

氏名	松田 輝美
学位の種類	博士 (心理学)
学位記番号	甲第 12 号
学位記授与年月日	平成 31 年 2 月 28 日
学位授与の要件	久留米大学大学院学則第 14 条第 1 項第 2 号による
学位論文題目	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
学位論文委員会	主査 津田 彰 副査 木藤 恒夫 副査 原口 雅浩

## 論文要旨・要約

### 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

松田 輝美

#### 背景と目的

わが国の留学生数は年々増加しており、その半数近くを中国人留学生が占める (JASSO, 2016)。言語能力の不足、学業や研究、異文化適応、経済的問題、対人関係など異国での生活はストレスフルなものである (江他, 2011)。にもかかわらず、留学生のメンタルヘルスに関する対策は各大学に任されているのが現状である。

健康とは、身体的、心理的、社会的に良好な状態 (well-being) とうたわれているが (WHO), 良好か否かは個人の主観的な判断によってなされる (島井, 2009)。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ため (植松, 2004), ストレスの原因 (ストレッサー) やストレスの自覚というネガティブな側面だけでなく、主観的ウェルビーイング (subjective well-being) 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 (Diener et al., 1999) もメンタルヘルスの評価基準として用いる必要がある。

周囲からソーシャルサポート (以下, サポート) を受け取ることは、健康やウェルビーイングを予測する (Cohen et al., 2000)。しかし、誰からのサポートが主観的ウェルビーイングの認知的、感情的側面に関連しているか明確ではない。留学生にとって必要と感じた時に得られるサポートはメンタルヘルスを良好に保つために重要である (Jou & Fukada, 1997)。例えば、留学生の異文化適応を支援する方法に、ジャーナル・アプローチがある (倉地, 1991)。一冊のノートに留学生が日々の出来事や感情を自由に記入し提出、学習援助者がコメントを書き返却するという交換を一定期間行う。本研究では筆記により表現する場を与えることが留学生のメンタルヘルスを支援する手段として使用可能か検討する。

一方で、個人が自ら行うストレスのケアも重要である。留学生のメンタルヘルスの維持・向上には、生活リズムの調整や健康行動の継続が有効であるため (王・横山, 2009), 日常生活の中で手軽に実施できるストレスマネジメント行動が有効と目される (津田・岡村, 2006)。本研究におけるストレスマネジメント行動とは、運動、他者との交流や楽しい会話、リラックスなど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る (プロチャスカ他, 2006 ; 津田他, 2011)。

多理論統合モデル (transtheoretical model: TTM) (Prochaska & DiClemente, 1983) では、行動の実施の意図と状態により、前熟考期 (半年以内に行動を開始する意図がない), 熟考期 (半年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 (行動している

が半年以内である) および維持期(半年以上行動を継続している) という5つの行動変容ステージに分類される。ストレスマネジメント行動の実行期と維持期に属する人は他のステージに比べて、抑うつなどが低く、主観的ウェルビーイングが高い(堀内他, 2009; 伏島他, 2013)。しかし、中国の大学生や中国人留学生についてはまだ調べられていない。さらに、ストレスマネジメント行動の具体的な実施内容について、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, 2010)、中国人留学生が日常的に行っているストレスマネジメント行動の内容については明確になっていない。

行動科学にもとづく健康支援の方法として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意識するので、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。中国人留学生においても、健康行動の実施状況を記録する健康行動日記を用いて、自身の生活をセルフモニタリングすることが、ストレスマネジメント行動の開始や継続に役立つと仮定する。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確になれば、留学生を支援する一つの方法として示唆を含むものとなる。

本研究の目的は次のとおりである。

1) メンタルヘルスをネガティブな側面およびポジティブな側面から検討するため、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ストレスの自覚および主観的ウェルビーイングの認知的、感情的側面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およびメンタルヘルスとの関連を明確にする。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することで、中国人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サポートが主観的ウェルビーイングの認知的、感情的側面にどのように関連しているか明確にする。

