

日本人学生とアジア留学生におけるストレス コーピングと健康に関する比較研究

朝 野 聡 (あさのさとし・本学非常勤講師)

北 田 豊 治 (きたたとよはる・杏林大学)

李 応 喆 (り おんちよる・ソウル保健大学)

野 原 忠 博 (のはらただひろ・杏林大学)

松 波 慎 介 (まつなみしんすけ・本学教授)

Comparative study on the Stress Coping and Health among
Japanese and Foreign students from Asia

Satoshi Asano, Toyoharu Kitada, Lee Eung Cheol,
Tadahiro Nohara, Shinsuke Matsunami

Summary

The purpose of this study was to investigate how the stress with living in a different culture and their coping behavior influencing the mental health of international students from Asia. A questionnaire survey was conducted with 103 Japanese students lived in Korea, 97 Korean students lived in Japan and 350 Japanese university students in Japan. Results were as follows.

- 1) The levels of satisfaction concerning studies among Japanese university students, was lower than that of Japanese students lived in Korea and Korean students lived in Japan, however there were no differences about "economical", "interpersonal relationship" and "housing" aspects.
- 2) As regard to the rate of health-related behaviors practice, among male students, the percentage of "not to drink too much alcohol" among Korean students lived in Japan (77.4%) was higher than that among the other groups (Japanese students lived in Korea 58.5% ; Japanese university students 59.4%). In female, the percentage of "Taking breakfast every morning" among Korean students lived in Japan (24.1%) was significantly lower than that among the other groups (65.0% ; 76.4%).

Meanwhile the percentages of “7-8 hours sleeping” among Japanese university students (male 19.3%; female 17.9%) were lower than that among Japanese students lived in Korea (42.9%; 40.7%) and Korean students lived in Japan (41.4%; 37.1%).

- 3) It was found the tendency that Korean students lived in Japan coped positively with the problems such as “illness and health care”, “inter-personal relationship” and “economical issues” by themselves, while Japanese students lived in Korea and Japanese university students coped with the problems by using a help from others.
- 4) Regarding the score of social support scale, the mean scores of female students were higher than those of the male students in each group, but there were no significant differences between three students groups.
- 5) The mean score of General Health Questionnaire in the group of Korean students lived in Japan (male 16.5 ± 5.4 ; female 18.1 ± 4.6) was significantly higher than that in Japanese students lived in Korea (male 12.7 ± 5.8 ; female 17.3 ± 5.8 , and Japanese university students (male 14.7 ± 6.6 ; female 14.6 ± 5.0).

1. はじめに

現在 (1997 年), 日本の大学で学んでいる留学生は 44,346 名と報告されており,近年の国際化の潮流にともない 1980 年代半ばより急速に増加している¹⁾。その内訳はアジア諸国からの留学生が 89.0% とそのほとんどを占めている。出身国にかかわらず留学生にとっての学生生活は,学業や研究活動はもとより生活全てにおいて未知の体験である。異文化への接触によりこれまでの自国文化のもつ生活様式,行動,規範,人間観,倫理,価値観との間に大きな文化的ギャップを生じ,新鮮な驚きや困惑とともに多くの事柄が刺激的に学習される。このこと自体には,国際理解や人間的成長を促進する重要な意義がある。しかし,文化的なギャップの中での様々な生活出来事から引き起こされる心理的混乱は,カルチャー・ショックや異文化適応障害を発生させる²⁾。文化的要因がストレスサーとなり個人の適応力とバランスの如何によっては,異文化に柔軟に適応できなかつたり,あるいはそれが個人にとって許容範囲を超えたストレスとなることもある^{3,4,5,6)}。これらの異文化接触による心理的ストレスは異文化ストレスと呼ばれているが⁷⁾,自国文化と滞在国文化の間に相違点が多ければ多いほど異文化体験によるストレスサーも増大することが指摘されている^{8,9)}。他の異文化適応に関する研究としての在日留学生に関する研究報告の中にも,留学生にとって異文化適応の過程での異文化接触は心理的ストレスとなりえること¹⁰⁾,個人の行動体系や価値観に大きな影響を与えること^{11,12,13)},そして場合によっては,心理的不適応という形で表出し,医療の専門家の治療を受けざるを得ないということまで追い込まれてしまう者もいることが報告されている¹⁴⁾。

さらに最近の調査では、在日留学生の50%が健康上何らかの不安を感じており、留学生は精神的なストレスが高く、身体症状を呈する度合いも高くなっていることも示されている¹⁵⁾。しかしながらこのような留学体験による異文化接触が、留学生の健康にどのような影響を及ぼしているのかについて、健康科学的な側面から詳細に検討した研究はそれほど多くない。大学生全体の割合からすれば留学生は少数であるが、将来的にも増加すると予測される¹⁶⁾彼らの学生生活を支援し、健康管理に配慮しておくことは、今後の大学教育を考える上でますます重要になると考える。

ところで、これまでの調査報告はそのほとんどが多様な国籍と民族性をもつ留学生を一括して論じる傾向にあり^{17,18,19)}、このような心理的不適応や健康上の問題は、日本の大学に在学する留学生が日本に滞在しているために起こりやすくなっているのか、すなわち日本社会に特有に存在するものなのか、あるいは留学生の個人的な特性や出身国による違いが異文化ストレスに大きく影響するのか、あるいは大学生期すなわち青年期特有の精神的不安が混在するのか等について、その因果関係は不明瞭であり異文化ストレスと精神的な健康の関連性をわかりにくくしていることも十分考えられる。

