

## 在米日本人留学生における異文化適応とソーシャルスキル使用 —スキル学習セッション参加者を対象とした縦断調査—

田中 共子・高濱 愛\*

### はじめに

独立行政法人日本学生支援機構 (JASSO) が、2012 年 2 月に、過去 15 年以内に留学を経験した 1506 名を対象に実施した「海外留学経験者追跡調査」(独立行政法人日本学生支援機構, 2012) による、第 2 回目の実態調査では、以下が報告されている。まず留学前の日本における事前学習について、語学以外には「特に勉強していない」とした者は、52.5%であった。事前に勉強をした、と回答した者においては、その準備内容がおおよそ分類されている。多かったものは順に、在籍校での学習の強化 (41.3%)、参考書・問題集等 (34.2%)、留学生や同級生等との交換レッスン (26.3%) であったという。なお留学前に「困ったことがあった」と回答した者は、全体の約 7 割を占めた。その解決のため工夫し、役に立ったことを複数回答で挙げてもらったところ、比較的多い項目は順に友人や知人との連絡や相談 (32.1%)、インターネット (30.7%)、家族との相談 (22.8%) であったとされている。

ここから伺われるのは、留学前の準備としては、半数以上の学生が語学以外の勉強の機会を特に持たないまま、留学していることである。機会を得たとする半数弱の学生においても、その内容をみると、学生個人の取り組みに委ねられたものとなっていた。留学前に何らかの困難を抱えていた者が少なくないにも関わらず、その解決手段もまた個人のネットワークに依ったものとなっている。この調査の対象者は、個人が手配する留学や大学の交換留学など、さまざまな留学形態の者から成っていた。総じて留学前に日本で、体系的な留学準備教育を受けられる機会は乏しいという現状を反映した結果と考えられるだろう。ここに、留学体験をめぐる異文化間教育の課題の一つをみることが出来る。

筆者らは日本の大学において、学生を海外の大学に送り出す立場から、学生に対する留学前準備教育を拡充する、異文化間教育の試みを続けてきた。まずアメリカ留学予定者に対する準備教育の一つとして、アメリカン・ソーシャルスキル学習セッションを開発した (高濱, 2011)<sup>1</sup>。これまでに、交換留学生を対象とした第 1 期および第 2 期セッション、語学研修生を対象とした第 3 期セッション、および一般教養教育科目として実施された第 4 期セッションが報告されている (高濱・田中, 2011a)。その一連の報告では、セッション中の学習者の反応と、学習者を含む日本人留学生の

\* 岡山大学大学院社会文化科学研究科教授・一橋大学大学院法学研究科講師

<sup>1</sup> 高濱(2011)は、科研報告書であり、第一期アメリカン・ソーシャルスキル学習セッションの概要・参加者の留学中と帰国後の様子、第二期および第三期セッションの概要に関して、様々な学術雑誌等に発表した論文と抄録とをまとめたものである。

渡米後における現地での様子が分析されている。しかしそこからは、セッション参加者における留学前と留学中の、特定の時点での状況をとらえた横断調査の結果が、順次読み取れるに過ぎない。個別の学生に関する縦断的な経過は、必ずしも明らかではない。本稿では、第2期セッションに参加した日本人女子大学生2名に焦点を当て、留学前・中・後、すなわち渡航前と留学中と帰国後の3時点での様子をたどってみたい。主に焦点を当てるのは、帰国後3か月および9か月の2時点の未発表情報の分析であるが、そこに報告済みの留学前・中の状況をあわせて全体をながめ、経過について考察していきたい。研究上の問いとしては、留学準備のための異文化間教育として行われた、ソーシャルスキル学習の留学生活への影響に注目する。スキル使用と適応の推移を中心に、検討を行ったので報告する。

## 1. 方法

アメリカ留学の準備のための異文化間教育として、アメリカン・ソーシャルスキルの心理教育的セッション(高濱・田中,2010; 2011b; 2012a)が行われ、留学予定者が参加した。以下にセッションの概要を記したうえで、その効果を探るために行われた5回の調査の流れを述べる。本稿の構成としては、帰国後の2回の調査結果を中心に、留学前と留学中の報告を併せて考察を進めていく。

### 1. 1. 参加者

200X年某月の2日間に行われた、第2期アメリカン・ソーシャルスキル学習セッションに参加したX大学の日本人女子学生4名(S11、S12、S13、S14)のうち、2名(S13、S14)を今回の分析の対象とした。他の2名であるS11とS12は、帰国後9か月の調査(次節の表1の帰国後調査⑤)に参加できなかったため、今回の分析の対象から除かれた。不参加の理由は、再留学と遠隔地への就職である。セッション参加時の年齢は、S13が21歳、S14が19歳である。セッション以前にS13はカナダに1か月間の滞在経験があったが、S14は1週間以上の海外滞在経験を有していなかった。セッション受講以前の語学試験のスコアは、S13がTOEFL(PBT)530であり、S14がTOEFL(iBT)70であり、彼らの参加する交換留学に必要な語学の要件を満たしていた。セッションでは「スキル1: 聞く態度(笑顔・アイコンタクト)」「スキル3: 友人を作る」「スキル4: 先生に質問する・相談に行く」「スキル5: 授業で自分の意見を言う」「スキル6: 先生に要求を伝える」「スキル7: 主張・交渉する」「スキル8: 依頼された援助を断る」「スキル9: 自己開示する」「スキル10: ジョークを言う」の9つのスキルについて、英語でのロールプレイを使いながら学習した。その学習技法は認知行動療法の理論的背景を持つものであり、セッションはもの見方と考え方を理解する認知的学習と、振る舞い方を段階的に身につけ強化していく行動的学習を組み合わせ、心理教育として構成されている。

