストレスマネジメント行動と主観的ウェルビーイングの関連を検討したところ、両国において実行期と維持期に属する大学生は、前熟考期の者に比べて人生満足感およびポジティブ感情が高かった。日本人大学生を対象にした先行研究の結果(伏島他, 2013)が、中国の大学生においても認められたことで、ストレスマネジメント行動の実施を促すことが、メンタルヘルスのネガティブな側面を緩和するだけでなく、ポジティブな側面を向上させる可能性をより強固にする。中国人留学生においても、維持期の精神的健康および生活満足感は、前熟考期や熟考期の者に比べ良好であった。

本研究ではストレスマネジメント行動の実施がストレス反応や抑うつを減少させるという先行研究(堀内他, 2009; 金他, 2009)の知見を追試しただけでなく、人生満足感や生活満足感とも関連していることが明確になった。留学生のメンタルヘルスをポジティブな側面からも検討したことで新たな知見が得られた。ストレスマネジメント行動を実施している留学生は、自らのストレスを日常的にケアすることで、自分自身の人生や生活全体を良い状態として評価している(外川他, 2012)と考えられる。

しかしながら、中国人留学生のストレスマネジメント行動の変容ステージの分布を検討した結果、日常生活の中でストレスマネジメント行動を実施していない留学生が半数以上いることが明らかになった。鄧他(2012)の研究では、中国国内の大学生の約 6 割が実行期と維持期に属していた。本研究で対象とした中国の大学生も同様であった。それらと比較して、中国人留学生は半数以上がストレスマネジメント行動を実施しておらず、半年以上続けている者はわずか 20%程度であったことから、留学生は日常生活の中でストレスを緩和する方法を認識、もしくは習得していない可能性が示唆された。留学生はアルバイトのため十分な学習時間が確保できないという報告がある(藤井・門倉, 2004)、学習時間だけでなく、日常生活の中でストレスを緩和する

ための活動を行う時間も十分に確保できていないと推察される。

中国人留学生が行っているストレスマネジメント行動は、他者との交流・会話と趣味活動が最も多く、活動内容に性差は見られなかった。中国の大学生と比較すると、他者との交流・会話は留学生のほうが、身体活動は中国の大学生のほうが有意に多く実施していた。留学生の内容の詳細を見ると、趣味活動と答えた者の約 80%が音楽鑑賞や歌を歌うと答えており、日常生活において経済的負担が少なく場所を選ばずにできる手軽なストレスマネジメント行動を実践していることが分かる。また、他者との交流・会話を行っている留学生のうち、約 70%が友人や家族とのチャットと回答している。家族や友人と離れて生活している中国人留学生にとって、インターネットを通じて、文字または音声や画像を通して会話をすることは、経済的で効果的なストレスマネジメント行動であるといえる。

本研究における以下の仮説は検証された。1) 日本と中国の大学生だけでなく、中国人留学生においても、ストレスマネジメント行動の実施がメンタルヘルスの良好さと関連していた。2) 中国人留学生よりも中国の大学生のほうが、ストレスマネジメント行動を実施している者の割合が多かった。3) 中国人留学生が行っているストレスマネジメント行動の内容は、他者との交流・会話や趣味活動など、時間や場所、経済的負担の少ない手軽なものであった。本研究の仮説が支持され、中国人留学生にストレスマネジメント行動を促すことの根拠が示された。

## 第 2 項 ストレッサーおよびソーシャルサポートとメンタルヘルス

日本と中国の大学生を対象としたソーシャルサポートと主観的ウェルビーイングの関連についての検討では、大切な人からのサポートは人生満足感に直接影響を与えることが明確になった。また、両国ともに家族からのサポートがネガティブ感情を減じ、大切な人からのサポートがポジティブ感情を高めていた。サポートは主観的ウェルビーイングにつながるという先行研究はあるが (Walen & Lachman, 2000), 誰からのサポートが主観的ウェルビーイングのどの構成要素に影響を及ぼすか明確になったことは本研究における新しい知見である。

第 3 章第 2 節では中国人留学生のストレッサーとソーシャルサポートの内容を明確にし、精神的健康および生活満足感との関連を検討した。中国人留学生の主なスト

レッサーは、日本語能力の不足、将来への不安、進学や入学試験、論文の作成や研究、家族の健康問題、家族の期待への負担感および経済的負担であった。これらのストレスの内容は先行研究を追認した(Murase et al., 2004; Ozeki et al., 2006; 陳・高田谷, 2008; 王・横山, 2009)。家族の健康問題や、家族の期待に負担感を持っていることについては、本研究の対象者における特徴であった。中国では 1979 年から 2015 年まで「一人っ子政策」が実施され、現在来日している中国人留学生にはほとんど兄弟姉妹がいない。親の過剰な期待と干渉が指摘されており(顧, 2011)、それがストレスとなっていると考えられる。

一方、中国の大学生のストレスは、学業、将来、就職であり、大学生が共通して持っているストレスと一致していた(Andrews & Wilding, 2004)。語学に関するストレスは、異国で暮らす中国人留学生固有のものである。

中国人留学生が必要と感じて得ている主なサポートは、間違った日本語の訂正や、仲間として受け入れてもらえること、学習面に関する情報の提供であった。一方で必要と感じながらも得られていないサポートは、アルバイトや奨学金に関する情報、価値観の違いを理解してくれる友人の存在であった。留学生と関わる者がこれらの内容を周知しておくことで、中国人留学生をよりの確にサポートできる。

研究、人間関係、情緒、環境・文化というサポートの4領域においては、いずれも中国人の友人から最もサポートを得ていたことから、異国の地にあっても同国の友人が最も頼りになる存在であることが明確になった。留学生のように文化背景の異なる者は、同じ民族の者を援助者として好み(Tedeschi & Willis, 1993)、問題の内容によっては援助を求めない傾向にある(Mau & Jepsen, 1990; 水野, 2003)。

しかしながら、研究領域においては教員が重要なサポート源となっていた。これは 陳・高田谷(2008)と同様の結果であり、本研究においても進学や入学試験、論文の作成や研究が中国人留学生の大きなストレスであることから、今後も教員や日本人からの積極的なサポートの提供が求められる。

また、家族の期待はストレスでもあるが、その一方で、家族はネガティブな感情を緩和するためのサポート源であり(Matsuda et al., 2014)、本研究の結果からも家族が学業や情緒領域において重要なサポート源となっていることが示された。

ストレスとサポートがメンタルヘルスに及ぼす影響については、ストレスの多さが精神的健康にマイナスの影響を与え、サポートの多さが精神的健康の良好さ

につながる事が明確になった。先行研究においても、ストレスが精神的健康の悪化を導く要因であったが(江他, 2011), 本研究においても同様の結果が示された。このため、ストレスの多い留学生には特に配慮が必要であろう。

多くの先行研究でサポートは心理的ストレス反応の低減に効果をもたらす要因であるとされている(陳・高田谷, 2008; 周・深田, 2002; 小杉, 1999)。在日中国人留学生においてもサポートが精神的健康と関連を持ち、サポートの多さが精神的健康による影響を与えることを示した。

ストレスとサポートの間には交互作用が見られたことから、ストレスが少ないときは、サポート量の大小は精神的健康にそれほど影響しないが、ストレスが多い場合、必要と感じているサポートを得られることがより重要となり、サポート量が多いほど精神的健康の悪化が防げるというサポートの緩衝効果(周・深田, 2002)が本研究においても見られ、仮説が支持された。これらのことから、特にストレスが多い者に対する支援として、留学生が必要とするサポートの提供が有効であると言える。