以上のことから、本研究ではアジア留学生の中でも特に韓国からの留学生に焦点をあてて、韓国と日本の両国間での異文化適応に限定して異文化ストレスを考察することとした。すなわち、留学生が留学生活に適応していく際にどのような困難な問題があり、異文化適応に伴うストレスの対処の仕方（ストレスコーピング）がどのように精神的健康度と関連しているのかについて検討することを目的として、韓国の大学に在学している日本人留学生と日本の大学に在学している韓国人留学生および日本の大学に在学している日本人学生の3群の調査対象に対して同様な質問紙による調査を行い比較検討を試みた。

2. 方 法

2.1. 対象者と調査方法

本調査は、① 韓国の大学に在学中の日本人学生（在韓日本人留学生）、② 日本の大学に在学中の韓国人学生（在日韓国人留学生）、③ 日本の大学に在学中の日本人学生（日本人学生）の3群の調査対象者に対して行った。それぞれ同様な内容の調査項目を網羅した日本語の自記式質問紙を以下の方法で配布し回答を得た。したがって②の在日韓国人留学生は日本語の質問紙の内容が十分理解できる程度の日本語力があることを調査参加への条件とした。

- 1) 在韓日本人留学生に対する調査は、韓国のソウル市内の大学に留学している在韓日本人留学生150名を対象として、自記式の質問紙を用いて郵送法にて行った。有効回答数は103名（68.6%）であった。
- 2) 在日韓国人留学生に対する調査は、以下の二つの方法で行った。
 - a) 財団法人留学生支援企業協力推進協会の留学生名簿に登録された首都圏に在住する在日

韓国人留学生 100 名を無作為に抽出し、自記式の質問紙を用いて郵送法にて調査を行った。有効回答数は 28 名 (28.0%) であった。

- b) 関東地区在日韓国人留学生体育大会に参加した留学生に自記式の質問紙を配布し留め置き法により調査を行った。配布対象者は 150 名であり有効回答数は 69 名 (46.0%) であった。
- 3) 日本人学生の調査は、東京都内の 2 大学の学生に対して授業時間の一部を利用して自記式の質問紙に回答する集合調査法により行った。

2.2. 調査内容

調査項目は、学生生活における不安や悩み事、そしてそれらに対する対処行動（ストレスコーピング）、日常生活の健康習慣、精神的健康度の測定尺度として General Health Questionnaire (GHQ)、社会的支援の程度を測定するソーシャルサポート尺度、さらに性、年齢、居住形態などの対象者の基本的属性を網羅した。

学生生活に対する不安や満足度については、健康、経済、住居、人間関係、学業について「満足」「やや満足」「やや不満」「不満」の 4 段階の選択肢から回答を求めた。悩み事や困った時の対処方法については、病気や健康管理、学業、住居、人間関係、生活費などの経済面の 5 項目についてそれぞれ質問した。

日常の保健行動については、Breslow ら²⁰⁾の 7 項目の健康習慣についてそれぞれ実行しているかどうかを質問した。各項目は「朝食を欠かさない」「タバコを吸わない」「7 から 8 時間の睡眠をとる」「規則的な運動をする」「体重を適切に保つ」「酒を飲みすぎないようにする」「間食をしない」であった。

また、個人を取り巻く社会的支援の程度を測定するために、宗像ら²¹⁾のソーシャルサポート尺度を用いた。この尺度は、手段的サポートと情緒的サポートに関する 13 項目の質問から構成され、「病気になったときに頼りになる人がいますか」などの質問に「はい」または「いいえ」のいずれかを選択してもらい、「はい」と答えた場合に 1 点加点する方法で求めた。したがって尺度得点が高くなるほどソーシャルサポートを多く得ていると評定される。

精神的健康度の尺度としては、中川ら²²⁾による General Health Questionnaire (GHQ) の 12 項目の簡略された邦語訳版を用い、リカート法²³⁾による採点法で評価した。すなわち、「心配事があってよく眠れないようなことは～」などの質問に「全くなかった—0 点」「あまりなかった—1 点」「あった—2 点」「たびたびあった—3 点」の 4 段階の選択肢で回答し、0～36 点までの得点範囲となり、尺度得点の高い者ほど精神的健康が損なわれやすいと評価される。

なお、これらの分析は、統計パッケージ SPSS 6.0 J (Statistical Package for the Social Sciences) を用いて行った。

3. 結果と考察

3.1. 対象者の基本属性

調査対象とした在韓日本人留学生, 在日韓国人留学生, 日本人学生の諸属性はそれぞれ 103 名 (男子 42 名, 女子 61 名), 91 名 (男子 62 名, 女子 29 名), 350 名 (男子 244 名, 女子 106 名) であった (表 1)。3 群ともに男女比に若干の違いがみられた。平均年齢は性別でみた場合, 在韓日本人留学生と在日韓国人留学生ではほとんど同様であった (男子 28.1 ± 8.0 , 28.8 ± 4.5 歳; 女子 25.2 ± 4.2 , 25.3 ± 3.5 歳: 平均値 \pm 標準偏差)。これに対して日本人学生は男子 20.7 ± 0.9 歳, 女子 20.4 ± 0.9 歳であり, 留学生は 2 群ともに日本人学生に比べて平均年齢が高かった。いずれの留学生群も自国の大学等を卒業後留学した者や語学堂や日本語学校等の語学学校を経て現在の大学に在籍している者がほとんどであった, また配偶者のいる者は, 在韓日本人留学生 13.7%, 在日韓国人留学生 22.1% であったのに対して, 日本人学生は 0% であった。