S13は、「主張・交渉する」のスキル学習を本人の都合により欠席したが、他のスキルについては

両者とも学習に参加した。S13 と S14 は、その約 1 か月後に渡米した。なおセッション参加者 4 名は、全員がアメリカの Y 大学で約 10 か月間、交換留学生として学んだ後、日本の母校に戻った。

## 1. 2. 手続き

表 1 に、セッション参加者を対象とした調査の概略を示した。S13 と S14 の 2 名における留学前（①セッション参加直前期、②セッション終了直後期）、留学中（③渡米後 8 か月期）、帰国後（④帰国後 3 か月期、⑤帰国後 9 か月期）の 5 時点において、留学や日常の様子を尋ねる調査が行われた。表 1 の①②③の時期の調査結果は、高濱・田中(2010; 2012b)に報告されている。「①参加直前期」では、申込時に調査者が質問紙を手渡しして、記入したものをセッション時に持参してもらった。「②参加直後期」では、セッション会場で調査者が質問紙を配布・回収した。「③渡米後 8 か月期」の調査は、留学先のアメリカにおいて行われた、質問紙と面接を用いた調査である。質問紙は事前送信され、面接はその記入を確認しながら行われた。面接は、本稿の第二筆者と調査協力者との一対一で行われた。

日本に戻ってからの「④帰国後 3 か月期」では、郵送法を用いた質問紙調査が行われた。質問紙には、帰国直前におけるスキル使用や留学への所感や準備に関する問いが含まれる。最後の「⑤帰国後 9 か月期」の調査は、彼女らの所属する日本の大学で実施された。質問紙と面接による調査であり、質問紙では帰国後の生活が問われ、面接ではその詳細をさらに尋ねるために、各人 1 時間程度の聞き取りが行われている。調査用紙は事前に渡され、記述内容を中心に面接が行われた。この面接は、参加者の希望により、第一筆者・第二筆者および協力者 2 名の合計 4 人によるグループ面接の形で行われた<sup>2</sup>。

---

<sup>2</sup>本セッション参加者を対象とした一連の調査のうち、表中に挙げられているもの以外に、留学中のソーシャルネットワークとソーシャルサポートについての調査（高濱・田中, 2012c）および、セッション中の演技を、セッションに関係を持たない第三者であるネイティブに評定してもらったもの（田中・高濱, 2011; 2012）とがある。また、セッション時の参加者の対話記録として、高濱・田中(2011b; 2012a)がある。

表1 セッション参加者を対象とした調査の時期・方法・内容・報告

調査時期		調査方法	主な調査内容	主な報告
留学前 (渡米前)	①参加直前期	質問紙(留め置き法)	留学準備状況、過去の海外体験	高濱・田中(2010)
	②参加直後期	質問紙(集合法)	セッションの感想と反応、評価	高濱・田中(2010)
留学中 (渡米後)	③渡米後8か月期	質問紙(留め置き法)、個別面接	学習したスキル使用状況、現地での	高濱・田中(2012b)
帰国後	④帰国後3か月期	質問紙(郵送法)	ソーシャルネット	(本稿)
	⑤帰国後9か月期	質問紙(留め置き法)、グループ面接	ワーク、留学の感想	(本稿)

### 1. 3. 調査項目

「④帰国後3か月期」で使用した質問紙におけるスキル関連項目は、高濱ら(2012b)をはじめとする本主題に関わる一連の研究シリーズと共通のものである。表2に、最初に習う自己紹介のスキルを例に設問を示したが、ほか8つのスキルについても同様に尋ねた。なお、セッションの振り返りと留学全体に関する問いについては、表3と表4に設問を示した。

表2 アメリカン・ソーシャルスキルの使用に関する設問：自己紹介のスキル

留学準備のための学習セッションでは、以下の9つのソーシャルスキルを取り上げました。あなたは留学中にこれらのスキルを使用しましたか？セッションに出席した回のスキルは「習った」、欠席した回のスキルは「習っていない」に○をしてから、お答えください。

(1) 自己紹介(笑顔、アイコンタクト、聞く態度)のスキルを(習った・習っていない)

① 使った→いつ/誰に/どこで/スキルのどの部分を/その結果・効果/その時のあなたの気持ち

② 使わなかった→その理由(自由記述)

表3 セッションの振り返りに関する設問

留学前に参加した、学習セッションを振り返ってみてください。習ったことはどう役に立ちましたか、あるいは役に立ちませんでしたか。その他、自由にセッションについての感想を書いてください。