一方、ストレスとサポートが生活満足感に及ぼす影響については、ストレスとサポートの交互作用が認められず、ストレスの少なさが中国人留学生の生活満足感と関連することが明確になった。そのため、日常生活の中で、自らストレスを減らすための行動、つまりストレスマネジメント行動を習慣づけることが、直接留学生の生活満足感の向上につながるといえる。

### 第3項 ジャーナル・アプローチと健康行動日記を用いての介入

#### 1. ジャーナル・アプローチ

第4章第1節では、ジャーナル・アプローチを用いた支援が中国人留学生の精神的健康に及ぼす効果の検討と、プログラムの継続や中断の理由の分析・検討を量的および質的研究により行った。研究1では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。介入群の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するために質的研究を行った。その結果、6か月継続した留学生は、学習支援者との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ていた。また、ネガティブな出来事があっても、ジャーナルを通して振り返ることで気持ちに変化し、成長につながる可能性が示唆された。一方、3か月継続した留学生については、日本語の勉強になり、気持ちの開示や情緒的サポートとしての効果が見られたが、ストレス対処法や気づきにはつながらなかった。これらのことから、介入期間については、倉地(1992)が述べている通り、6か月以上継続したほうがよいと言える。

中断者からは、受験が気がかり、提出時に他者の目が気になる、などの理由が聴取され、ジャーナルの提出方法については、配慮が必要であることが明らかになった。継続した留学生のように、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。

ジャーナルのような筆記よりも、親しい人に話す方がよいと語った留学生がいたことから、ジャーナル・アプローチの汎用性は示されず、個人の特徴により、実施可能な留学生とそうでない留学生がいることが示された。しかしながら、人に話すという方法で自らのストレスをケアすることはストレスマネジメント行動を実施できていることであり、留学生一人ひとりに応じた方法で支援することが大切である。

ジャーナルを用いた学習者と学習支援者の相互作用により、ストレス解消の機能やメンタルヘル스에良い効果があると仮定したが、仮説は支持されなかった。しかしながら、プログラムは参加した一部の留学生にとっては、ストレス対処法を知り、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手段として使用されてきたジャーナル・アプローチを、留学生のメンタルヘルス支援とし

て実施し、その問題点が明らかになった。今後は留学生が自分に合った方法で、自らのストレスをケアする方法、つまり、ストレスマネジメント行動を身につけるための支援が必要であろう。

## 2. 健康行動日記

第4章第2節では、中国人留学生がストレスマネジメント行動を開始または継続できるよう支援するため、セルフモニタリングを用いた簡便な方法として健康行動日記を提案した。その効果を、ストレスマネジメント行動の変容ステージおよび人生満足感の変化で検討し、プログラムの評価を行った。その結果、ストレスマネジメント行動の変容ステージの前進あるいは行動の継続が参加者全体の8割の中国人留学生に見られ、介入後には有意な人生満足感の向上が見られたが、精神的健康に変化は見られなかった。健康行動をセルフモニタリングで介入することにより、留学生のストレスマネジメント行動の開始または維持を促すという仮説が支持された。7割の留学生から健康行動日記は分かりやすく、健康的な生活に役立つという評価を得た。

本研究ではセルフモニタリングと、介入者からのフィードバックコメントが中国人留学生の健康行動の実施や維持に一定の効果をもたらしたと考える。留学生が自らの生活を振り返る機会を与え、介入者が励ましのコメントを記入して返したことが、適切な援助関係につながったと言える。健康行動を実施することにより、コメントで褒めてもらい、記録を継続する喜びや達成感を高めることにつながった(津田他, 2009)のではないだろうか。

本研究では15名の中国人留学生に介入を実施したが、介入前に比べて介入後の人生満足感が高くなっていた。運動、昼食や野菜・果物の摂取といった健康行動の実施が幸福感あるいは人生満足感と関連しているという先行研究があるが(Piqueras et al., 2011; Grant et al., 2009)、ストレスマネジメント行動も健康行動の一つである。ストレスマネジメント行動や健康行動の実施は人生満足感などのウェルビーイングと関連していると言われるが(外川他, 2012)、本研究の留学生においてもストレスマネジメント行動の実施は、メンタルヘルスのポジティブな側面に関連していた。

第3章第1節の中国人大学生を対象にした研究で、大切な人からのサポートは人生満足感に直接影響していた(Matsuda et al., 2014)。健康行動日記は、介入者で

ある教員がコメントを通じて励ましの情緒的サポートを与えることになるため、人生満足感が向上した可能性がある。

定期的な身体活動の実施や食習慣の改善が、個人の環境や生活に対する満足感、幸福感などの肯定的な意識評価を向上させる（厚生労働省，2000；島崎・竹中，2013a）。本研究においても、ストレスマネジメント行動の実施や継続が、中国人留学生のおかれた環境や生活に対する満足感を高めた可能性がある。



## 第 2 節 結論と意義

### 第 1 項 ストレスマネジメント行動の実施とメンタルヘルスとの関連

本研究の対象となった日本と中国の大学生において、実行期と維持期の学生のポジティブ感情と人生満足感は有意に高かった。中国人留学生を対象にした研究でも、ストレスマネジメント行動の実施が、精神的健康の良好さや生活満足感の高さ、つまり、良好なメンタルヘルスと関連していることが明確になった。ストレスマネジメント行動の実施状況には、文化差や地域差があると言われている(Horneffer-Ginter, 2008)が、ストレスマネジメント行動の実施が、ポジティブな心理状態につながっていることが、日本や中国以外の地域においても確認できる可能性を示している。

主観的ウェルビーイングは、健康行動の実施や健康リスク行動の減少により向上すると言われている(Grant et al., 2009; Prochaska et al., 2012; Steptoe et al., 2009)。健康行動の一つであるストレスマネジメント行動に焦点を当て、主観的ウェルビーイングとの関連を検討した先行研究の結果を、日本の大学生だけでなく(田中他, 2004; 外川他, 2012; 伏島他, 2013)、中国の大学生および中国人留学生にまで拡大したことは、ストレスマネジメント行動の有効性を示すために意義深いことと考える。

ストレスマネジメント行動の実施や生活習慣の改善によって、個人の主観的ウェルビーイングを高めることが、健康や長寿、生活の質(QOL)に貢献する(田中他, 2010; 田中他, 2011)。今後、日本や中国の大学生および中国人留学生にストレスマネジメント行動を促し、習慣化することが、青年の現在および将来にわたる健康やQOLの向上につながると考えられる。

### 第 2 項 ストレッサーおよびソーシャルサポートとメンタルヘルスとの関連

ソーシャルサポートは、主観的ウェルビーイングの認知的側面である人生満足感に直接つながっていることが明確になった。サポートは主観的ウェルビーイングにつながるという先行研究と同様の結果であるが(Walen & Lachman, 2000)、誰からのサポートかによって主観的ウェルビーイングの構成要素(認知的側面と感情的側面)に異

なる影響を及ぼすことが本研究において明確になった。

日本と中国の大学生において共通していたのは、大切な人からのサポートが直接的に人生満足感に影響していることで、家族や大切な人からのサポートが両国の大学生にとって重要なことが明確になった。

中国人留学生の精神的健康に影響を与える要因として、ストレスラーが少ないときは、サポート量の大小は精神的健康にそれほど影響しないが、ストレスラーが多い場合、必要と感じるサポートを得られることが重要となり、サポート量が多いほど精神的健康の悪化が防げるというサポートの緩衝効果が認められた(周・深田, 2002)。これらのことから、特にストレスラーが多い者に対する支援として、留学生が必要とするサポートを提供することが有効であると言える。