それぞれの私費留学生が占める割合は, 在韓日本人留学生 (男子 76.2%; 女子 82.0%), 在日韓国人留学生 (男子 88.5%; 女子 77.8%) とほぼ同様であった。生活費についての回答は, 「親からの仕送り」だけの者が 3 群とも最もその割合が多く (在韓日本人留学生 36.1%; 在日韓国人留学生 22.2%; 日本人学生 34.3%), 「アルバイトだけ」の者は各群とも 13.1%, 14.8%, 10.5% であった。相対的に在日韓国人留学生群では奨学金や助成金等の公費でまかなっている者の割合が高かった。また, アルバイト収入を併用して生活費をまかなっている者が最も多いのは日本人学生群であった。

表 1 対象者の諸属性: 人数 (%)

		在韓日本人	在日韓国人	日本人学生
性	男	42 (68.1)	62 (68.1)	244 (69.7)
	女	61 (59.2)	29 (31.9)	106 (30.3)
	不明	—	6 (—)	—
年齢 (平均 \pm 標準偏差)	男	28.1 ± 8.0	28.8 ± 4.5	20.7 ± 0.9
	女	25.2 ± 4.2	25.3 ± 3.5	20.4 ± 0.9
	全体	26.4 ± 6.2	27.7 ± 4.5	20.6 ± 0.9
滞在年数	1 年未満	56 (55.5)	25 (27.5)	—
	1~3 年未満	29 (28.7)	36 (39.5)	—
	3 年以上	16 (15.8)	30 (33.0)	—
	不明	2 (—)	2 (—)	—
配偶者の有無	あり	14 (13.7)	17 (22.1)	—
	なし	88 (86.3)	60 (77.9)	—
	不明	1 (—)	20 (—)	—
全体		103 (100.0)	97 (100.0)	350 (100.0)

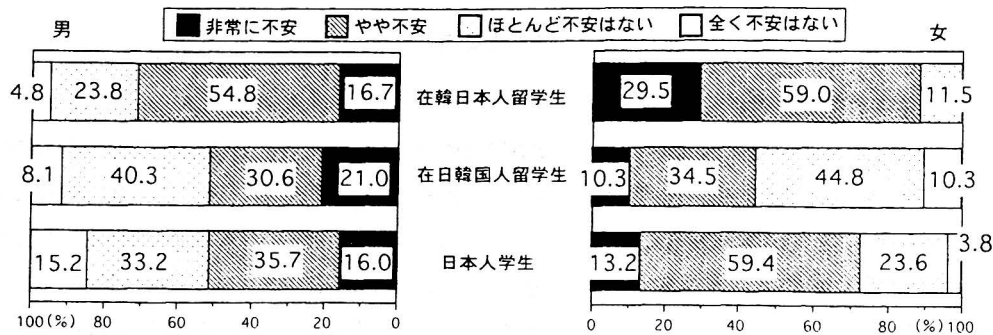


図 1 健康に対する不安

表 2 健康への不安の理由

		支払いに 関する事	母国語のわかる 医者に治療して もらえない	授業に出 られない	世話をしてくれ る人がいない	その他	合計
男	在韓日本人 留 学 生	14(46.7)	10(33.4)	0(0.0)	1(3.3)	5(16.7)	30(100.0)
	在日韓国人 留 学 生	4(12.5)	3(9.4)	9(28.1)	13(40.6)	3(9.4)	32(100.0)
	日本人学生	10(8.1)	6(4.8)	63(50.8)	17(13.7)	28(22.6)	124(100.0)
	合 計	28(15.1)	19(10.2)	72(38.7)	31(16.7)	36(19.4)	186(100.0)
女	在韓日本人 留 学 生	19(35.2)	22(40.8)	3(5.6)	3(5.6)	7(13.0)	54(100.0)
	在日韓国人 留 学 生	1(7.1)	2(14.3)	3(21.4)	7(50.0)	1(7.1)	14(100.0)
	日本人学生	5(6.8)	3(4.1)	37(50.0)	17(23.0)	12(16.2)	74(100.0)
	合 計	25(17.6)	27(19.0)	43(30.3)	27(19.0)	20(14.1)	142(100.0)

3.2. 学生生活の不安と満足度

学生生活についての不安や満足について健康・学業・住居，経済状態の項目でそれぞれ質問をした。図 1 に示すとおり，健康について不安を持つ者の割合は，男子の在韓日本人留学生では「非常に不安（16.7%）」「やや不安（54.8%）」をあわせると 71.5% であり，他の 2 群よりその割合が多い傾向にあったが，女子では 3 群間に著明な違いはみられなかった。女子の在韓日本人留学生と日本人学生は，不安と答えた者の割合が高かったのに対し（88.5%；72.6%），在日韓国人留学生は，44.8% と低かった。

不安の理由としては，表 2 に示すように在韓日本人留学生では「支払いに関すること（男子 46.7%；女子 35.2%）」や「母国語のわかる医者に治療してもらえない（男子 33.4%；女子 40.8%）」が主なものであったが，在日韓国人留学生は「世話をしてくれる人がいない（男子 40.6%；女子 50.0%）」や「授業にでられない（男子 28.1%；女子 21.4%）」が主にあげられ