表 4 留学全体に関する設問

以下の質問に対する回答を自由に書いてください。欄が足りない場合は、適宜裏面などを利用していただいてもかまいません。

<質問 1> 留学生生活を一言で表すとどうでしたか？それはなぜですか？

<質問 2> 留学期間を長いと感じましたか、それとも短いと感じましたか？それはなぜですか？

<質問 3> 留学生生活を楽しましましたか？もっと留学を続けたかったですか？

<質問 4> また機会があれば留学したいですか？それはなぜですか？

<質問 5> 留学先での生活や勉学に慣れたと思ったのはいつごろですか？→ ( ) か月目。

<質問 6> ① 現地でのアメリカ人との関係について、自分から周囲のアメリカ人に近づいて、友人や知り合いになったり、頼みごとをしたりしようとしていましたか？それとも、友達づくり（ネットワーク作り）は受身な方でしたか？それはなぜですか？

② 現地での（国籍を問わない）友人作りについて、積極的に作るように努力していましたか？

<質問 7> 留学生生活を振り返って、X 大学での留学前セッションでの学びが役に立ったことがあれば、どんなことでも教えてください。

<質問 8> ① 留学中に人に助けを頼むときや問題を解決するために、自分から動くようにしていましたか？それはなぜですか？

② もし頼みごとを断られても(1)時間や場所を変えてまた同じ人に頼んでみる(2)別の人を探して頼んでみる、といった「あきらめない」アプローチをしましたか？それはなぜですか？

<質問 9> 留学中に、留学中だからと思って我慢すること（耐えること）は多かったですか？

<質問 10> 留学を成功させる秘訣・コツについて、教えてください。

<質問 11> 留学中に自己主張（アサーション）はするようにしていましたか？

① していた→（理由と場面を自由記述）

② していなかった→（理由を自由記述）

「⑤帰国後 9 か月期」に使用した質問紙においては、高濱・田中(2011c)と同様に、属性と留学の背景、氏名、年齢、性別、学籍、過去の海外渡航経験、日本での一人暮らし経験の有無、外国語試験のスコア、語学への自信とその理由が尋ねられた。留学先については、留学先の国名・大学名と選択の理由、留学形態（派遣・その他）、留学国での使用言語、留学期間、帰国後経過期間、留学目的、留学中の居住形態と同居者の有無、留学の費用、留学前・留学中の専攻分野が尋ねられた。留学の質と課題は、高濱ら(2011c)にならって、留学先における生活、帰国後の生活、留学全体を振り返って、の 3 領域に分けて尋ねられた（表 5）。

表 5 留学の質と課題に関する問い

<p>I. 留学先における生活</p>
<p>1. 対人関係の傾向（選択式）：多い友人（日本人・ホスト国人・他国人）、友人の範囲（学内のみ・学外にも）、支援源（大学スタッフ・他の人・自分）、友人作り（したいと思った・したいと思わなかった）、日本にいた時と比べた友人数（多い・少ない）、留学先の友人数（もっとほしい・十分）、友人作り（はたらきかけた・はたらきかけなかった）、親友（できた・できなかった）、対人関係（深く狭く・広く浅く）、対人関係のトラブル（多かった・あまりなかった）、対人関係の評価（満足・不満足）、何でも相談できる友人（いた・いない）、何でも相談できる友人の属性（日本人・ホスト国人・他国人）。</p> <p>2. 留学中の満足度（5 件法）（勉強と対人関係と異文化体験について）。</p> <p>3. 留学生活（選択式）：エンジョイ（できた、どちらともいえない、できなかった）。</p> <p>4. 留学生活（選択式）：有意義（だった、どちらともいえない、ではなかった）。</p> <p>5. 留学中のカルチャーショック（5 件法）（「感じた」人は時期と内容を記述）。</p> <p>6. 日本と留学先の国の文化の違いや差（5 件法）（「感じた」人は時期と内容を記述）。</p>
<p>II. 帰国後の生活</p>
<p>1. 帰国後の問題（該当の有無を○×で回答、内容を記載）：就職活動、進学、経済、自己、対人関係。</p> <p>2-1. 逆カルチャーショックの有無（各項目該当の有無を○×で回答）：違和感、焦り、孤独、空虚感、憂鬱、不安、いらだち、悲しみ、不眠、食欲減退、やる気がなくなる、落ち込む、疲労感、不満感、怒り、落ち着かない、居場所のなさ、疎外感、生活に輝き・潤いが無い、はりあいのなさ、退屈、刺激のなさ、理解されない感じ、尊重されない感じ、取り残された感じ、留学先に帰りたい、その他（自由記述）。</p> <p>2-2. 逆カルチャーショックの度合い（5 件法）（時期と内容を自由記述）。</p> <p>2-3. 逆カルチャーショックの対処法（自由記述後、以下の 4 項目から最も効果的なものとその理由を自由記述）：自分ひとりでできること、他の人と一緒に行くこと、費用をかけて行うこと、費用をかけずにできること。</p> <p>2-4. 帰国後の問題へのサポート希望（人や機関、サポート内容、希望理由を自由記述）。</p> <p>3. 留学前と留学後の不安・心配の大きさの比較（5 件法）（理由も記述）。</p>
<p>III. 留学全体を振り返って</p>
<p>1. 留学前・中・後における以下の 8 項目について自由記述：日本のイメージ、相手国のイメージ、自分のイメージ、自分の将来目標・キャリアプラン、大事だと思ったこと、語学力の自信、語学力以外に自信のあること、悩んだり問題だと思ったりしたこと。</p> <p>2. 日本でも維持した留学先の文化行動（自由記述）。</p>

