

## 日本人留学生における帰国後再適応に関する研究ノート —留学経験者を対象とした心理教育的セッション参加者の追跡調査から—

田中 共子・高濱 愛\*

### はじめに

2010 年 4 月に経済産業省のグローバル人材育成委員会がまとめた報告書では、日本の企業活動のグローバル展開に伴って、「グローバル人材」の育成と確保が、最大の課題とされている（経済産業省、2010）。この「グローバル人材」とは、通常の社会人に求められる社会人基礎力に加えて、外国語によるコミュニケーション能力と、異文化理解・活用力とを備えた人材を指す概念だという。また同報告書では、近年の若者の海外志向が低下していることを指摘したうえで、「産学官が連携し、若い世代から日本人が積極的に海外で学習・就労できる社会を構築することが必要」と提言している。そしてとりわけ、社会と接続した教育機関として大学における人材育成の重要性を強調している。

こうした環境の中で日本の大学が海外留学を推進していくことは、グローバル人材の育成に貢献しうる活動の一環として位置づけられるだろう。上記の報告書では、学生時代に海外留学を経験することで、外国語のコミュニケーション能力や、異文化理解・活用力に磨きをかけられると期待している。大学の異文化間教育には、留学経験の後に、その経験を広く社会で活用する道筋をつけることも求められるだろう。

これまで筆者らは、日本から海外に留学する学生を対象に、異文化適応支援に関する基礎的・応用的な研究を展開してきた。本稿では、海外留学を終えて帰国した学生に焦点を当てる。我々は先に、帰国後の学生を対象とした自助グループ活動として「留学経験者の集い」（以下、集いと称する）を開催した。集いの目的は、留学経験者の帰国後の円滑な再適応を促進し、ライフキャリアの観点から留学経験を位置づけ、キャリアの展開をはかる活動をサポートすることであった（高濱・田中、2012a）。このセッションは、医療・臨床の分野で用いられている「自助グループ」の活動を教育モデルの枠組みで応用したもので、留学経験を振り返って長期的な視点からその活用を促す心理教育として実施された（高濱ら、2012a）。概要は高濱ら(2012a)に報告があり、集いの前の適応状態のアセスメントは高濱・田中(2011)に、集いの対話や教材の記録は高濱・田中(2012b; 印刷中 a; 印刷中 b)に報告がある。そして集いから約 8 か月後、参加者にとっては帰国して 1 年前後が経過した頃に、参加者を対象として帰国後再適応に関する追跡調査を行った。本稿ではその概略を報告したい。

渋谷(2006)の指摘するように、日本における逆カルチャーショックの解明を含む、帰国後の元留

\* 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

学生に関する実証的研究は、未だ研究の蓄積が望まれる状況にある。今回は、集いの参加者のその後をたどるために企画された調査であるが、帰国後数か月の時点で行われた集い前の調査とあわせて、帰国後再適応の短期から中期的な経過を解明していく一助ともなるだろう。

## 1. 方法

調査の概要は、以下の通りである。

### 1. 1. 調査協力者

海外留学経験のある、日本の X 大学の日本人学部生 7 名 (表 1)。男性が 2 名、女性が 5 名であり、年齢は 21 歳から 23 歳である。調査に先立ち、X 大学の留学経験者のリストをもとに、帰国後再適応に関する調査と介入の研究協力者を募った。申し出のあった学生全員を、研究協力者とした。日程の都合が合った者には、帰国者を対象とした心理教育的セッションである、自助グループ的な集い (高濱ら, 2012a) に参加者してもらった。集いは 2009 年某月に、協力者の所属する X 大学において約 4 時間にわたって実施された。そのファシリテーターは、本稿の第一筆者と第二筆者が務めた。

表 1 集いの参加者の属性と背景

| 記号 | 性別 | 年齢 | 留学先地域 | 留学種別 | 留学期間  | 調査時点における帰国後経過期間 |
|----|----|----|-------|------|-------|-----------------|
| A  | 女  | 21 | 北米    | 語学研修 | 4 か月  | 9 か月            |
| B  | 女  | 21 | 北米    | 語学研修 | 4 か月  | 11 か月           |
| C  | 女  | 21 | 北米    | 語学研修 | 4 か月  | 9 か月            |
| D  | 女  | 22 | 欧州    | 交換留学 | 9 か月  | 14 か月           |
| E  | 女  | 22 | 欧州    | 交換留学 | 9 か月  | 13 か月           |
| F  | 男  | 22 | 欧州    | 交換留学 | 9 か月  | 12 か月           |
| G  | 男  | 23 | 欧州    | 交換留学 | 11 か月 | 12 か月           |

注) G は、欧州留学の約 1 年前に、北米で 5 か月間語学研修の経験がある。

他は 1 か月を超える海外滞在経験はない。

### 1. 2. 手続き

集いの約 8 ヶ月後にあたる 2009 年某月に、研究協力者を対象として帰国後再適応に関する質問紙調査が実施された。協力者の希望に応じてメール、手渡し、郵送のいずれかによる質問紙の配布と回収が行われた。