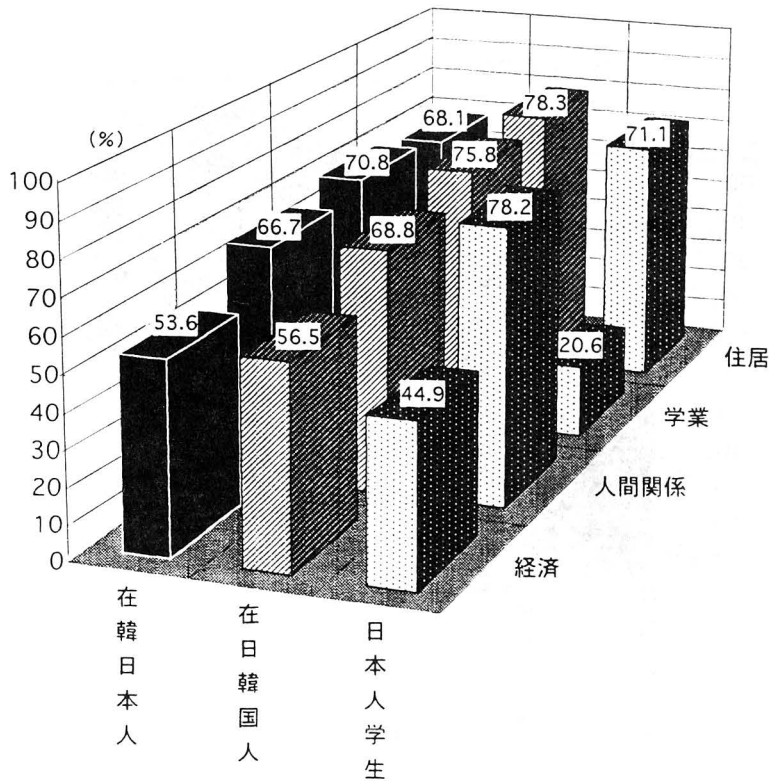


図2 留学生の満足度(男)

ており2群の留学生では異なる傾向が見られた。在日韓国人留学生では支払いに関する不安もあまりなく、母国語のわかる医者に治療してもらえないといったことにもあまり不安を示さず、逆の傾向となった。また、日本人学生は「授業にでられない(男子50.8%;女子50.0%)」が最も多かった回答であり、次いで「世話をしてくれる人がいない(男子13.7%;女子23.0%)」となっており、在日韓国人留学生と同様な傾向を示した。これは両国留学生の健康や病気に対する不安の理由が、滞在している国の医療保険システムの違いに起因すると考えられる。

また、図2および3に示すとおり、本人の経済状態や人間関係、住居に対する満足においては、特に3群間で異なる傾向は見出されなかった。これに対し、学業に関する満足感では、男女両方において在韓、在日いずれの留学生群も大部分の者が「満足している(男子70.8%, 75.8%;女子61.0%, 69.0%)」と回答していた。一方、日本人学生は現在の学業に関して満足していると答えた者の割合が男子で20.6% ($\chi^2=94.2$; $p<0.01$), 女子で41.5% ($\chi^2=19.3$; $p<0.01$)にとどまり、いずれも統計学的に有意に低く、注目すべき結果であった。

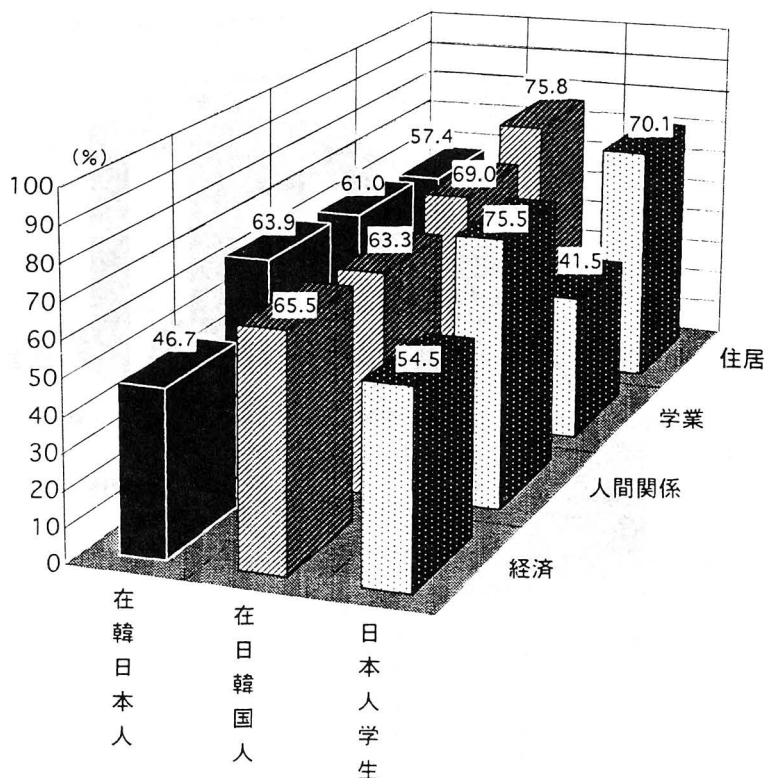


図3 留学生の満足度(女)

3.3. 健康習慣の実行率

日常の保健行動として健康や寿命に及ぼす影響が強いと報告される Breslow の7項目の健康習慣についてその実行率を質問した。

図4に示すとおり、実行率で著しい違いが見られた項目は、男子では「酒を飲みすぎない」と「7から8時間の睡眠をとる」の項目であった。すなわち「酒を飲みすぎない」という項目においては、在日韓国人留学生(77.4%)は、在韓日本人留学生(58.5%)および日本人学生(59.4%)よりも過度の飲酒をしないよう気を配っていることが示され、逆に「7から8時間の睡眠をとる」の項目では日本人学生(19.3%)が他の2つの留学生群(在韓日本人留学生42.9%; 在日韓国人留学生37.1%)よりも適切な睡眠時間をとっていないことが示された。

女子では「朝食を欠かさない」「7から8時間の睡眠をとる」の項目で違いがみられた。「7から8時間の睡眠をとる」の項目では男子と同様な傾向で、日本人学生(17.9%)が他の2つの留学生群(40.7%; 41.4%)よりも適切な睡眠時間をとっていないことが示された。本調査においては睡眠時間を質問していないので、7~8時間よりも少ない睡眠時間の者が多い者が混在しており、日本人学生の睡眠不足の傾向にあるのか、あるいは長時間睡眠の傾向にあ