(表 5 続き)

Ⅲ. 留学全体を振り返って
3. 日本でやめた留学先の文化行動 (自由記述)。
4. 帰国後留学先の文化行動の中から日本の文化行動に修正したものと修正理由 (自由記述)。
5. 留学で得たもの (5 つ) (自由記述)。
6. 留学観 (5 つ) (「留学は」と呈示する文章完成法)。
7. 留学経験者どうして集まって話せたら、聞いたり話したりしてみたいこと (自由記述)。
8. 留学後に留学先の大学からの交換留学生との交流の有無、交流内容 (自由記述)。

## 2. 結果

S13 と S14 から得られた情報の中で、特徴的なものや興味深いものに焦点を当て、留学の意味づけ、ソーシャルスキル使用、異文化適応と逆カルチャーショックの 3 領域に分割して記す。調査時期として「①参加直前期」「②参加直後期」は、セッションの前後における調査であることを意味し、その内容は高濱・田中 (2010) による。「③渡米後 8 か月期」は、留学中の調査であることを意味しており、内容は高濱・田中 (2012b) によるものである。

なお語りを引用する場合、プライバシーの保護のため、適宜省略や軽微な記載の変更を行って示した。T1 は第二筆者、T2 は第一筆者を示し、下線部は重要と思われる部分、括弧内は筆者が補った内容、「(中略)」は記載の省略部分を示す。

### 2. 1. 留学の意味づけ

セッション申し込みに際して、参加者は質問紙への初期的な回答を求められているが、まず「①参加直前期」で挙げられた留学の目的は、「いろいろな人と出会う(S13)」「英語を磨きつつ国際関係について学ぶ(S14)」であった (高濱ら, 2010)。そして留学中の「③渡米後 8 か月期」の調査においては、留学を「楽しい」と語っていた (高濱ら, 2012b)。

留学から戻って後、「④帰国後 3 か月期」における留学の質と課題に関する問い、すなわち表 4 の質問 1 から質問 4 に対しては、留学への前向きな評価を述べており、留学を「毎日が Adventure (S13)」や「試み (S14)」だと表現し、留学期間の長さを「ちょうど良い (S13)」、「全体を通してはいいぐらいかなと思います (S14)」としていた。留学を楽しんだかどうかとの問いには、「楽しかった (S13)」「留学生活は本当に楽しかったです。(中略) 留学に再び挑戦したいと思っています。(後略) (S14)」と記し、再留学にも意欲を見せている。

その後、「⑤帰国後 9 か月期」になると、留学の質と課題の問い、すなわち表 5 の I-3 と I-4 に対して、留学をエンジョイできた、有意義なものであったとの認識が記された。留学で得たもの

としては両者ともに、友人（友達）、経験（経験値）、英語力の3つが記述に含まれた（表6）。留学観を問う設問に対しては、「ぜひやってみるべき(S13)」「楽しい(S14)」など、肯定的な記載をした。面接でさらに詳しく意味するところを尋ねられると、留学全体を振り返って「やりたいことをやりきった(S13)」「行ってよかったと思います(S14)」と述べ、達成感や満足感を表現していた（表7）。

表6 「④帰国後3か月期」と「⑤帰国後9か月期」における留学観の記述：文章完成法

問い：「私が留学で得たものは（ ）だ。」

④S13: 修行、自分の力を試す chance、いろんな価値観を受け入れる場、将来について考える chance、自信を持つきっかけ、充実した人生の1ページ

④S14: 挑戦、自分の可能性と戦うこと、世界観・人生観を変えさせたもの、自分次第で何でもできること、ターニングポイント

⑤S13: 友人、金銭感覚、環境適応能力、経験値、英語力

⑤S14: 英語力、将来の展望（これから何がしたいのか）、新しい自分、友達、経験

問い：「私にとって留学とは（ ）だ。」

④S13: 人脈、就活のネタ、人のつながり、自信、生命力、人の話を聞く力

④S14: 新たな人生観、挑戦心、友達、英語コミュニケーション能力、自己判断力

⑤S13: ぜひやってみるべき！、意外とそんなにつらくない、人脈が命、帰国してからが本当の勝負、健康第一

⑤S14: 楽しい、挑戦、発見、できることがたくさんある、新しい自分を見つけることができるチャンス

表7 「⑤帰国後9か月期」における留学の振り返りに関する語り

S13: （留学生生活をエンジョイできたかについては）やりたいことをやりきった感じです。（中略）友達もできたし旅行もできたし、授業もちゃんと勉強したし、一応健康も…風邪もひかなかったし、お金も足りたし。（中略）その時しかできなかったことをやったという意味で、有意義ではなかったとはいえません。