4) 日本と中国の大学生および中国人留学生のストレスサーやソーシャルサポートの内容を調査し、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を提案し、その効果を検討する。

## 本研究の構成と特長

第1章で先行研究を概観し、本研究の背景と目的を述べる。第2章では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、感情的側面との関連を検討する。また、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内容を把握し、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。第3章では日本と中国の大学生を対象に、誰からのサポートが主観的ウェルビーイングの認知的、感情的側面とどのように関連しているか検討する。また、日本と中国の大学生および中国人留学生のストレスサー、サポートとメンタルヘルスとの関連を検討する。第4章では二つの実践的研究を行う。第1節で中国人留学生を対象にジャーナル・アプローチを実施し、第2節ではストレスマネジメント行動を促すために健康行動日記による介入を行い、それぞれ効果の検討とプログラムの評価を行う。第5章では総合考察と今後の課題について述べる。

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。さらに、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がなされているが、中国人留学生が必要とし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点が本研究のオリジナリティである。

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的な研究では、量的および質的アプローチを用いて分析を行い、結果を導く。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はない。具体的な留学生支援の方法について提案できることが本研究の特長である。

## 結果

第2章では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。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。

しかしながら、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、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。

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・会話と趣味活動が最も多かった。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。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。

第3章では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検討し、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。中国人留学生の主なストレス要因は、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、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) 。

中国人留学生が必要と感じて得ているサポートは、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などであった。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・文化のいずれの領域でも、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と言える。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。進学や入学試験、論文の作成や研究が中国人留学生の主なストレス要因であることから、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要因でもあるが、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、本研究の結果からも家族のサポートが学業や情緒領域において重要であることが示された。

ストレス要因とサポートがメンタルヘルスに及ぼす影響については、ストレス要因の多さが精神的健康にネガティブな影響を与え、サポートの多さが精神的健康の良好さにつながっていた。ストレス要因とサポートの間には交互作用が見られ、特にストレス要因が多い場合、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緩衝効果 (周・深田, 2002) が本研究でも見られた。

一方、ストレス要因とサポートが生活満足感に及ぼす影響については、ストレス要因とサポートの交互作用が認められず、ストレス要因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う。

第4章第1節では、ジャーナル・アプローチを用いた支援を実施した。介入後に、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ため、プログラムの効果と問題点、および中断の理由を半構造化面接で聞き取り、質的に分析した。その結果、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、筆記を通して振り返ることで気持ちが変化し、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。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は配慮が必要であることが明らかになった。また、筆記よりも、親しい人に話す方がよいと答え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分かった。

第4章第2節では、セルフモニタリングを用いた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した留学生全体の8割に見られ、介入後に人生満足感が有意に向上していた。健康行動をセルフモニタリングすることが、ストレスマネジメント行動の開始または維持を促す。約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。

## 総合考察

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 (Horneffer-Ginter, 2008) と言われているが、日本と中国の大学生および中国人留学生において、ストレスマネジメント行動の実施と良好なメンタルヘルスの関連については共通していた。中国人留学生は中国の大学生と比較して実施している者の割合が少なかった。ストレスマネジメント行動や生活習慣の改善により個人の主観的ウェルビーイングを高めることが、健康や生活の質 (QOL) に貢献する (田中他, 2011)。本研究の結果から、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。

日本と中国の大学生いずれにおいても、大切な人からのサポートが直接人生満足感につながっていた。中国人留学生については、同国の友人や家族だけでなく、教員や日本人の友人も大切なサポート源となっていた。留学生にとって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の実施はポジティブな側面を増やす。つまりは、良好なメンタルヘルスにつながることが示唆された。今後は中国人留学生に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ことを目的に、日常生活の中でストレスにうまく対処する方法を身に付けて、留学生自身がストレスを減じる方策を実施する必要があるだろう。