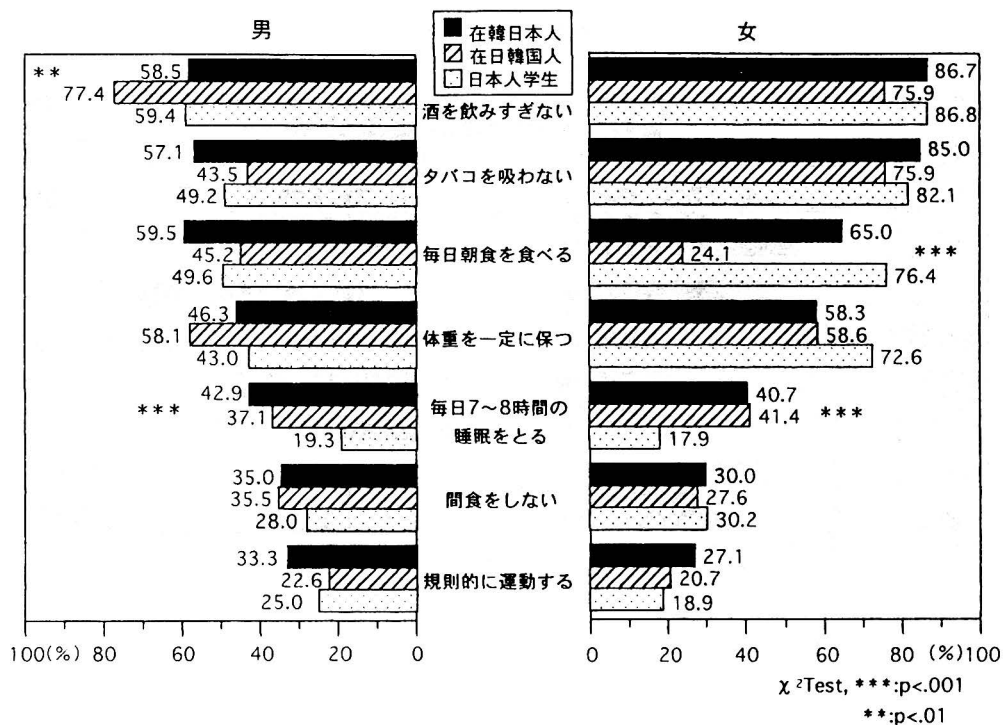


図 4 留学生の保健行動の実行率

るのは特定できないが、いずれにしても留学生に比べて不適切な睡眠摂取の傾向にあり、この点で健康にとって不適切なライフスタイルが背後にあることが推測される。

一方、女子の在日韓国人留学生は朝食を普段とっていない者が75.9%と他の2群に比べて(在韓日本人留学生35.0%;日本人学生23.6%)非常に高率だったことが示され、著しく食習慣が異なっていることが指摘された。

3.4. ストレスコーピング

生活上で困ったことがあった時、すなわちストレスイベントにどのように対処してきたかについてみるために、病気や健康管理、学業、人間関係、住居、経済的な面の5項目に対するストレスコーピングとして、「自分の努力で解決した」もしくは「誰かの助けで解決した」、「あきらめて何もしなかった」のいずれかの回答を求めた(図5)。

男子において、病気や健康管理に関する問題に対してのストレスコーピングとして「自分の努力で解決した」と回答した者の割合が著しく多かったのは在日韓国人留学生群(83.6%)であり、同時に「あきらめて何もしなかった」者はいなかった。学業や人間関係、経済の項目でも同様な傾向が示され、在日韓国人留学生は自力で解決するという積極的な傾向が強く、あきらめて何もしないという負のストレスコーピングをする者の割合が他の2群に比較して少なかった。他方、在韓日本人留学生と日本人学生の回答傾向は「誰かの助けで解決する」と回答す