一方、生活満足感については、ストレスラーの少なさと、必要なサポートが得られることが直接ポジティブな影響を与えていた。そのため、留学生に対するサポートの充実と同時に、日常生活の中で、ストレスラーにうまく対処する方法、つまり、ストレスマネジメント行動の実施などが有効であると考えた。さらに性別で見ると、男性のほうが女性よりも得ているサポートが少なく、留学生に関わるものは、このような特徴を理解しておく必要がある。

本研究では、ジャーナル・アプローチを用いて実践研究を行った。ジャーナル交換という筆記を用いた留学生支援で、一部の中国人留学生は日本語の勉強や学習支援者との相互交流による情緒的サポートを得、ストレス対処法を知ることができていた。今後は中国人留学生が求めるサポートを提供するだけでなく、心身の健康や生活習慣を整える(王・横山, 2009; 植松, 2004)ことを目的にストレスマネジメント行動の実施(Matsuda et al., 2013)や健康行動の促進などを行い、留学生自身がストレスラーを減じる方策を身につける必要があるだろう。

### 第3項 ストレスマネジメント行動を促すことによる留学生支援の可能性

本研究では、これまで調査されていない中国人留学生におけるストレスマネジメント行動の変容ステージの分布と日常生活の中で行われているストレスマネジメント行動の内容が明確になった。これらは、今後、中国人留学生にストレスマネジメント行動の開始や継続を促すための介入を行う際の貴重な資料になると考える。

第2章では、日本や中国の大学生だけでなく中国人留学生を対象とした研究でも、ストレスマネジメント行動の実施が良好なメンタルヘルスに関連していることが明確になった。また、第3章では、留学生の精神的健康についてサポートの緩衝効果が見られ、特にストレスの多い留学生については、サポートがより有効に作用することが分かった。サポートはメンタルヘルスのネガティブな側面を減らし、ストレスマネジメント行動はポジティブな側面を増やす。良好なメンタルヘルス維持・向上のためには、留学生が必要とするサポートの提供だけでなく、ストレスマネジメント行動の開始や維持を支援する必要がある。しかしながら、中国人留学生は母国で暮らす中国の大学生に比べて、ストレスマネジメント行動を実施している者の割合が少ないため、中国人留学生のストレスマネジメント行動を促す介入が必要と考えた。実施するストレスマネジメントの内容は、他者との交流・会話や趣味活動など日常生活の中で、時間や場所および経済的負担が少なく簡便なものが推奨される。

第4章第2節ではストレスマネジメント行動を含む健康行動の実施の有無についてセルフモニタリングし記録を行う介入を行い、介入後の人生満足感が高くなることを確認した。健康行動の実施が幸福感あるいは人生満足感と関連しているという先行研究を追認し(Piqueras et al., 2011; Grant et al., 2009)、ストレスマネジメント行動や健康行動の実施は人生満足感と関連している(外川他, 2012)ことが中国人留学生を対象とした本研究においても明確になった。健康行動日記の実施により、自身の健康的な生活習慣について考えただけでなく、学習援助者からコメントをもらったことが、ストレスマネジメント行動の実施や継続を促し、中国人留学生の人生満足感を高めた可能性がある。

本研究は中国人留学生のストレスマネジメント行動について詳細に調査したうえで介入を行った本邦初の研究である。留学初期に留学生と関わる者が、簡便な方法で健康行動に介入し、ストレスマネジメント行動を促すことの有効性を示唆できたことが

本研究の意義と言える。留学当初に身につけた健康行動を継続してセルフモニタリングしながら健康的な留学生活を送るだけでなく、その後の人生においても健康行動を継続していくことが留学生の将来にわたるメンタルヘルスの基礎となるであろう。本邦の留学生数は増加の一途を辿っており、将来的に見ても留学生のメンタルヘルスの維持・向上に有効な健康行動日記のような介入法を提案することの社会的意義は大きい。

### **第 3 節 課題と今後の展望**

#### **第 1 項 調査の対象者について**

本研究の調査対象者は、日本と中国の一部の地域の大学生および中国人留学生を対象としたものであり、その知見がどこまで一般化できるかは不明である。今後、より大規模な集団での検討を行う必要がある。さらに、中国だけでなく他の地域からの参加者での分析でも同様の結果が見られるか確認する必要がある。

#### **第 2 項 使用した尺度について**

本研究では、日本および中国の大学生と、中国人留学生に使用した尺度が異なっていた。前者には人生満足感(Diener et al., 1985)と自覚ストレス((Cohen et al., 1983), 後者には生活満足感(鈴木, 2009)と精神的健康(Goldbrg & Hiller, 1979)をメンタルヘルスの指標として用いた。今後、同一の尺度を使用し、その異同を見ることで、さらに詳細な比較・検討が可能になると考える。

#### **第 3 項 ソーシャルサポートについての課題**

本研究の第 3 章第 2 節では、留学生のストレスが高いときは、ソーシャルサポートが効果を示すという緩衝効果が認められた。しかしながら、ソーシャルサポートが精神的健康状態の決定要因として持つ役割を過大視してはならない(嶋, 1992)。ソ

ーシャルサポートがあるためにメンタルヘルスが良好であるのではなく、心理的に適応しているからこそ、ストレスを感じにくく、他者との良好なサポート関係を築けているのかもしれない。これを明確にするには、留学当初から時間的経過に伴い、ストレス、サポート、メンタルヘルスがどのように変化していくのかを追跡する調査が必要となろう。

また、第3章第1節における友人サポートについては、大切な人からのサポートと強い相関を示し、主観的ウェルビーイングとの関連が認められなかった。本研究においては、親しい友人が「大切な人」に含まれた可能性が否定できないため、今後は一般的な友人と親しい友人からのサポートの違いを明確にするために、調査の段階で友人の定義が必要となる。

本研究の限界は、横断的研究のため、精神的健康に影響するサポートとストレスの明確な因果関係について言及することができない点である。ストレスとサポートの交互作用項が示した決定係数の増分が有意ではあったが、大きなものではなかった。今後は、因果関係を明確にするために留学当初からの長期的な追跡研究が必要である。

#### **第4項 ジャーナル・アプローチと健康行動日記についての課題**

ジャーナル・アプローチは、量的、質的研究を取り入れて行った実践研究である。半年間プログラムに参加した留学生にとって、ストレス対処法を知り、視野の拡大、人間的成長に効果があったと言える。しかし、中断者が半数いたため、留学生支援として実施する際には、各自の個性にあった方法を選択する必要がある。筆記が苦手な者への対応や、提出する際のプライバシーへの配慮が重要である。

健康行動日記については参加者から、分かりやすく健康的な生活に役に立つと評価された。これは、記入に時間を要しない簡便な内容で(中村, 2002)、留学生が記入しやすかったからと考える。健康行動日記は、中国人留学生にとって自らの生活を振り返るきっかけとなった。しかしながら、おもしろいとは言えず、書くことを楽しめていないことから、今後さらに内容の工夫や改善の必要がある。また、参加者の中に中断者が1名いた。記録の内容は個人的な情報であり、他人に知られたくないという意思