S14: （アメリカに行くという長年の夢を達成したことについて）タフじゃないけど、死にそうになりながらも頑張れる自分があるって（思える）。なので、（留学に）行ってよかったと思います。

## 2. 2. ソーシャルスキル使用

留学前のセッションで学習したソーシャルスキルについて、留学中における使用状況を尋ねた際の答えを表8にまとめた。留学中は、滞在先における社会文化的文脈に即した考え方や行動パターンを取り入れながら、留学初期から現地での友人作りに努力していたことが分かっている（高濱ら、



2012b)。日本に戻って後、「④帰国後 3 か月期」と「⑤帰国後 9 か月期」に留学生生活を振り返ってもらったところでは、さらに留学後期から終盤におけるスキルの使用が確認された。

留学中である「③渡米後 8 か月期」の調査時点では、S14 は「特に断ることもなかったため」として、依頼を拒否するスキルを使用していなかったとされている(高濱ら,2012b)。しかし、帰国後に留学の最後の頃を振り返ってもらった際には、使用したとの回答が得られた。

これらの知見をあわせると、発現時期に差はあるものの、彼女らはセッション中に学習したほぼ全てのスキルを、最終的にはアメリカで実際に使用したということになる。

表 8 留学先におけるソーシャルスキルの使用状況

時期	学習者	スキル使用 (○：使用、×：不使用)								
		1 非言語的表現	3 友人作り	4 先生に質問	5 授業で意見	6 先生に要求	7 交渉	8 依頼拒否	9 自己開示	10 ジョーク
③渡米後 8 か月期	S13	○	○	○	○	○	欠席	○	○**	○**
	S14	○	○	○	○	○	○	×	○	○
④帰国後 3 か月期	S13	○	○	○	○	○	欠席	○	○	○
	S14	○	○	○	○*	○	○	○	○	○

注 1) 「③渡米後 8 か月期」の回答は、高濱ら(2012b, p51 表 3)からの再掲

注 2) ○\*：質問紙では不使用と記していたが、面接で使用が確認された

○\*\*：質問紙では空欄だったが、面接で使用が確認された

続いて「⑤帰国後 9 か月期」に、スキル使用の心構えに関して、表 4 の質問 7 を示して尋ねたところ、現地での人間関係形成については、S13 は「自分から」積極的に働きかけていたと答え、それは「聞けば答えてくれるフレンドリーさはある」からだ、と説明していた。S14 は、「留学当初は、○○(大学の寮)に住む人々とコミュニケーションをはかっていた」と回答している。困ったときの対処法については、表 4 の質問 9 に対して、2 名ともに、周囲に援助を依頼するなどして、自分から動くようにしていたと答えている。その理由として S14 は、「そうしなければ解決できないから。自分の状況を分かっているのは自分だし、アメリカでは自分から行動を起こさなければ、相手にしてもらえないと感じた」と述べた。依頼しても断られた場合、あきらめずに再度同一人物にアプローチしたり、別人に頼んでみたりするといった粘り強い折衝を行ったかという点についてみると、両者ともにそういう行動をしていたと述べている。S13 は、「すべては交渉次第がアメリカ流」、S14 は「当たり前だけど、しなければ自分が困ることが分かっていたため。自分で問題解決しようとしないと、誰も助けてはくれない」と語った。スキル学習セッションにおいて、学びのポイント

とされたアサーション、すなわち主張性について、表4の質問11を示して尋ねたところ、アサーションが重要だという認識を持ち、それを行動に移して実践していたとする語りが得られた。S13はその理由に「言わないと気付いてもらえない」、S14は「自己主張しなければ、まわりから認めてもらえないし、何もできない」ということを挙げている。

表9に、留学期間全体を通じて得られたスキル使用に関する具体的な語りの例として、友人作りのスキルに関する語りを抜粋して示す。S13が、留学前セッションでのこのスキルに関する学びを、留学開始直後から実生活で積極的に役立てていたことがわかる。

表9 「⑤帰国後9か月期」における「友人作り」のスキル使用に関する語り

S13: 私の周りは、すごい助け合って…助け合ってというか、私が助けてもらってました。相談に乗ってもらったりもしてましたし…。(中略) 私は一人でも多くの人と出会うというのが(留学の)目的だったので、もうとりあえず最初の日から友達作らなきゃとずっと思った。(中略) やっぱ国内にいる日本人と海外にいる日本人は違うと思うんで、日本人も友達に、と思っています。(留学中にできた友人の数は日本にいた時よりもアメリカのほうが) 多かったと思いますね。(中略) ルームメイトとかはすごい深い話もしてましたし。(中略) (友達を作るための努力については) 寮に住んでもいないのに寮に住んでいるかのごとく寮に行きまわるとか、あと授業とかで、とりあえず話しかけないと、質問もできないので、最初の授業とかで周りの人に話しかけて、私、今来たばかりなの、っていう(アプローチをしました)。(中略) (それで周りの人は) 割と助けてくれますね。(行く前にセッションで学習したことは) 使いました、使いました。授業に最初に来た時にどういうふうと話しかけるとか…。