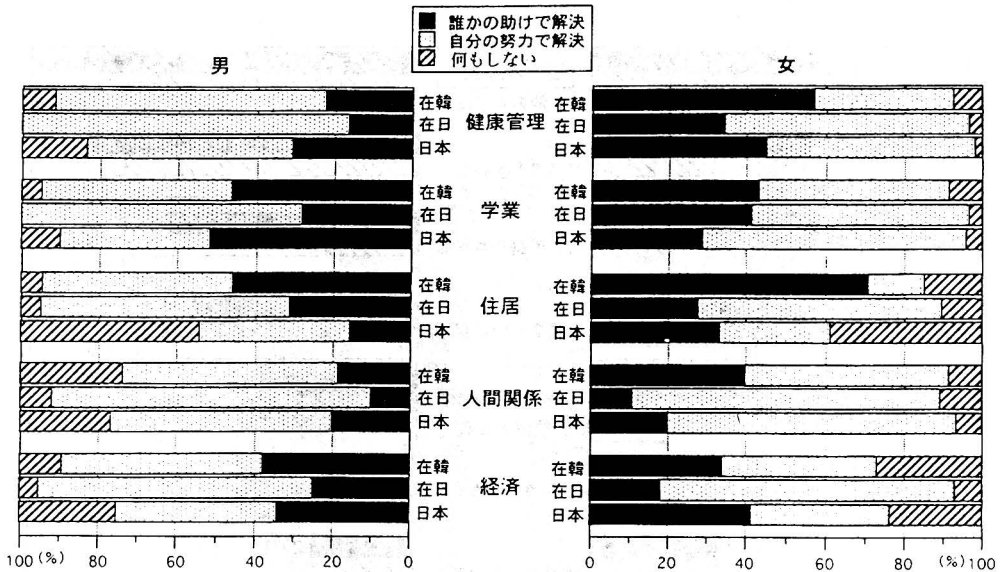


図 5 生活上の困難に対する対処方法

る者の割合が相対的に多く、近似していた。

住居に関する項目では他の項目とは傾向が異なり、日本人学生群において「あきらめて何もしない」と回答したものが著しく多く、男女とも同様であった。

女子においても、学業の項目を除いたすべての項目で、在日韓国人留学生在が「自分の努力で解決した」と答える者の割合が最も多く、「あきらめて何もしない」という者の割合はごくわずかであった。逆にほとんどの項目において、「誰かの助けで解決した」という者の割合は在韓日本人留学生、日本人学生に多く、在日韓国人留学生には少ない傾向が観察された。

在韓日本人留学生や日本人学生に比べて在日韓国人留学生はストレスコーピングにおいて自立的行動をとりやすく、積極的に自己解決する傾向があったことと、「あきらめて何もなかった」という消極的なストレスコーピングをする者が少ない結果は、これらの行動特性が在日韓国人留学生の特徴的な性向であると考えられた。

また、ストレスの解消の方法としての具体的行動について表3に示した。男子では在韓日本人留学生および日本人学生において最も回答の多かった項目は、「ボーッとしたり寝る (42.9% ; 40.6%)」であったが、在日韓国人留学生では「テレビを見る (48.4%)」であり、以下に「友人と話をする」や「音楽を聴く」などが3群に共通してあげられていた。女子では在韓日本人留学生と在日韓国人留学生の2群の留学生において「友人と話をする (50.8% ; 62.1%)」が第1位にあげられていたが、日本人学生では3番目に位置しており、「音楽を聴く (50.0%)」や「ボーッとしたり寝る (47.2%)」の項目の方が多く、若干の違いがみられた。

表 3 ストレス解消の方法

		在韓日本人留学生	在韓日本人留学生	日本人学生
ボーッとしたり寝る	男	18(42.9)	14(22.6)	99(40.6)
	女	18(29.5)	8(27.6)	50(47.2)
音楽を聴く	男	11(26.2)	18(29.0)	98(40.2)
	女	26(42.6)	8(27.6)	53(50.0)
友人と話をする	男	17(40.5)	15(24.2)	66(27.0)
	女	31(50.8)	18(62.1)	42(39.6)
物や人にあたる	男	2(4.8)	1(1.7)	37(15.2)
	女	2(3.3)	0(0.0)	11(10.4)
誰かに相談する	男	5(11.9)	9(14.5)	29(11.1)
	女	20(32.8)	5(17.2)	39(36.8)
テレビを見る	男	7(16.7)	30(48.4)	40(16.4)
	女	3(4.9)	9(31.0)	14(13.2)
酒を飲む	男	12(28.6)	12(19.4)	51(22.0)
	女	7(11.5)	7(24.1)	9(8.5)
運動やスポーツをする	男	5(11.9)	14(22.6)	61(25.0)
	女	10(16.4)	4(13.8)	7(6.6)
食べたり飲んだりする	男	10(23.8)	8(12.9)	26(10.7)
	女	13(21.3)	8(27.6)	23(21.7)
買い物をする	男	5(11.9)	3(4.8)	21(8.6)
	女	10(16.4)	6(20.7)	38(35.8)
本や漫画を読む	男	6(14.3)	9(14.5)	26(10.7)
	女	7(11.5)	2(6.9)	8(7.5)
その他	男	4(9.5)	2(3.2)	30(12.3)
	女	5(8.2)	0(0.0)	5(4.7)

3.5. 精神的健康度とソーシャルサポート

精神的健康度の指標として本研究では GHQ を用いた。GHQ は多くの国の言語で翻訳され国際比較に用いるものとしてもその妥当性と信頼性が検証されている^{24,25,26,27)}。通常、精神疾患のスクリーニングテストとして用いられることが多いが、簡便であり健常者や患者の精神的健康の客観的情報を明確に把握し精神的に健康であるかどうかを判定できるような工夫がなされている^{28,29)}。GHQ の得点が高いことは、不安や緊張の高さ、情動的な感受性、動揺のしやすさを示すことが知られている^{30,31)}。

本研究での 3 群の GHQ 得点を平均値で比較すると、それぞれ在韓日本人留学生（男子 12.7 ± 5.8 ；女子 17.3 ± 5.8 ）、在日韓国人留学生（男子 16.5 ± 5.4 ；女子 18.1 ± 4.6 ）、日本人学生（男子 14.7 ± 6.6 ；女子 14.6 ± 5.0 ）であった（図 6）。各群において男女の値を比較する