本研究では、ジャーナル・アプローチを用いて学習支援者が留学生のサポートを行ったが、中断者が半数おり、筆記が向かない学生がいることや、提出時のプライバシーへの配慮など、問題点が浮き彫りになった。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のために援用し、その問題点が明らかになったことが本研究の成果の一つである。

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ストレスマネジメント行動を身に付けるための支援が必要である。健康行動日記を用いて実践研究を行った結果、介入後にストレスマネジメント行動の実施率が上がり、人生満足感も高まった。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。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, 2013)。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。

本研究は中国人留学生のメンタルヘルスの維持・向上を目的として介入を行った本邦初の研究である。中国の大学生に比べて、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が多いため、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することの有効性を示したことが本研究の

成果である。留学生が健康的な生活習慣を身につけるための一助として、健康行動日記の利用を提案する。

## 今後の課題と展望

本研究ではメンタルヘルスを測定する尺度が、日本と中国の大学生と、中国人留学生で異なっていたことから、同じ尺度での比較検討ができなかった。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。

第3章では、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。

大学などの教育機関では、留学生が入学する際に学習や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こともあるが、まずは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、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。

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、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。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。

## 論文審査の要旨

今日、アジア諸国の経済的発展と進学熱の高まり、国際化の進展によって、日本の大学への留学を希望する外国人、とりわけ中国人留学生は増加の一途をたどっている。外国留学はキャリアの実現とさまざまな新しいポジティブ体験をもたらしてくれる反面、環境的、文化的適応を必要とする大きなストレスに直面することになる。

例えば、言語能力の不足に起因するコミュニケーションと対人関係の問題、学業や研究から受けるプレッシャー、生活習慣や考え方の違いなどによる文化変容への適応問題、経済的問題、母国と離れて暮らすことによるホームシックと孤独、孤立感など枚挙にいとまがない。留学生でなくても、青年期前期の大学生は生涯発達の移行による心理社会面で多くの困難に直面することになる。

また大学生が共通して自覚するストレスのインパクトは、学業面、経済面、人間関係面など多岐にわたる。このことより、多くの留学生にとっては、外国での留学生活がポジティブイベントとなる要因をトレードオフしても、大学生としてのキャンパスライフは文化変容ストレスなどと相まって非常に大きいものがあると思われる。しかしながら、留学生が自覚するストレスがメンタルヘルスや学業成績のいずれにも大きなインパクトを与えると考えられるが、その対策は各大学や学校に任されており、科学的根拠にもとづいて系統的かつシステム的に支援が行われていないのが現況である。

このような背景を踏まえて、松田輝美氏の申請論文「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」は、今まさに、我が国の大学が抱えている問題の1つであるストレスマネジメントを通じた心理学的支援をテーマしている。メンタルヘルス向上に向けた実践のみならず、実践プログラムの有効性ないし有用性の評価を旨とした研究と実践を包括するケアに関連する健康心理学的研究に真正面から取り組んだ時宜を得た喫緊な論文といえる。

ストレス対策の必要性が社会のいろいろな場所、立場で求められ、健康を守るための専門的学問として、健康心理学に課せられた期待は非常に大きい。今、心理学の領域では、医学の領域で起こったエビデンス・ベースド・メディスン（Evidenced-Based Medicine, EBM）の影響を強く受けて、ストレスマネジメントなどの介入に関する正しい情報と技法を選別し、効果が証明された技法のみを活用することが常識となっている。

しかしながら、本邦では、じつに多様なストレスマネジメント技法の情報で溢れかえっているが、ストレスマネジメント・プログラムの評価研究は皆無に近く、じゅうぶんな科学的検討が行われているとは言い難い。その点において、研究と実践の統合を図った包括ケアを目指す健康心理学では、高いレベルでのストレスマネジメント・プログラムの評価研究が我が国において強く求められている。

予防的な視点から考えたとき、セルフケアとして実行可能で効果的なストレスマネジメント・プログラムとはどのようなものなのか、そしてそれはどのように評価することができるのか、またそれらに影響を及ぼしたり媒介したりする関連要因は何か、さらにはどのような支援や介入が、中国人留学生の文化変容ストレスの自覚を軽減することとなるのか。