同じく「⑤帰国後9か月期」において、S14はセッションの振り返りとして、表3に挙げた問いに答えて、セッションでの学びを「練習」ができたことと位置付け、対人交渉の「姿勢」を得たものとして、また対人関係構築の「とっかかり」として、活用していたと語っている。

表10 「⑤帰国後9か月期」におけるセッションの振り返りに関する語り

S14: (セッションは) 役に立ったと思います。前にも述べたんですが、特に教授に対する接し方はセッションが非常に参考になりました。主張する姿勢が身につけられたこともよかったと思います。友達を作る方法やコミュニケーションはどちらかと言えば、これまでの経験が反映されるものだと思いますが、練習しておくことでとっかかりになったことは確かだと思います。

## 2. 3. 異文化適応と逆カルチャーショック

留学中の異文化適応の状態をたどると、渡米後には適応に支障・困難をきたしたとする語りは見

られず、彼女らのカルチャーショックは顕著でない（高濱ら、2012b）。「④帰国後 3 か月期」の調査で、表 4 の質問 5 でどれくらいの期間で慣れたかと問われたときにも、留学先での学習や生活になじんだと思えたのは「1 か月目(S13)」「2 か月目(S14)」と回答している。一方、「⑤帰国後 9 か月期」の調査では、「燃え尽き症候群みたいな感じ(S13)」なったり、「(帰国後) 最初の 3 か月とか本当にこれからどうしよう(S14)」と思ったりするなど、不安定な心理状態を報告している（表 11）。S13 は帰国後の再適応の方が、留学先への異文化適応よりも困難だったと語っている。それは留学の意義について、周囲から必ずしも適切な理解を得られないことや、視野の拡大とともに人生の選択肢が増えたことで、返って進路の選択に関する葛藤を抱えるようになったためだと述べている。そして精神的ストレスの蓄積から、相談や通院を要するレベルまで体調不良になった時期があったと語っている。

表 11 「⑤帰国後 9 か月期」における心理的困難に関する語り

T1: (質問紙を見ながら) 今、不安というのは？

S13: 不安は、…、まあ、若干燃え尽き症候群みたいな感じで。これをどうにかそうとか… (中略) 地元にいようかなと思ったところもあるんですけど、でも本当は外国に行きたいと思った時もあった、それで結局将来どうしよう、となって不安に…。

(中略)

S14: 最初(留学先から帰ってきて 3 か月は) 大学も来てなかったんで、〇月から結構大変で、授業を受けても (中略) 友達が誰もいない状況じゃないですか。(中略) でも頼れる人もいないし、自分でノートとるしかないし、大変でした。

(中略)

S13: 大学行って、みんなに話しかけれない…、日本人だから話しかけれない。

S14: 同じ学年の子だったら全然なんだけど、後輩って何か、気を遣わせてはいけないかな、と思ったりして。(中略) 高校時代から私は留学に行きたくて、(中略) 大学に行ったら絶対に行こうと決めてて、今回行ったんですけど、それが私の中でずっと目標だったものなので、帰ってきたら S13 の完全燃焼ではないけど…大学も行かなくてよかったんで、講義の途中から帰ってきて何もすることがなくて。

S13: そこからひきこもり気味で、みたいな。

S14: そうそう。(中略) だから最初の 3 か月とか本当にこれからどうしようというのがあって… (中略) 大学を 4 年間から 5 年間にして、どう生きていけばいいのだろうみたいな…そういうのがあったんですけど、まあその悩んだのもよかったのかなと、今では思うんですけど。

(中略)

(表 11 続き)

S13: (周囲の人に) 理解されていないんじゃないかというのがすごいあって…。(中略) なんだから、こっちの(日本の)文化になれる方が大変じゃない? 向こうの文化に入っていく方が、心構えもあったし、違うと思った分楽なんだけど、こっちに帰ってきたら、大丈夫だと思ったら大丈夫じゃないんだよね…。

(中略)

S13: 就職の内定が出た途端に(中略) これでいいのか? とずっと考えてしまって…またそこから3、5か月くらいずっと考えている状態。(中略) 周りは、家族とかは(中略) 普通に、普通の人のように就職すればいいんじゃない? というんですよ。普通、普通っていうんですよ。でも私にとっては別に特別なことをしているのではなくて…何かもっと留学って意味があったのになあ、と思ってしまって…。(中略) (周りには留学は) ただの回り道だと思われています。

(中略)

S14: (周囲から) どう見られているんだろうとか、特に帰ってきた直後のあたりがすごい気になって…浮いてるんじゃないかとか…日本の社会とかで。何か昔は人のことどういう風に考えていたのかというのが分からなくなった感じ。この考え方が日本人の考え方なのか、ほかの人と一緒にいいのか一緒にないのかがすごい気になって…。

S13: わかるそれー。

S14: なので、逆に日本人よりもさらに人に合わせる傾向が強くなって…。それで気を遣って、疲れて、本当に〇〇病にかかりかけました。本当に。

T1: (質問紙の回答を) 読んでいたらカウンセリングを受けたいって書いてあったので、それぐらい何か悩まれたんですか?