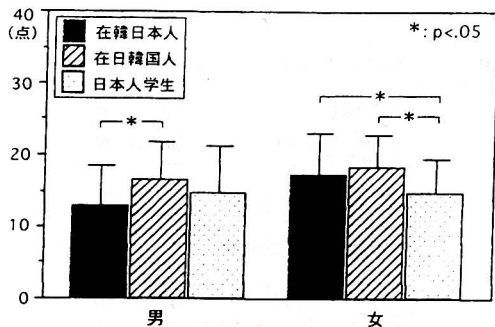


図6 留学生のGHQ得点の比較

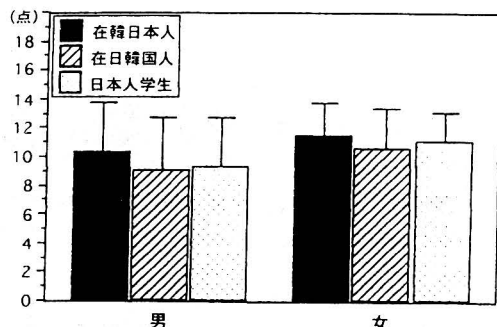


図7 留学生のソーシャルサポート得点の比較

と、2つの留学生群においては女子の方が男子より高い傾向が観察されたが、日本人学生においては男女の差はみられなかった。相対的に在日韓国人留学生の平均得点が高い傾向にあり、精神的健康が阻害されやすい状態にあることが示された。しかし、同じ留学生でも在韓日本人留学生では、男子の在韓日本人留学生は日本人学生よりも低い値であり、精神的健康度が留学していない一般の日本人学生より良好な結果となった。一方、在日韓国人留学生は男子においては最も高い値を示し、他の2群と比較して統計学的に有意に高いことが示された ($p < 0.05$)。

女子においては、日本人学生が最も低い値であり、これに比して在韓日本人留学生、在日韓国人留学生の留学生群は、統計学的に有意に高かった。

一方、ソーシャルサポートの尺度得点の平均値を比較すると、相対的に男子よりも女子の平均値がいずれの群でも高い傾向にあったが、性別に比較すると男女ともに3群間に統計学的に有意な差は観察されなかった(図7)。すなわち、個人を取り巻く社会的支援の量としてソーシャルサポートは、この尺度得点で見限りのにおいては留学生と自国にいる日本人学生とは同程度であったことが示された。

ソーシャルサポートはストレスコーピングを援助したり、ストレスを緩和する因子となることが指摘され、精神的健康に重要な影響力を持っていることが報告されている³²⁾。朝倉ら³³⁾も留学生においてソーシャルサポートの有無は生活ストレスを緩和することを指摘している。また留学生の異文化適応の要因として留学の満足度、ソーシャルサポートの供給源およびソーシャルスキルが重要であることも指摘されている³⁴⁾。一方ではソーシャルサポートが必ずしもよい影響だけではなく負の作用をすることもあることが指摘されている³⁵⁾。

しかし、本研究においてはストレスの度合いすなわちGHQ得点の各群間の差は見出されたが、ソーシャルサポートの平均得点には著明な差が見られなかったことは、留学生や自国にいる日本人学生の精神的健康度あるいはストレスには、ソーシャルサポートの要因よりもむしろ他の要因が大きく影響している可能性が考えられた。

今回用いたソーシャルサポート尺度はソーシャルサポートの量を測定しており、質的な側面

での評価は検討できないので、「最も頼りになる人は誰か」という質問をしたところ、在韓日本人留学生では家族や親戚 (28.2%) 「恋人 (19.4%)」 「大学の友人 (外国人) (7.8%)」 の順であったのに対して、韓国人留学生は「家族や親戚 (33.7%)」, 「同じ出身地の人 (9.6%)」, 「大学の友人 (外国人) と婚約者 (7.8%)」であり、両群においてソーシャルサポートの供給源は家族や親戚が最も多かった。

以上のことから総合すると、相対的には日本人学生の GHQ 得点が男女とも低かったことは、他の 2 群の留学生にとって留学によるストレスが精神的健康度に影響を及ぼしていると解釈できるが、男子と女子では傾向が違ったことは、留学によるストレスのみが顕著に GHQ の得点に反映されているのではないことを意味していると考えられる。またソーシャルサポートが GHQ に及ぼす影響が明瞭でなかったことに加えて、在韓日本人留学生や日本人学生に比べて在日韓国人留学生はストレスコーピングにおいて自立的行動をとりやすく、積極的に自己解決する傾向があったことから GHQ の得点が、性差や民族の違いといった要因の方を大きく反映しているのではないかと考えられた。在日韓国人留学生の平均得点が有意に高かったことは、日本人よりも韓国人に GHQ 得点が高い値で表出される傾向があるととらえることもできる。これについては比較対象集団として韓国に在学する韓国人学生の調査によって明らかにしていく必要がある。

しかし、いずれにしても GHQ の得点が高いことは精神的健康にとっては望ましくない結果であり、在日韓国人留学生が強いストレス状況下におかれやすいことが見出された。これらの点を踏まえてさらに掘り下げた調査をしていく必要性が指摘される。

4. ま と め

留学生の異文化適応に伴うストレスとその対処の仕方 (ストレスコーピング) がどのように精神的健康に関連しているかについて考察するため、在韓日本人留学生 (103 名) と在日韓国人留学生 (97 名) および日本人学生 (350 名) の 3 群を対象として同様な質問紙による調査を行い、以下の結果を得た。

- 1) 学生生活に関する満足度は、経済状態や人間関係、住居においては、特に 3 群間で異なる傾向は見出されなかったが、学業に関しては、日本人学生群で満足していると答えた者の割合が他の 2 群に比較して有意に低かった。
- 2) 保健行動の実行率は、男子では「酒を飲みすぎない」という項目で在日韓国人留学生 (77.4%) が、他の 2 群より実行率が高く、女子では在日韓国人留学生が朝食を普段とっていない者が 75.9% と他の 2 群に比べて非常に高率だったことが示された。一方男女ともに睡眠時間の項目では日本人学生 (19.3%) が他の 2 つの留学生群 (在韓日本人留学生 42.9%; 在日韓国人留学生 37.1%) よりも適切な睡眠時間をとっていないことが示された。