松田論文では、ストレスのトラスアクションモデルにもとづいた交差文化的調査研究（ストレスサーおよびストレス反応、コーピングとソーシャルサポートなどの緩和要因に加えて、メンタルヘルスをポジティブな側面から検討するためにウェルビーイングにも着目した包括的検討）とメンタルヘルス向上を促す個別的な臨床アプローチ（ジャーナルアプローチ）、セルフケアを中心とした多理論統合モデルにもとづくストレスマネジメント行動の変容を適用して科学的根拠を得ることを旨とした。調査と介入の評価について、研究と実践を包括したケアを行っていることからきわめて挑戦的な論文である。セルフケアによるストレスマネジメントの評価研究を行うことで、この分野における新たな地平線を切り開いたものとする。

論文全体は、5つの章から構成されている。具体的には、ストレスのトラスアクションモデルにもとづく交差文化的調査とメンタルヘルス向上に向けたストレスマネジメント介入実践の評価研究の結果をとりまとめている。また、これらの研究と実践を通して得られた貴重な数々の知見を踏まえて、各アプローチが有する利点や強みなどを統合したハイインパクトな包括ケアの取り組みに掘り下げた今後の研究の取り組みを示唆している。

以下、本論文の構成に従い、審査内容を報告する。

第1章では、問題の背景を論じながら、問題の所在を明らかにすることで、学術的問いを提起し、本論文の目的と意義、構成を明示している。以下に、日本と中国の大学生（留学生と国内在住の学生）を対象に、研究目的を箇条書きにして示す。

- 1) ストレスマネジメント行動とストレスの自覚および主観的ウェルビーイングとの関連性を明らかにするとともに、日本と中国の大学生とでこれらの関連性を比較する。
- 2) ストレスマネジメント行動の状況とその内容、およびメンタルヘルスとの関連性を明らかにするとともに、日本で生活する中国人留学生と母国で通学している中国人大学生とでこれらの関連性を比較する。
- 3) ストレス緩和要因と目される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性を明らかにするこ

とで、支援の具体的根拠として今後の支援に活用する。

- 4) ストレス - コーピング過程からメンタルヘルスにいたるパス（メカニズム）について、日本と中国の大学生および中国人留学生の異なる3つの集団で比較する。
- 5) ジャーナル・アプローチによる支援が留学生のメンタルヘルスに及ぼす効果を評価する。
- 6) セルフケアにもとづくストレスマネジメント行動の変容を促す介入の効果を評価する。

はじめに、先行研究を概観しながら、外国人留学生のストレス問題とその対策の重要性、役割について論じている。これまで我が国では、ストレス対策の必要性が叫ばれていても、効果的で有効的な対策がなされていない現状を丁寧に概説しながら、その後の章で取り扱われるストレスマネジメントのための重要な試み（i. e., ストレスのリスクを減らし、ストレスへの対処力を高めることを目的とする）の基本的な考え方について、申請者の視点から詳述されている。

文化変容ストレスと関連づけながらストレスマネジメント研究の動向を整理するとともに、先行研究の問題点と課題を明らかにしている。国内外の動向を論評しながら、ストレスマネジメント・プログラムの多くは、専門的な技法を利用するものが多く、内容が画一的であり、セルフケアの定着という点では不十分であり、評価研究などの方法論を用いた実証性の高い研究が少ないことを示している。

これらの文献的レビューから明らかになった問題点を明示することによって、この領域における課題や問題点を整理し、その後取り扱われる研究テーマへの橋渡しをしている点は高く評価できる。先行研究を網羅的に整理することで、その枠組みと方向性を明らかにし、科学的根拠にもとづきながらストレスマネジメントの研究と実践を強調することの重要性を示唆している点は、研究の出発点として説得力を持つと考える。