S14: もう本当に時間もなかったし、寝る時間もないくらい忙しくて、どこ行っても落ち着かなくて…それで本当に体力的にも精神的にもきつくなって…何か体に〇〇(心身症状)とかができてきて、病院に行ったらストレスがありすぎるから、学校には行かない方がいいとか言われたりとか…。(中略) やっぱ、ストレスがすごいかかったのかなあって。

(中略)

S13: (私も) 〇〇(身体の一部)がすごい〇〇(症状)するようになって…。(中略) 〇〇(身体の一部)がすごい疲れてたもん…。人を見すぎて。今はもう戻りました。(中略) 一時就職活動の悩みで、それがマックスになって、もう先々週くらいに、息を吐いたら涙が出るようになったことがあります。

(中略)

(表 11 続き)

T2: (留学から) 帰ってきたら混乱するかもしれないって、行く前に思った？  
S13: 思っていなかったです。(中略) 帰ってきたらもっと世界が広がってると思ってました。広がってるけど、見えてない…。  
S14: 何か、手を出してしまったがために、増えすぎてしまった…。  
S13: そうそう！どれが一番最善なのかわからないみたいなの。

こうした帰国後の悩みや不安の解消法として、両者ともに理解者や相談相手となりうる、留学経験者の存在を求めている (表 12)。

表 12 「⑤帰国後 9 か月期」における悩みの相談に関する語り

T1: 帰国後の問題に対処するために誰かが助けてくれるとしたら、S13 さんは留学経験者によるお悩み相談で、S14 さんはカウンセリングだから、要するに相談がしたいということ？  
S14: 何か、わかってほしいという思いが。  
S13: 今思っていることを全部吐き出したみたいな感じで。それで吐き出して、悩みを聞いてもらって、そこから…今報告がいろいろと広がっているわけじゃないですか。でもやっぱり最初に留学を選んだからにはそっちの方向が好きなので、そういう方向に先にいる人の話は聞きたい。(中略) ずっと日本の同じ場所にいる人と、留学に行こうとかあっちこっちに行こうという人は、何かちょっとアドバイスがちがうなというか… (中略) やっぱり自分が「そうだよね」と思えるのは、留学経験者であったり、そういう、何か外国に関係があったりする人なので…そういう人に今朝もあって話をして…そうしてもらえることで自分の考えがまとまってくる。(中略) ああ、こういう風に解決すればいいんだな、とか。  
S14: 自分一人で考えてたら、何かずっと悶々と、ぐるぐるぐるぐる…。自分が悩んでいることを乗り越えた人に話をしてほしいね。何か、乗り越えたんだったら私にも乗り越えられるはずと思えそうな気がする。

### 3. 考察

今回の調査協力者 2 名は、共にスキル学習セッションの参加者であった。留学で得たものとしては、「友達」「人脈、人のつながり」を挙げた。対人関係への関心と意欲が高く、留学の意義や手応えを人との繋がりの中に感じていたことがわかる。留学先ではセッションであらかじめ学習していたスキルを実際に行使しており、対人関係の構築・維持・発展に積極的で、セッションを役立たと認識している。彼女らは留学中も帰国後も、一貫して自分の留学経験を肯定的にとらえていた。能動的に関わった留学を、得るものの多い体験として受け止めていた。得るもののあった体験とし

て、中でも対人関係への注目が高い。

今回の結果から得られる示唆の第一点は、そうした場面で効果を持つ対人的なスキルの重要性と、スキルを学習して身につけておくことの有用性である。彼女らの留学体験においては、かなり対人関係が重要なものとなっており、それを速やかに進めるために、スキル学習を事前学習しておくことは、事前の異文化間教育として勧められる。留学の初期からアメリカにおける対人関係構築への、適切な理解が、効果的で、落ち着いた、そして悲観せず簡単にはあきらめない、根気良い対応を支えていくだろう。ただし今回の知見は2例を対象とした、縦断的な調査に基づくケーススタディであり、経験者の主観的な認識を再構成した結論である。対照群を得ての厳密な効果の査定が続くことが、期待される。

今回得られたもう一つの示唆は、再適応の過程に見られる、困難の理解と対応の必要性についてである。帰国後、彼女らは周囲との違和感や隔絶感、疎外感や孤独感といった心理的困難を覚え、強いストレスを感じた。いわゆる帰国後再適応の過程における、逆カルチャーショックの状態にあると考えられる。さらに当人らはこうした変化を予想しておらず、予備知識がないことからいつもの混乱を抱えたと推測される。帰国後9か月期には、既にこうした深刻な状況から脱していた。過渡期的な混乱だったと考えることはできるが、一時的にはケアが必要とされていたことから、精神的健康の問題の発生と対応の必要性を認識する必要がある。

留学を終えて日本に帰国した後も、彼らの生活は続いていくが、留学先の環境とのギャップに直面しながら再適応の過程を歩むことになる。周囲の人々は日本に居続けた者が多く、彼女らの体験を理解しにくかったり、彼女らの変化に戸惑いを感じたりする。密度の濃い体験をしながら適応した留学先の環境から離れ、留学中の人間関係からも離れ、体験や信条の共有の場は限られる。かつての同輩は日本での進路を先に歩みがちで、周囲にいる人は入れ替わりがある。社会や周囲の環境も、渡米時とは変化している。その中で自分の不在をどのように位置づけたらいいのか、混乱を感じる。さらに進路を選び、その決定に向かって活動しなければならない大学の高学年は、帰国後のストレスが増幅される可能性もある。進路や就職活動の時期と重なる帰国直後の時期は、この意味で注意を要する時期といえるだろう。