### 1. 3. 調査項目

表 2 に、今回の分析に当たって参照した項目を示す。属性と留学の背景のほか、逆カルチャーショックの有無（Ⅲ3）、帰国後の問題（Ⅳ4-1）、留学で得たものと留学観（Ⅳ13-1、13-2）に関する項目が含まれる。項目の整理番号は質問紙における数字であり、本稿においては不連続な数値となるが、シリーズ研究を参照する際の便宜を考えてオリジナルの番号を付した。

表 2 分析の対象とした項目

|   |
|---|
| I. 属性と留学の背景   |
| 氏名、年齢、性別、学籍、「留学経験者の集い」実施日以降の海外渡航経験、「留学経験者の集い」実施日以降の外国語試験のスコア、語学への自信とその理由、帰国後経過期間、留学先の国名・大学名、留学期間、帰国後経過期間。   |
| Ⅲ. 帰国後の生活   |
| <p>1. &lt;A&gt;留学経験の意義（⑤大変あてはまる、④ややあてはまる、③どちらでもない、②あまりあてはまらない、①全くあてはまらない、の五件法で回答）(1) 留学生活は有意義だった (2) 今度は別のところに留学したい (3) また留学したい (4) 留学先に戻りたい (5) 帰国したときに、逆カルチャーショックを感じた (6) 留学先でカルチャーショックを受けた (7) 帰国後である今は、全くもとの（留学前の）生活にもどった (8) 社会のために、私の留学経験を役立てたい (9) 後輩の留学をサポートしたい (10) 留学で学んだことの生かし方が分からない (11) 留学経験を語り合える仲間がいる (12) 自分の留学経験に共感してくれる人がある (13) 留学を経験してきた自分が周囲から浮いた感じがする (14) 自分なりの将来のキャリアプランを持っている (15) 留学先の環境に慣れることより、留学（終了）後にもとの環境に戻るの方が大変だ &lt;B&gt; (a) 留学経験を生かしていきたい (b) 留学で得をした (c) 留学で損をした (d) 留学（終了）後は困難があった (e) 留学（終了）後の困難は解決した (f) 留学経験を生かすために努力中である (g) 留学のことは日ごろほとんど意識しない</p> <p>2. 現在の心境（⑤非常に感じる、④やや感じる、③どちらでもない、②あまり感じない、①全く感じない、の5つから選択）(1) 自分の人生に希望を持っている (2) やる気を感じる (3) 幸福感がある (4) 充実感がある (5) わくわくした気持ちがある (6) チャレンジしたい気持ちがある (7) 自信を持っている (8) 日本が好きである (9) 周りの人への感謝の気持ちを持っている (10) 自分は幸運だと思っている (11) 自分はよい友達に恵まれている (12) 留学先の国が好きだ (13) 新たな出会いがほしい (14) 自分の人生は何とかなると思う (15) 困難に負けずに物事に取り組んでいきたい (16) 外国語を使いたい (17) もっと外国語がうまくなりたい (18) 自分が嫌いだ (19) 自分の人生に不安を感じる (20) 孤独を感じる (21) 人生をエンジョイしている</p> |

(表 2 続き)

|   |
|---|
| III. 帰国後の生活   |
| 3. 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)。 |
| IV. 現在の留学経験活用状況   |
| 1. 現在の所属先の選択理由 (自由記述)   |
| 2-1. 現在の所属先における留学経験の活用状況 (⑤とても生かしている、④やや生かしている、③どちらともいえない、②あまり生かしていない、①全く生かしていない、の5つから選択)。  |
| 2-2. (2-1で⑤④を選択した場合) 活用方法 (自由記述)。   |
| 2-3. (2-1で②①を選択した場合) その理由 (自由記述)。   |
| 3-1. 所属先以外における留学経験の活用状況 (2-1と同様の5件法)。   |
| 3-2. (3-1で⑤④を選択した場合) 活用方法 (自由記述)。   |
| 3-3. (3-1で②①を選択した場合) その理由 (自由記述)。   |
| 4-1. 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。  |
| 4-2. 4-1で選択した問題の困難さ (5件法)。  |
| 4-3. 4-1で選択した問題を克服するための助けや支え (自由記述)。  |
| 5-1. 現在の留学経験の有用性 (5件法)。   |
| 5-2. (5-1で⑤④を選択した場合) 活用方法 (自由記述)。   |
| 5-3. (5-1で②①を選択した場合) その理由 (自由記述)。   |
| 6-1. 留学希望者・予定者に対する留学アドバイス経験の有無。   |
| 6-2. (6-1で有を選んだ場合) アドバイス対象者と内容 (自由記述)。  |
| 6-3. (6-1で無を選んだ場合) その理由 (自由記述)。   |
| 7-1. 留学先の友人・知り合いとの連絡 (⑤いつも連絡をとっている、④ときどき連絡をとっている、③どちらでもない、②あまり連絡をとっていない、①全く連絡をとっていない、の5つから選択)。  |
| 7-2. (7-1で⑤④を選んだ場合) 連絡方法、頻度、内容 (自由記述)。  |
| 7-3. (7-1で②①を選んだ場合) その理由 (自由記述)。  |