が語られた。健康行動日記は、参加者の自主性を尊重した取り組みとして実施することが重要であろう。

本研究において中国人留学生のストレスマネジメント行動の変容ステージが維持・向上し、人生満足感が高まったことで、健康行動日記は一定の評価を得た。しかしながら、健康行動日記に記録を求めた睡眠時間や朝食摂取の有無については介入前後の比較ができなかった。健康関連行動の向上を目的とした介入においては、運動や食事などの単独の生活習慣の改善だけではなく、全体的な生活習慣の改善が必要であるため(島崎・竹中, 2013b)、今後は、ストレスマネジメント行動だけでなく、食習慣(高濱・田中, 2013)や睡眠(許・松田, 2017)についても評価する指標を用いて、介入前後の変化を明確にする必要がある。

## 第 5 項 留学生支援への提案

本研究は中国人留学生のメンタルヘルスを支援するためには、留学生が必要とするサポートの提供と、ストレスマネジメント行動の開始や継続を促す必要性があることを示している。

大学などの教育機関では留学生が入学する際に学習と生活に関するオリエンテーションが実施される。心身の健康面に関する知識やアドバイス、相談先の紹介を行うとともに、留学生の母国語で書かれたガイドブックの配布が行われる(林, 2008)。予防のための取り組みとして、留学生担当の教員あるいはカウンセラーが個人の相談にのり、問題や不満、不安をそのまま放置しておかないようにする必要があるが(林, 2008)、多くの留学生は日本語の能力不足にストレスを抱えているため、来日当初は、学生の母国語で対応ができる教員やカウンセラーが望ましい(森・青柳, 2007)。例えば、北海道大学には 2008 年に「留学生サポート・デスク」が設置され、留学生スタッフが窓口となり、対面や電話で様々な問い合わせに対応している(石井, 2015)。スタッフは書類や面接で選考され、留学生から尊敬・信頼されるロールモデルとして行動する。また、スタッフが解決できない問題については国際支援課の職員が対応する。このように、留学生が安心して相談できる体制を各大学が整えることが先決であろう。

本研究の結果からも中国人留学生は専門家ではなく、家族や同国の友人からのサ

ポートを多く得ているため、心理的援助を行う場合は、日常生活の中で信頼できる仲間を作る支援や相談を促す工夫が必要である(江他, 2011)。

本研究の調査で最も多いストレスは日本語の能力不足であった。留学生は日本語能力向上のための支援を求めていることから、授業時間以外にも日本語を支援する体制づくりが重要である(平川・池田, 2012)。久留米大学では、定期的に「留学生支援タイム」を設け、講義時間以外での日本語支援を行っている。レポートの書き方など学業で必要となるスキルのサポートだけでなく、留学生と話したい日本人学生や先輩留学生がチューターとなり、留学生の交流の場となっている。

大学などの教育機関は、これらの外的なサポート体制を整えるだけでなく、ストレスへの対処法の学習機会を提供することで(森・青柳, 2007)、メンタルヘルスの維持・向上に寄与する可能性がある。本研究では、健康行動日記を用いて、留学生のストレスマネジメント行動の開始や継続を支援した。健康行動に影響する要因は、セルフケアの視点を持っていることや積極的な行動を行えることである(山崎・森田・大芦; 1993)。中国人留学生が自分自身の生活習慣を振り返り、ストレスマネジメント行動の開始や維持により、セルフケアに取り組めるようになるには、留学初期からの心理教育や、身近な者からの直接的支援が重要である。今後、様々な場所で、留学生のメンタルヘルスを良好に保つための支援として、ストレスマネジメント行動の開始と継続を促すための健康行動日記の活用を期待する。

最後に、本研究では中国人留学生を対象としたが、他のアジア諸国からの留学生を対象とし、出身国や地域による文化差を検討することも必要である。様々な国や地域からの留学生の特徴を把握することで、異なる背景を持つ外国人留学生に対して、適切な留学環境を準備できるであろう。

## 引用文献

- Aiken, L. S. & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interaction*. Newbury Park, CA, SAGE publication
- 秋山 剛 (1992). 異文化教育と自己への洞察について 渡辺文夫編 国際化と異文化教育 現代のエスプリ, 至文堂, 299, pp.89-99.
- 秋山 剛 (1998). 異文化間メンタルヘルスの現在 こころの科学, 77, 14-22.
- 安 婷婷 (2016). 日本語学校に在籍する中国人留学生の段階的サポートニーズ: フォーカス・グループ・インタビューから 東京大学大学院教育学研究科紀要, 56, 109-119.
- Andrews, B., & Wilding, J. M. (2004). The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students. *British Journal of Psychology*, 95, 509-521.
- 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.
- 朝倉隆司・陳 利 (1993). アジア人留学生の生活ストレスと健康に関する研究 東京学芸大学紀要, 45, 97-103.
- 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.; Gold, J. A casebook of psychotherapy integration, American Psychological Association, pp.29-41.
- Burke, L. E., Conroy, M. B., Sereika, S. M., Elci, O. U., Styn, M. A., Acharya, S. D., Seveck, M. A., Ewing, L. J., & Glanz, k. (2011). The effect of electronic self-monitoring on weight loss and dietary intake: A randomized behavioral weight loss trail. *Obesity*, 19, 338-344.
- Byrne, B. M. (2001). *Structural equation modeling with AMOS*. Mahwah, NJ:



- Lawrence Erlbaum.
- Canty-Mitchell, J., & Zimet, G. D. (2000). Psychometric properties of multidimensional scale of perceived social support in urban adolescents. *American Journal of Community Psychology, 28*, 391-400.
- Caplan, G. (1974). *Support system and community mental health*. New York: Behavioral Publications.
- 陳 金婷・高田谷久美子 (2008). 在日中国人留学生の勉学・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.
- Chang, E. C., Maydeu-Olivares, A., & D'Zurilla, T. J. (1997). Optimism and pessimism as partially independent construct: Relations to positive and negative affectivity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences, 23*, 433-440.
- Cohen, J., & Cohen, P. (1983). *Applied multiple regression correlation analysis for the behavioral sciences (2nd ed)*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Cohen, S., Kamarch, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*, 385-396.
- Cohen, S., Underwood, L., & Gottlieb, B. (2000). *Social Support Measurement and Intervention: A Guide for Health and Social Scientists*. New York: Oxford University Press.
- 大坊郁夫・堀毛一也・相川 充・安藤清志・大竹恵子 (2009). Well-being を目指す社会心理学の役割と課題 対人社会心理学研究, 9, 1-32.
- 鄧 科・津田 彰・堀内 聡・金 ウィ淵・呉 曉宇 (2012). ストレスマネジメント行動の変容ステージ・アルゴリズム中国語版の作成と信頼性・妥当性の検討 久留米大学心理学研究, 11, 1-7.
- Diener, E., Emmons, P. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71-75.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology, 54*, 403-425.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of

- well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1-31.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- 土井瑠美子 (2013). 在日中国人留学生の同一性と異文化適応肯定的自民族意識が異文化適応を促す可能性 帝京大学心理学紀要, 17, 1-13.
- 独立行政法人日本学生支援機構 (2016). 平成 28 年度外国人留学生在籍状況調査 <http://www.jasso.go.jp/ryugaku/index.html> (2017 年 12 月 1 日閲覧)
- Eid, M., & Diener, E. (2001). Norms for experiencing emotions in different cultures; Inter-and within-nation differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 869-885.
- Evers, E. K., Prochaska, J. O., Jonson, J. L., Mauriello, L. M., Padula, J. A., & Prochaska, J. M. (2006). A randomized clinical trial of a population- and transtheoretical model-based stress-management intervention. *Health Psychology*, 25, 521-529.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity*. New York: Crown Publishers.
- 藤井佳子・門倉正美 (2004). 留学生は何に困難を感じているか:2003 年度前期アンケート調査から 横浜国立大学留学生センター紀要, 11, 113-137.
- 福岡欣治 (2001). 日常ストレス状況における友人との支持的な相互作用が気分状態に及ぼす効果 静岡県立大学短期大学部研究紀要, 14, 1-19.
- 伏島あゆみ・津田 彰・田中芳幸・岡村尚昌・矢島潤平・上田幸彦・村田 伸・津田茂子 (2013). ストレスマネジメント行動変容ステージの移行による主観的ウェルビーイング ストレスマネジメント研究, 9, 37-48.
- Goldberg, D. P., & Hillier, V. F. (1979). A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychological Medicine*, 9, 139-145.
- Good, G. E., Dell, D. M., & Mintz, L. B. (1989). Male role and gender role conflict: Relations to help seeking in men. *Journal of Counseling Psychology*, 36, 295-300.
- Grant, N., Wardle, J., & Steptoe, A. (2009). The relationship between life satisfaction and health behavior: A cross-cultural analysis of young adults. *International Journal of Behavior Medicine*, 16, 259-268.