今回の研究協力者である二人が指摘するように、こうした時期の悩みや不安を乗り越えて、留学経験を成長に結びつけていくためには、同様の経験をした留学経験者と触れ合うことのできる場に、少なからぬ意味があると考えられる。異文化適応は段階的なないしはなめらかな、過程性の変化であり、人間は成長の可能性があると見る人間観が、異文化間教育の根底にはある。再適応を促す関わり方を見だし、帰国後も継続的に留学経験をフォローしてサポートしていくシステムを構築することには、今日的な教育的意義があるものと考えられる。

## おわりに

留学生生活の充実を意図するなら、特段の準備もなく渡航するだけ、あるいは本人が思いつく準備に任せるだけにする以外に、留学前の段階における組織的な異文化間教育を考えることができる。S13 と S14 の語りをみると、現地での対人関係性形成に焦点を当てた心理教育は、現地での応用に結びついていく可能性が読み取れる。

また留学期間を良好に過ごした健康な学生の例で、帰国後の逆カルチャーショックが確認されたことから、留学前と留学中のみならず帰国後のサポートも、留学生教育の発展的な課題の一つとなる可能性が示唆された。

留学生の成長を、留学前から帰国後に至る総体で捉えた、異文化間教育としてのトータルケアを探究していくことは、興味深い試みになると考えられる。

## <謝辞>

本研究は、科学研究費補助金（課題番号 19653099、研究代表者 高浜 愛）の助成を受けた。

## <付記>

本研究は、2012 年 8 月 31 日に、留学生教育学会第 17 回大会において発表された。

## <参考文献>

独立行政法人日本学生支援機構留学生事業部留学生事業計画課企画調査室「平成 23 年度 海外留学経験者追跡調査報告書～海外留学に関するアンケート～」

([http://www.jasso.go.jp/study\\_a/enquete2012.html](http://www.jasso.go.jp/study_a/enquete2012.html)) (2012 年 11 月 16 日閲覧)

高濱愛 (2011) 『日本人留学生を対象とする文化行動学習プログラムの開発と実践』2007～2008 年度科学研究費補助金（萌芽研究）研究成果報告書

(<http://hermes-ir.lib.hit-u.ac.jp/rs/handle/10086/19324>)

高濱愛・田中共子 (2010) 「米国留学予定の日本人学生を対象としたソーシャルスキル学習」『一橋大学国際教育センター紀要』創刊号、pp67-76.

高濱愛・田中共子 (2011a) 「派遣留学生の教育的トータルサポートシステム構築へ向けて：日本人留学生を対象とした留学前および帰国後教育プログラムの試み」ウェブマガジン『留学交流』2011 年 7 月号([http://www.jasso.go.jp/about/documents/aitakahama\\_tomokotanaka.pdf](http://www.jasso.go.jp/about/documents/aitakahama_tomokotanaka.pdf))

高濱愛・田中共子 (2011b) 「米国留学準備を目的とした短期集中型アメリカン・ソーシャルスキル学習セッションの記録 (1) 一自己紹介と対人関係の開始に焦点を当てて」『一橋大学国際教育センター紀要』第 2 号、pp. 123-132.

高濱愛・田中共子 (2011c) 「短期交換留学生のリエントリー・ステージにおける課題の分析—逆カル

在米日本人留学生における異文化適応とソーシャルスキル使用—スキル学習参加者を対象とした縦断調査— 田中 共子・高濱 愛

チャーショックと留学活用を中心に—』『人文・自然研究』5号、pp140-157.

高濱愛・田中共子(2012a)「米国留学準備を目的とした短期集中型アメリカン・ソーシャル・スキル学習セッションの記録(2)—アサーションに焦点を当てて」『人文・自然研究』6号、pp. 144-163.

高濱愛・田中共子(2012b)「米国留学前ソーシャルスキル学習セッション受講生の留学生活—対人行動と対人関係を中心に—」『異文化コミュニケーション研究』第24号、pp. 41-63.

高濱愛・田中共子(2012c)「在米日本人留学生のソーシャル・サポート・ネットワーク(3)—ソーシャル・スキル人為学習者におけるソーシャル・サポーター—」多文化関係学会第11回年次大会発表抄録集、pp. 96-99.

田中共子・高濱愛(2011)「アメリカン・ソーシャルスキル学習における演技の他者評価(1): 導入的な5スキルに対する学習者のパフォーマンスへのネイティブのコメント」『岡山大学文学部紀要』第55号、pp. 17-30.

田中共子・高濱愛(2012)「アメリカン・ソーシャルスキル学習における演技の他者評価(2): 4つの中・上級スキルに関する学習者のパフォーマンスに対するネイティブのコメントから」『岡山大学文学部紀要』第57号、pp. 27-38.