第2章では、国内外の研究を踏まえて、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性について行った2つの交差文化的研究を扱っている。在日中国人留学生300名を対象に、多理論統合モデル(TTM)にもとづいて分類されたストレスマネジメント行動の実施とメンタルヘルスの状態との関係を、日本人の大学生のそれと比較した。第3章で取り扱われる日本と中国の大学生、さらには中国人留学生における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性についてのストレス - コーピング過程の解明を目指す出発点ともなっている。

この領域における標準的な質問紙を用いたこれらの調査研究から明らかになった知見として、中国の大学生は日本の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高いこと、効果的なストレスマネジメント行動変容のステージが高い学生ほど、いずれの国の大学生において、メンタルヘルスが良好であること、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のみならず、ウェルビーイングなどでアセスメントされた生活満足感の高さとも関連しているという新たな知見も分かった。

概して、留学生は中国の大学生と比べ、ストレスマネジメント行動を実施している割合が少なかった。このことは、外国人留学生のストレスマネジメント行動を促す必要性の根拠を提供しており、文化変容ストレスの調査研究によって示された現状を要領よく的確に論評していると考えられる。

第3章では、中国人留学生を対象にして、また適宜、中国国内で生活する中国大学生と日本人大学生とを比較しながら、ストレスの代表的な心理学的モデルであるトラスアクションモデルに従って、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性を2つの交差文化的研究から実証的に解明することを試みた。本研究における概念的枠組みを明確にすることで妥当な方法論を選定し、適切な手続きを駆使して研究目的を達成しようとしている点は評価できる。

その結果、中国人留学生では、ストレスが高い場合、日本と中国の大学生集団と比較して、ソーシャルサポートによる緩衝効果が特異的に認められた。この知見は、留学生のストレスの種類と援助を必要とする時機に適合したサポートの提供が大事であることを示唆しており、特筆に値する。中国人留学生への心理学的支援を念頭におき、本国と日本で生活する中国人大学生および日本の大学生を含んだ交差文化的調査研究は非常に少ないことより、本研究は興味深く貴重である。

第2章と第3章で扱われた研究は、非常に独創性があり、今後広く引用される実証的データであると確信する。外国人留学生を対象にしたストレスマネジメント・プログラムの介入とその有効性を検証するという大きな目的を、次章で実践される2つの個々の評価研究に落とし込むことにより、その後の実践介入につなげている。

第4章では、中国人留学生を対象にした2つの実践研究が扱われている。最初の実践研究では、20名の対象者をジャーナル・アプローチ介入群とそのような操作を行わない待機群に無作為に割り付け、6か月の介入を試み、精神的健康度検査（GHQ-28）などでその効果を評価し、有効性を実証しようとしている。

続く実践研究では、TTMモデルに準拠して、健康行動日記を活用した効果的なストレスマネジメント行動変容を15名に施行し、質問紙による客観的な効果判定と半構造化面接による質的（ナラティブ）アプローチからの評価を試みた。対象者を無作為に介入群と統制群に分けて、並行比較する実証性の高いランダム化比較試験ではなかったが、プログラムの有用性は証明できたと考える。これら2つのジャーナル・アプローチと効果的なストレスマネジメント行動変容を促す実証的研究の知見は、まだ十分に体系化がなされていない現況において、研究と実践の包括ケアの重要性を指摘した申請者の斬新な着眼点には見るべきものが多い。

本邦では、とくに有効性の証明もない様々なストレスマネジメント技法が巷に溢れかえっているが、このような評価研究を通じて示された強い証拠は頑強かつ貴重と考えられ、その後の実践研究に多大な影響を持つ研究ができた位置づける。

第5章の総合考察では、ストレスマネジメント行動とメンタルヘルスの交差文化的研究の主要な成果と意義について述べた前半の節とこれらの成果を踏まえたストレスマネジメント実践的介入の将来の展望ならびに結語を述べた後半の節より構成されている。今後ますます国際化の進展と我が国における18歳人口の激減により、日本の大学では外国人留学生の比率が増加してくることが予想できる。