- Greenglass, E. R., & Fiksenbaum, L. (2009). Proactive coping, positive affect and well-being. *European Psychologist*, 14, 29-39.
- Guo, Y., Li, Y., & Ito, N. (2014). Exploring the predicted effect of social networking site use on perceived social capital and psychological well-being of Chinese international students in Japan. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17, 52-58.
- Gullahorn, J. T., & Gullahorn, J. E. (1963). An extension of the U-curve hypothesis. *Journal of Social Issues*, 19, 33-47.
- 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
- 林 伸一 (2008). 外国人留学生の日本社会への適応パターンと日本語教育の課題 大学教育, 5, 109-119.
- 平川彩子・池田富見子 (2012). 留学生支援タイム活動報告—2010 年度後期～2011 年度前期— 久留米大学外国語研究所紀要, 19, 105-110.
- 堀毛一也 (2010). ポジティブ心理学の展開 堀毛一也(編) 現代のエスプリ 512 ポジティブ心理学の展開 ぎょうせい pp.5-27.
- 堀内 聡・津田 彰・金 ウィ淵・鄧 科 (2009a). ストレスマネジメント行動の変容ステージとストレス反応との関連 行動科学, 47, 75-81.
- 堀内 聡・津田 彰・金 ウィ淵・洪 光植・大和明日香 (2010). 韓国の大学生が実施しているストレスマネジメント行動の内容 ストレス科学研究, 25, 63-65.
- 堀内 聡・津田 彰・田中芳幸・岡村尚昌・矢島潤平・津田茂子 (2009b). 日本人大学生におけるストレスマネジメント行動の変容ステージの分布 健康支援, 11, 1-7.
- Horiuchi, S., Tsuda, A., Kim E., Hong, K. S., Park, Y., & Kim, U. (2010). Relationships between stage of change for stress management behavior and perceived stress and coping. *Japanese Psychological Research*, 52, 291-297.
- Horneffer-Ginter K. (2008). Stage of change and possible selves: 2 tools for

- promoting college health. *Journal of American College Health*, 56, 351-358.
- Huang, L., Yang, T. Z., & Ji, Z. M. (2003). Applicability of the positive and negative affect scale in Chinese. *Chinese Mental Health Journal*, 1, 54-56.
- 稲井富赴代 (2011). 留学生サポートの改善に向けて: 中国人留学生に対するアンケート調査から 研究紀要, 54・55, 71-92.
- 井上孝代 (2001). 留学生の異文化間心理学 文化受容と援助の視点から 玉川大学出版部, pp.7-12.
- 井上孝代・大橋敏子 (2007). 外国人留学生のメンタルヘルスと危機介入 JAFSA 多文化間メンタルヘルス研究会の活動から 留学交流, 19, 6-9.
- 井上孝代・鈴木康明 (1994). 留学生とカウンセリング(3) 一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一 東京外国語大学留学生日本語教育センター論集, 20, 127-142.
- 石毛みどり・無藤 隆 (2005). 中学生における精神的健康とレジリエンスおよびソーシャル・サポートとの関連 一受験期の学業場面に着目して一 教育心理学研究, 53, 356-367.
- 石井治恵 (2015). 2014 年度北海道大学国際本部相談室活動報告 北海道大学留学生センター紀要, 19, 36-45.
- 岩橋成寿・田中義規・福士 審・本郷道夫 (2002). 日本語版自覚ストレス調査票作成の試み 心身医学, 42, 459-466.
- 岩佐 一・権藤恭之・増井幸恵・稲垣宏樹・河合千恵子・大塚理加・小川まどか・高山緑・藺牟田洋美・鈴木隆雄 (2007). 日本語版「ソーシャル・サポート尺度」の信頼性ならびに妥当性一中高年を対象とした検討一 厚生指標, 54, 26-33.
- 江 志遠・顧 佩靈・李 欣曄・李 曉霞・野島一彦 (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.
- 周 玉慧 (1993). 在日中国系留学生用ソーシャル・サポートの次元一必要とするサポート, 知覚されたサポート, 実行されたサポートとの間の関係一 社会心理学研究, 9, 105-113.
- 周 玉慧 (1994). ソーシャル・サポートの効果に関する拡張マッチング仮説による

- 検討—在日中国系留学生を対象として— 社会心理学研究, 10, 196-207.
- 周 玉慧・深田博己 (2002). 在日中国系留学生に対するソーシャル・サポートに関する研究 社会心理学研究, 17, 150-184.
- 周 玉慧・深田博己 (2011). 在日中国系留学生の心身の健康に及ぼすストレスとサポートの影響:17 年間に变化したのか? 留学生教育, 16, 1-12.
- Jou, Y. H. & Fukada, H. (1997). Stress and social support in mental and physical health of Chinese students in Japan. *Psychological Reports*, 81, 1303-1312.
- 鄭 恵允 (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.
- 川人潤子・大塚奏正・甲斐田幸佐・中田光紀 (2011). 日本語版 The positive and negative affect schedule (PANAS) 20 項目の信頼性と妥当性の検討 広島大学心理学研究, 11, 225-240.
- Kawai, K., Yamazaki, Y., & Nakayama, K. (2010). Process evaluation of a web-based stress management program to promote psychological well-being in a sample of white-collar workers in Japan. *Industrial Health*, 48, 265-274.
- 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.
- 北山 忍 (1994). 文化的自己観と心理的プロセス 社会心理学研究, 10, 153-167.
- Kitayama, S., Markus, H.R., & Kurokawa, M. (2000). Culture, emotion, and well-being: Good feelings in Japan and the United States. *Cognition and Emotion*, 14, 93-124.
- 金 ウィ淵・津田 彰・堀内 聡・朴 榮信・金 義哲・洪 光植 (2009). 韓国大学生のストレスマネジメント行動の変容ステージと抑うつ症状との関連 久留米大学心理学研究, 8, 103-109.
- 金 ウィ淵・津田 彰・松田輝美・堀内 聡 (2011). 本邦における予防的ストレスマ