- 3) 在日韓国人留学生は、健康管理、人間関係、経済の項目に対するストレスコーピングにおいて、積極的に自己解決する傾向があり、逆に在韓日本人留学生と日本人学生は「誰かの助けで解決する」と回答する者の割合が相対的に多かった。
- 4) ソーシャルサポートの尺度得点の平均値を比較すると、男子より女子の平均値がいずれの群でも高い傾向にあったが、性別に比較すると男女ともに3群間に統計学的に有意な差は観察されなかった。
- 5) GHQ得点の平均値は、それぞれ在韓日本人留学生(男子 12.7 ± 5.8 ; 女子 17.3 ± 5.8)、在日韓国人留学生(男子 16.5 ± 5.4 ; 女子 18.1 ± 4.6)、日本人学生(男子 14.7 ± 6.6 ; 女子 14.6 ± 5.0)であり、在日韓国人留学生の平均得点が高い傾向にあり、精神的健康度が阻害されやすい状態にあることが示された。

引用文献

- 1) 文部省編：文部統計要覧平成10年版，大蔵省印刷局，1998
- 2) 近藤祐：カルチュア・ショックの心理，創元社，1993
- 3) 金東朱：ストレス・コーピングにおける研究の動向および方法論，健康観の転機，園田恭一，川田智恵子編所収，東京大学出版，213-228，1996
- 4) 林 俊一郎編：ストレスとコーピング，星和書店，1990
- 5) 野村忍，末松弘行：異文化ストレス，保健の科学，30，11-16，1988
- 6) 野田文隆：異文化接触とメンタル・ヘルス，異文化接触の心理学，川島書店，169-178，1995
- 7) 竹中晃二，他：異文化受容ストレスに関する研究，体力研究，77，62-72，1991
- 8) 石井敏，岡部朗一，久米秋元，平井一弘：異文化と人間関係，異文化コミュニケーションワード，吉田曉，有斐閣，110-123，1993
- 9) 江川緑：在日留学生のメンタルヘルスの現状と課題，Health Sciences，(10-4)，241-249，1994
- 10) 田中共子，藤原武広：在日留学生の対人行動上の困難，社会心理学研究，7，92-101，1992
- 11) 馬越徹：異文化接触と留学生教育，異文化間教育5，異文化間教育学会，アカデミア出版会，21-34，1995
- 12) モイヤー康子：心理的ストレスの要因と対処仕方—在日留学生の場合，異文化間教育1，アカデミア出版社，81-97，1987
- 13) 島崎敏樹，高橋 良：海外留学生の精神医学的問題，精神医学，9，669-672，1967
- 14) 宗像恒次：海外生活のメンタルヘルス，法研，東京，1994
- 15) 女兆霞玲，松原達哉：留学生のストレスに関する研究(1)——生活ストレッサーを中心に——，学生相談研究 11(1)，1-11，1990
- 16) 文部省学術国際局編：我が国の留学生制度の概要，1994
- 17) 丸井英二：留学生の生活と問題，保健の科学，30(5)，281-284，1988
- 18) 井上孝代，伊藤武彦：来日1年目の留学生の異文化適応と健康，異文化間教育9，アカデミア出版会，128-142，1995
- 19) 岩男寿美子，萩原滋：日本で学ぶ留学生，頸草書房，1991
- 20) Broslow L. et al.：Relationship of physical health status and health practices，Preventive Medicine，1，409-421，1972
- 21) 宗像恒次，他：都民住民のストレス源と精神健康度，精神衛生研究，32，49-68，1986
- 22) 中川泰杉，大坊郁夫：日本版 GHQ 精神健康調査手引き，日本文化社，1985
- 23) Bunks MH et al.：The use of General Health Questionnaire as an indicator of mental health in occupational studies，J. Occupational Psychology，53，187-194，1980

- 24) Goldberg D.P., Rickels K., Downing R. Hesbacher P. : A comparison of two psychiatric screening tests, *British J. Psychiatry*. 129, 61-67, 1976
- 25) Munoz P.E. et al. : Study of the validity of Goldberg's 60-item G.H.Q. in Spanish version, *Social Psychiatry*, 13, 99-104, 1978
- 26) Chan D.W., Chan T.S. : Reliability, validity and the structure of the General Health Questionnaire in Chinese context, *Psychological Medicine*, 13, 363-371, 1983
- 27) Burvill P.W., Knuiman M.W. : Which version of the General Health Questionnaire should be used in community studies ?, *Australian & New Zealand J. Psychiatry*, 17, 237, 242, 1983
- 28) 中川泰杉 : 日本版 GHQ 精神健康調査票の研究, *心理測定ジャーナル*, 21(7), 2-7, 1985
- 29) 福西勇夫 : 日本版 General Health Questionnaire (GHQ) の cut-off point, *心理臨床* 3(3), 228-234, 1990
- 30) Corser C.M., Prilip A.E. : Emotional disturbance in newly registered general practice patients, *British J. Psychiatry*, 132, 172-176, 1978
- 31) 永田耕司, 他 : 一般健康質問票 (General Health Questionnaire) 調査から見た保健婦と看護婦のメンタルヘルス, *民族衛生*, 59(4), 186-195, 1993
- 32) 小澤温 : ソーシャルサポート研究の歩みと保護・福祉, 健康観の転換—新しい健康理論の展開, 園田恭一, 川田智恵子編, 東京大学出版社, 267-31, 1996
- 33) 朝倉隆司, 陣利 : アジア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*, 5, 97-103, 1993
- 34) 高井次郎 : 日本人との交流と在日留学生の異文化興教育 8, *アカデミア出版会*, 106-116, 1995
- 35) 宗像恒次 : ストレスと対処行動, *医療健康心理学*, 福村出版, 東京, 1996

朝 野 聡 (本学非常勤講師)

北 田 豊 治 (杏林大学)

李 応 喆 (ソウル保健大学)

野 原 忠 博 (杏林大学)

松 波 慎 介 (本学教授)