この意味で、本研究の方法論に関して、言及しておくことは大事と考える。すなわち、必要とされるストレスマネジメント行動変容の関連要因をアセスメントするニーズに応じて、介入プログラムを戦略的に考案する上で、アセスメント結果に対応した処方箋フィードバックの作成と対象者一人一人にフィードバックするシステムは今後大いに引用されるに違いない。

本研究は、第1章で問題提起された科学的根拠のあるストレスマネジメント・プログラムの効果を、ストレスの自覚、ソーシャルサポートなどのストレス緩和要因、ウェルビーイング、ストレスマネジメント行動変容などの指標から包括的に検証したものである。本邦では、この種の取り組みがほとんど皆無に近い現況にあって、第4章で示された研究は貴重と考える。また、TTMによるストレスマネジメント行動変容の有効性を証明することができた点でも先駆的といえる。

とくに、3か月の長期にわたって実施された評価研究より、ストレス反応の低下とウェルビーイングの向上のみならず、プログラムからの脱落者の割合、ストレスマネジメント行動を実施するようになった割合など、

これまでほとんど報告のないストレスマネジメント行動変容にかかわる諸要因の変化についても貴重な知見がたくさん示された。妥当な考察を論理的に加えて論述している点でも、質の高いレベル内容と言える。

第5章では、第2章から第4章までの内容を受けて、冒頭の問題提起に対して適切な方法論を駆使して得られた数多くの知見を整理している。そして、それらの知見について、現時点でもっとも妥当と思しき考察を様々な角度から加え、的確に解釈している。すなわち、セルフケアのためのストレスマネジメント・プログラムについて、対象者の動機づけの程度などに適合させて適切に実践していくことの重要性を明示している。幅広いかつ深みのある考察より、効率的にセルフケアを促し、ストレスに関連する問題（例えば、社会的孤立、抑うつや学業成績の低下など）を予防するためには、各ストレスマネジメントの長所を最大限に引き出すような使い分けが重要であることを明快に示唆している。

ストレスのセルフケアを個別最適化して効率的に支援するための枠組みを提案できたという点からも、申請者の卓越した研究者ならびに健康支援の実践家としてのスキルが如実に示されたと考える。

その論述を通して、本研究の特色と意義がきわめて明快に伝わってきている。また、同時に、申請者は自ら研究の限界を明らかにするとともに、今後の課題について言及している。例えば、ストレスマネジメント・プログラムの評価研究はいずれも中国人留学生を対象者としている点である。東南アジアからの留学生も今後予想されている。本論文で得られた知見が宗教や習慣、精神性も異なる留学生に適用できるかは不明である。

以上、本論文に関する要旨からもじゅうぶん推察されるように、これまで本邦では系統だって検討されてこなかったセルフケアによるストレスマネジメント行動変容の理論と実践に関する申請者の研究視点はきわめてユニークかつ独創的であり、この領域における研究者を大きくリードしている。

上述したように、本論文は学位論文としての条件を十二分に備えており、申し分ない。しかしながら、その上で、あえて若干の意見を付しておく。本論文の知見は、対象者の自己評価による結果にもとづいている。介入研究デザインはランダム化比較対照試験による評価研究ではない。脱落率が高いにもかかわらず、対象者のサンプルサイズが少ないこともあり、treatment-to-intention分析が十分とはいえない。研究方法に内在する問題点をつねに意識し、本論文が明らかにした知見の適応範囲をじゅうぶん認識する必要がある。参加者のどのような要因がどのような段階で有効に機能するのかなど、実践の積み重ねに加えて、システムティック・レビューに耐える評価研究のさらなる検討が今後求められるだろう。

しかしながら、上記の指摘は、いずれも本論文の価値を大きく低めるものではない。本論文の完成度を認めた上での、さらなる要望と理解すべきである。よって、論文審査の結果を表記の通りとした。