- ネジメント研究の最近の動向 久留米大学心理学研究, 10, 164-175.
- 金城かおり (2003). 琉球大学における留学生支援体制と留学生の満足度 —「帰国留学生アンケート調査」及び「留学生アンケート調査」を基に— 留学生教育, 1, 17-33.
- Kline, M. H., Alexander, A. A., Tseng, K. H., Miller, M. H., Yeh, E. K., Chu, H. M., & Workneh, F. (1971). The foreign student adaptation program: Social experiences of Asian students. *International Educational and Cultural Exchange*, 6, 77-90.
- 小松 翠 (2016). 中国人留学生の友人関係不満に関する原因帰属と日本人イメージの関連について お茶の水女子大学紀要, 7, 128-139.
- 小松 翠 (2012). 中国人留学生の友人関係に関する体験の否定的認識と友人関係への不満, 原因帰属の関連について 人間文化創成科学論叢, 15, 83-91.
- 小杉正太郎 (1999). ストレス緩衝要因の研究動向 河野友信・石川俊男編 ストレス研究の基礎と臨床 現代のエスプリ別冊 至文堂 pp.163-172.
- 厚生労働省 (2000). 21 世紀における国民健康づくり運動(健康日本 21)について 報告書 健康日本 21 企画検討会・健康日本 21 計画策定検討会
- 小柳志津 (2006). 感情心理学からの文化接触研究—在豪日本人留学生と在日アジア系留学生との面接から 風間書房
- 熊野道子(2011). 日本人における幸せへの 3 志向性 —快楽・意味・没頭志向性— 心理学研究, 81, 619-624.
- 久米絢弓・西川まり子・大久保一郎 (2010). 在日中国人留学生の保健行動に関する実態調査 国際保健医療, 25, 171-179.
- 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学科紀要, 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.
- 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.
- Labbé, E., Schmidt, N., Babin, J., & Pharr, M. (2007). Coping with stress: The effectiveness of different types of music. *Applied Psychophysiol and Biofeedback*, 32, 163-168.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer. 本  
明 寛・春木 豊・織田正美(監訳)(1991). ストレスの心理学 実務教育出版
- 李 文 (2015). 中国人留学生の友人ネットワーク 同志社社会学研究, 19,  
47-63.
- 李 芸敏・李 永シン・李 惠民 (2003). 河南省大学生の社会支持に関する調  
査 健康心理雑誌, 11, 34-35.
- 梁 惠 (2014). 日本語学校に在籍する中国人留学生のストレスとメンタルヘルス  
—社会環境ストレスに焦点を当てて— 立教大学臨床心理学研究, 8, 33-44.
- 柳 佳慶・松田英子(2011). 在日中国人留学生のストレスと異文化適応に関する研  
究 —文化受容態度と自己効力感からの分析— 情報と社会, 21, 151-160.
- Lyubomirsky, S. & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness:  
Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicator Research*,  
46, 137-155.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness:  
The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9,  
111-131.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & DiMatteo, M. R. (2006). What are the differences  
between happiness and self-esteem? *Social Indicators Research*, 78,  
363-404.
- 馬 斌 (2007). 在日中国人大学院生における精神的健康度とその心理・社会的要  
因 順天堂医学, 53, 200-210.
- 前田和寛 (2008). 重回帰分析の応用的手法—交互作用項ならびに統制変数を含  
む分析— 比治山大学短期大学部紀要, 43, 69-73.
- 松原達哉・石隈利紀 (1993). 外国人留学生相談の実態 カウンセリング研究, 26,  
146-155.
- 松田英子・柳 佳慶 (2015). 在日中国人留学生の睡眠障害にストレスフルライフイ

- ベントと文化受容態度が及ぼす影響 ストレスマネジメント研究, 11, 53-60.
- Matsuda, T., Tsuda, A., & Deng, K. (2013). Relationship between stage of change for stress management behavior and mental health among Chinese international students in Japan. 久留米大学心理学研究, 12, 44-49.
- Matsuda, T., Tsuda, A., Kim, E., & Deng, K. (2014). Association between perceived social support and subjective well-being among Japanese, Chinese, and Korean college students. *Psychology*, 5, 491-499.
- 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.
- Mau, W. C., & Jepsen, D. A. (1990). Help-seeking perceptions and behaviors: A comparison of Chinese and American graduate students. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 18, 94-104.
- Mauriello, L. M., Driskell, M. M. H., Sherman, K. J., Johnson, S. S., Prochaska, J. M., & Prochaska, J. O. (2006). Acceptability of a school-based intervention for the prevention of adolescent obesity. *The Journal of School Nursing*, 22, 269-277.
- 箕口雅博・江川 緑 (1994). 在日留学生の生活ストレス実態とその要因に関する研究 日本教育社会学会発表要旨集録, 46, 74-75.
- 宮下和夫・川田裕次郎・内藤久士 (2016). 日本の健康科学系私立大学に在籍する留学生の運動実施状況と身体的および精神的健康度の関連 順天堂スポーツ健康科学研究, 7, 12-23.
- 水野治久 (2003). 留学生の被援助志向性に関する心理学的研究 風間書房
- 水野治久・石隈利紀 (2000). アジア系留学生の専門的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, 48, 165-173.
- モイヤー康子 (1987). 心理ストレスの要因と対処の仕方: 在日留学生の場合 異文化間研究, 1, 81-97.
- 森 真喜子・青柳美樹 (2007). 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 日本赤十字看護大学紀要, 21, 33-41.
- 村越 彩 (2012). 中国人留学生の進路選択自己効力感を高めるサポートプログラムの効果 人間文化創成科学論叢, 15, 163-171.



- 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.
- 中川巳也子・飯田順子 (2012). 滞日外国人留学生の異文化適応における異文化適応スキルおよび異文化適応自己効力感の役割 心理臨床学研究, 30, 703-714.
- 中村正和 (2002). 行動科学に基づいた健康支援 栄養学雑誌, 60, 213-222.
- Nakamura, N. (2009). The relationships among stage of change for stress management, stress responses, self-efficacy, and frequency of stress-management behavior in Japanese university students. *School Health*, 5, 24-30.
- 中村菜々子・岡浩一朗・木下直子・竹中晃二・上里一郎 (2002). 高齢者におけるストレス・マネジメント行動の変容段階と抑うつ症状との関連 ストレス科学, 17, 185-193.
- 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.
- 大西晶子 (2001). 異文化接触に関する心理学的研究についてのレビュー —文化的アイデンティティ研究を中心に— 東京大学大学院教育学研究科紀要, 41, 301-310.
- 尾久征三 (2009). ソーシャルサポート(社会的支援) ストレス百科事典 ストレス百科事典翻訳刊行委員会(編) 丸善株式会社 pp.371-373.
- 小塩真司 (2011). SPSS と Amos による心理・調査データ解析 東京図書
- Ozeki, N., Knowles, A., Ushijima, H., & Asada, Y. (2006). Analysis of transcultural stress factors and the mental well-being of foreign Chinese-speaking students in Aomori. *Aomori University of Health and Welfare*, 7, 9-16.
- Park, H. L., Lee, H. S., Shin, B. C., Liu, J. P., Shang, Q., Yamashita, H., & Lim, B. (2012). Traditional medicine in China, Korea, and Japan: A brief introduction and comparison. *Evidence-Based Complementary and*

Alternative Medicine, Article ID:429103.

- Pennebaker, J. W., & James, W. (1997). Opening up—The healing power of expressing emotions. *American Psychological Association*. 余語真夫(監訳) (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.
- 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.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. NY: Oxford Univ. Press.
- Pethtel, O., & Chen, Y. (2010). Cross-cultural aging in cognitive and affective components of subjective well-being. *Psychology Aging*, 25, 725-729.
- Piqueras, J. A., Kuhne, W., Vera-Villarroel, P., Straten, A., & Cuijpers, P. (2011). Happiness and health behaviors in Chilean college students: A cross-sectional survey. *BMC Public Health*, 11, 443.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change in smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 390-395.
- Prochaska, J. O., Evers, K. E., Castle, P. H., Johnson, J. L., Prochaska, J. M., Rula, E. Y., Coberley, C., & Pope, J. E. (2012). Enhancing multiple domains of well-being by decreasing multiple health risk behaviors: A randomized clinical trial. *Population Health Management*, 15, 276-286.
- プロチャスカ・プロチャスカ・エバース・津田 彰・津田茂子 (2006). 多理論統合モデルに基づくインターネットを介した新しいストレスマネジメントプログラム 津田 彰・プロチャスカ編 新しいストレスマネジメントの実際 現代のエスプリ, 至文堂, 469, pp.58-71.
- Prochaska, J. O.・石井 均・津田 彰(2007). 医療者にとって「多理論頭語モデル(変化ステージモデル)」とは何か 糖尿病診療マスター, 5, 181-192.
- Prochaska, J. O., Norcross, J. C., & DiClemente, C. C. (1994). *Changing for good*. Morrow (中村正和(監訳)(2006). チェンジング・フォー・グッド 法研)
- Rosenbaum, M. (1989). Self-control under stress: The role of learned

- resourcefulness. *Advance in Behavior of Research and Therapy*, 11, 249-258.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 813-832.
- 戈木クレイビル滋子 (2008). 質的研究法ゼミナール 増補版 医学書院
- 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
- 酒井 彩 (2015). 中国人留学生の進路選択自己効力と進路探索行動との関連: 長期的目標であるキャリアという視点から考える進路サポートに向けて お茶の水女子大学紀要, 6, 19-25.
- 酒井 彩 (2016). 日本語を学ぶ中国人留学生の進路選択と留学生生活満足感: 進路未決定時期と関連要因に着目して 日本語教育実践研究, 3, 32-41.
- 肖 世富・毕 华・ト 锦炎・严 和駿 (1993). 一般健康問卷的信度和效度研究 上海精神医学, 5, 185-187.
- Schimmack, U., Padhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V., & Ahadi, S. (2002). Culture, personality, and subjective well-being: Integrating process models of life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 582-593.
- Sheets, R. L., & Mohr, J. J. (2009). Perceived social support from friends and family and psychosocial functioning in bisexual young adult college students. *Journal of Counseling Psychology*, 56, 152-163.
- 嶋 信宏 (1992). 大学生におけるソーシャルサポートの日常生活ストレスに対する効果 社会心理学研究, 7, 45-53.
- 島井哲志 (2009). ポジティブ心理学入門 幸せを呼ぶ生き方 星和書店
- 島崎崇史・竹中晃二 (2013a). 地域住民を対象としたヘルス・コミュニケーション — 身体活動および食習慣の改善を目的としたリーフレット配布の試み — 健康心理学研究, 26, 119-131.
- 島崎崇史・竹中晃二 (2013b). 生活習慣と健康関連 QOL との関連性の検討 ストレスマネジメント研究, 9, 25-36.
- 新崎隆子 (2007). 異文化コミュニケーション能力の習得プロセス 通訳研究, 7, 65-88.

- 園田智子 (2011). 群馬大学留学生のメンタルヘルスとソーシャルサポートに関する研究 ―大橋論文(2005)の追試の結果から― 群馬大学国際教育・研究センター論集, 10, 1-15.
- Steptoe, A., Dockray, S., & Wardle, J. (2009). Positive affect and psychobiological processes relevant to health. *Journal of Personality*, 77, 1747-1776.
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (1983). *Principles and practice of psychiatry nursing*, C.V. Mosby Company.
- 杉若弘子 (1995). 日常的なセルフ・コントロールの個人差評価に関する研究 心理学研究, 66, 167-175.
- 祐宗省三 (2003). ウェルビーイングの発達学 北大路書房 pp.124-130.
- 角野善司 (1994). 人生に対する満足感尺度 (the Satisfaction With Life Scale[SWLS]) 日本語版作成の試み 日本教育心理学会総会発表論文集, 36, 192.
- Sun, Y. (2013). Chinese students in Japan: the mediator and the moderator between their personality and mental health. *International Journal of Psychology*, 48, 215-223.
- 孫 怡 (2009). 在日中国人留学生の異文化適応: パーソナリティ特性からの影響 人間文化創成科学論叢, 12, 241-248.
- 孫 怡 (2011). 在日中国人留学生の異文化適応に影響を及ぼす個人の内的資源と外的資源 パーソナリティ研究, 20, 73-83.
- Surtees, P. G., Wainwright, N. W., & Pharoah, P. D. P. (2002). Psychosocial factors and sex differences in high academic at Cambridge University. *Oxford Review of Education*, 28, 21-38.
- 鈴木有美 (2009). 青年用主観的ウェルビーイング(AI-SWB)の作成: 因子構造, 信頼性, および横断的検討 ヒューマン・ケア研究, 10, 87-100.
- 高木秀明・張 日昇 (1993). 日中大学生の心理的不安に関する比較研究 横浜国立大学教育紀要, 33, 35-56.
- 高濱 愛・田中共子 (2013). 留学生の食生活と健康: 留学生支援としての食育という課題 留学交流, 28, 1-10.
- 竹中晃二 (2005). ストレスマネジメント―「これまで」と「これから」まゆに書房

- 譚 紅艷・今野裕之 (2012). 中国人留学生における日本人の信頼感と適応の関連 青年心理学研究, 24, 15-30.
- 譚 紅艷・渡邊 勉・今野裕之 (2010). 動機づけの自己決定性が在日中国人留学生の主観的幸福感および学習・生活への適応に及ぼす影響 目白大学心理学研究, 6, 43-54.
- 田中芳幸・小笠原正志・目野俊子・神宮純江・津田 彰 (2004). ストレスマネジメント行動の実行と主観的健康観 津田 彰・馬場園明(編)現代のエスプリ 健康支援学 至文堂 pp.163-173.
- 田中芳幸・外川あゆみ・杉田英津子 (2010). 睡眠習慣と食習慣による主観的ウェルビーイング向上の可能性の検討 東京福祉大学・大学院紀要, 1, 19-27.
- 田中芳幸・外川あゆみ・津田 彰 (2011). 健康や長寿に及ぼす主観的ウェルビーイングの役割 久留米大学院理学研究, 10, 128-149.
- 田崎勝也 (2008). 社会科学のための文化比較の方法 ナカニシヤ出版
- Tedeschi, G. J., & Willis, F. N. (1993). Attitudes toward counseling among Asian international and native Caucasian students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 7, 43-54.
- 外川あゆみ・津田 彰・田中芳幸 (2012). ストレスマネジメント行動変容ステージと完全な精神的健康状態との関連 行動科学, 50, 151-156.
- 外山美樹 (2013). 楽観・悲観性尺度の作成ならびに信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 84, 256-266.
- 富田裕香 (2014). 日本人学生と中国人留学生における友人同士の贈答行動と文化的自己観の関連 人文科学研究, 10, 83-95.
- 津田 彰・堀内 聡・金 ウィ淵・鄧 科・森田 徹・岡村尚昌・矢島潤平・尾形尚子・河野愛生・田中芳幸・外川あゆみ・津田茂子 (2010). 多理論統合モデル(TTM) にもとづくストレスマネジメント行動変容ステージ別実践ガイド 久留米大学心理学研究, 9, 77-88.
- 津田 彰・堀内 聡・金 ウィ淵・鄧 科・田中芳幸・津田茂子 (2009). 今日から始めるメタボリックシンドローム対策—今の習慣を変えるには— 久留米大学心理学研究, 8, 25-38.
- 津田 彰・岡村尚昌 (2006). 健康とストレス 海保博之・楠見孝(編) 心理学総合

- 事典, pp.494-507.
- 津田 彰・外川あゆみ・堀内 聡・金 ウィ淵・鄧 科 (2011). 多理論統合モデルにもとづく個別最適化ストレスマネジメントの実際 ストレス科学, 26, 9-20.
- Uchida, Y., Kitayama, S., Mesquita, B., Reyes, J. A. S., & Morling, B. (2008). Is perceived emotional support beneficial? Well-being and Health in independent and interdependent cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 741-754.
- 植松晃子 (2004). 日本人留学生の異文化適応の様相:滞在国の対人スキル, 民族意識, セルフコントロールに注目して 発達心理学研究, 15, 313-323.
- Usunier, J. C. (1998). *International and cross-cultural management research*. Thousand Oaks.
- Walen, H. R., & Lachman, M. E. (2000). Social support and strain from partner, family, and friends: Costs and benefits for men and women in adulthood. *Journal of Social & Personal Relationships*, 17, 5-30.
- 王 飛・横山恭子 (2009). 中国人私費留学生のメンタルヘルス変化傾向と関連要因:2 年間のインタビュー追跡調査を通して 上智大学心理学年報, 33, 109-125.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Wei, M., Liao, K. Y. H., Heppner, P. P., Chao, R C. L., & Ku, T. Y. (2012). Forbearance coping, identification with heritage culture, acculturative stress, and psychological distress among Chinese international students. 59, 97-106.
- Wirtz, D., Chiu, C., Diener, E., & Oishi, S. (2009). What constitutes a good life? Cultural differences in the role of positive and negative affect in subjective well-being. *Journal of Personality*, 77, 1167-1196.
- 謝 延瓊 (2014). 日本語学校における中国人留学生の異文化ストレスと無気力感に関する研究 九州大学心理学研究, 15, 53-61.
- 許 倩・松田英子 (2016). 在日中国人留学生の異文化適応支援の現状と問題

- 異文化ストレス, 留学生のパーソナリティからの分析— 東洋大学大学院紀要, 53, 63-76.
- 許 倩・松田英子 (2017). 睡眠の不調と人格特徴—日本人大学生と在日中国人留学生の比較— ストレスマネジメント研究, 13, 4-12.
- 山中 寛・富永良喜 (2000). 動作とイメージによるストレスマネジメント教育基礎編 北大路書
- 山崎久美子・森田眞子・大芦 治 (1993). 大学生の心身の保健行動とその影響要因 心身医学, 33, 501-507.
- 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 新しいストレスマネジメントの実際 至文堂, pp.94-102.
- 張 珺・外山美樹 (2015). 楽観性と悲観性が精神・身体的健康に与える影響のメカニズムの日中比較 心理学研究, 86, 424-433.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41.

## 本論文に関する報告（第一著者，第一発表者のみ）

### 1. 学術論文

- 1) Matsuda, T., Tsuda, A., Kim, E., & Deng, K. (2014). Association among perceived social support and subjective well-being in Japanese, Chinese, and Korean college students. *Psychology*, 5, 491-499. 【第3章第1節に該当】

### 2. 大学紀要

- 1) Matsuda, T., Tsuda, A., & Deng, K. (2013). Relationship between stage of change for stress management behavior and mental health among Chinese international students in Japan. 久留米大学心理学研究, 12, 44-49. 【第2章第2節に該当】
- 2) 松田輝美・津田 彰 (2013). 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 久留米大学心理学研究, 12, 34-43.【第4章第1節に該当】
- 3) 松田輝美・津田 彰 (2015). 中国人留学生を支援する健康行動日記の評価研究 久留米大学心理学研究, 14, 57-65. 【第4章第2節に該当】

### 3. 国際学会における発表（口頭発表）

- 1) Matsuda, T. (2012). Relationship among resilience, social support, stressmanagement behavior, and mental health on Chinese foreign students in Japan. International Conference of Asian Association of Indigenous and Cultural Psychology (Inha, Korea)
- 2) Mstsuda, T., Tsuda, A., & Deng, K. (2012). Relationship between stage of change for stress management behavior and mental health on Chinese international students in Japan. International Conference of Asian Association of Indigenous and Cultural Psychology (Langkawi Island,



Malaysia)

- 3) Matsuda, T., Tsuda, A., Kim, E., & Deng, K. (2013). Do positive and negative affect and perceived social support predict subjective well-being in Japanese, Chinese, and Korean college students? The 10th Biennial Conference of Asian Association of Social Psychology (Yogyakarta, Indonesia)

#### **4. 国内学会における発表(口頭発表)**

- 1) 松田輝美・津田 彰・金 ウィ淵・鄧 科(2011). 中国人留学生のレジリエンスを測定する精神的回復力尺度中国語版の作成 日本ストレス学会第 27 回学術総会(東京医科大学)

#### **5. 国内学会における発表(ポスター発表)**

- 1) 松田輝美・津田 彰・金 ウィ淵・鄧 科(2011). 中国人留学生におけるストレスマネジメント行動の内容と変容ステージの分布 日本心理学会第 75 回大会(日本大学)
- 2) 松田輝美・津田 彰・金 ウィ淵(2012). ストレスマネジメント行動が中国人留学生の生活満足感と精神的健康に及ぼす効果 日本心理学会第 76 回大会(専修大学)
- 3) 松田輝美・津田 彰・金 ウィ淵・鄧 科(2013). 日本, 中国, 韓国の大学生におけるストレスマネジメント行動と主観的ウェルビーイングとの関連 日本心理学会第 77 回大会(北海道医療大学)

#### **6. 国際セミナーにおける発表**

- 1) Mtsuda, T., Tsuda, A., & Deng, K. (2011). The effect of stress management behavior on mental health of Chinese foreign students in Japan. International Seminar in Kurume on Well-being and Health (Kurume, Japan)

## 謝辞

本研究を遂行し、論文を執筆するにあたり、多くのご助言を賜り、丁寧にご指導いただきました久留米大学文学部心理学科の津田彰教授に心より感謝申し上げます。津田先生には、大学院に入学する前の聴講生時代から現在に至るまで、本論文に関わる研究だけでなく、数々のご助言をいただき、同時に温かい励ましの言葉もいただきました。津田先生の厳しくも温かいご指導が常に研究の支えとなり、本論文を執筆することができましたことに心より感謝申し上げます。副査を引き受けていただきました木藤恒夫教授と原口雅浩教授には、お忙しい中、長きにわたり非常に丁寧で温かいご指導をいただきました。先生方から数々の具体的なご助言をいただいたことで、本論文の完成に至ることができました。心より感謝申し上げます。

また、金ウィ淵先生、鄧科先生は、研究室の先輩で共同研究者でもあります。研究手法に関して、右も左も分からない時期に、一からご指導いただきました。研究計画、データ収集、統計解析、論文執筆に至るまで、数えきれないほどのご指導とご助言をいただきました。お二人の存在がなければ本論文の執筆に至らなかったと言っても過言ではありません。心より感謝申し上げます。

津田研究室関係者の皆様には、調査実施にあたり多大なるご協力をいただきました。ゼミで発表したときに数々の質問や助言をいただいたことが、研究を深めていく手助けになったと感じております。津田ゼミの先輩、後輩の皆様と一緒に研究できたことは良い刺激となりました。心より感謝申し上げます。

最後に、本論文の質問紙調査や介入研究にご協力いただいた全ての皆様に心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。