(表 2 続き)

|   |
|---|
| IV. 現在の留学経験活用状況   |
| 8. カルチャーショックと逆カルチャーショックの度合い (⑤とても感じた～①全く感じなかった、の 5 つから選択) (1) 留学開始直後 (1 か月ほど) (2) 留学中期 (1 年間留学の方は渡航後 6 か月程度のころ) (3) 留学終了前 1 か月ほど (4) 帰国後 1 か月ほど (5) 現在。 |
| 9. 留学による不利益や損 (自由記述)。   |
| 10. 帰国後の困難 (自由記述)。  |
| 11. 帰国後に「落ち着いた」と感じるまでの経過時間 (自由記述)。  |
| 12-1. 帰国直後に感じた困難の継続状況 (①同じように続いている、②ある程度続いている、③どちらともいえない、④あまり続いていない、⑤全く続いていない、の 5 つから選択)。   |
| 12-2. (12-1 で②①を選んだ場合) 困難内容 (自由記述)。   |
| 12-3. (12-1 で⑤④を選んだ場合) その理由 (自由記述)。   |
| 13-1. 留学で得たもの (5 つ) (自由記述)。   |
| 13-2. 留学観 (5 つ) (「留学は」と呈示する文章完成法)。  |

注)「留学(終了)後」とある部分は、「帰国後」を意味する。調査用紙には「留学後」と表記されていた。「留学中」の意との混同を避けるため、記載時には適宜説明が加えられた。

## 2. 結果

以下では、帰国後の生活と留学への評価を中心に、協力者の再適応状況の概略を述べていく。引用中の A、B・・・は、調査協力者の記号を表す。記述を引用する場合は、プライバシーの保護の観点から、記載の趣旨を変えない程度に適宜省略や変更を行っており、( )は筆者が補った部分を示す。

### 2. 1. 帰国後の生活と困難

留学経験の振り返りに関する評定をみると(表 3)、「留学生活は有意義だった」、「また留学したい」、「留学経験を語り合える仲間がいる」の平均値が最も高い。「今度は別のところに留学したい」、「留学先に戻りたい」、「帰国したときに、逆カルチャーショックを感じた」、「社会のために、私の留学経験を役立てたい」、「後輩の留学をサポートしたい」、「自分の留学経験に共感してくれる人がいる」、「自分なりの将来のキャリアプランを持っている」の 7 項目の平均値も比較的高い。一方、最も平均値が低かったのは「留学で学んだことの生かし方が分からない」であった。

留学経験の意義を問われた際には(表 4)、「留学経験を生かしていきたい」、「留学で得をした」の評定が比較的高く、「留学で損をした」は比較的低い。

現在の心境については(表 5)、「新たな出会いが欲しい」、「困難に負けない」といった前向きな

項目の評定が比較的高く、「自分が嫌いだ」、「自分の人生に不安を感じる」、「孤独を感じる」といったネガティブな項目の評定は比較的低い。

表3 留学経験の振り返りに関する項目への評定

| 項目               | ID | A | B | C | D | E | F | G | 平均 (SD)    |
|------------------|----|---|---|---|---|---|---|---|------------|
| 1. 留学生生活有意義      |    | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4.9 (0.38) |
| 2. 別のところに留学希望    |    | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4.3 (1.01) |
| 3. 再留学希望         |    | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4.9 (0.38) |
| 4. 留学先に戻りたい      |    | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4.1 (0.90) |
| 5. 帰国時逆カルチャーショック |    | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4.4 (0.53) |
| 6. 留学中カルチャーショック  |    | 4 | 3 | 2 | 5 | 5 | 4 | 2 | 3.6 (1.27) |
| 7. 現在はもとの生活      |    | 2 | 5 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3.1 (1.07) |
| 8. 留学経験で社会貢献     |    | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4.1 (0.90) |
| 9. 後輩の留学サポート希望   |    | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4.6 (0.79) |
| 10. 留学成果の活用法不明   |    | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2.6 (0.98) |
| 11. 留学経験を共有できる仲間 |    | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4.9 (0.38) |
| 12. 自分の留学経験の共感者  |    | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4.7 (0.49) |
| 13. 留学後の疎外感      |    | 2 | 2 | 3 | 1 | 5 | 4 | 5 | 3.1 (1.57) |
| 14. 将来のキャリアプラン   |    | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4.3 (0.95) |
| 15. 留学先より留学後環境困難 |    | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2.7 (1.11) |

注) 表2のⅢ1<A>に示した項目に対する回答を示した。

表4 留学経験の意義に関する項目への評定

| 項目                    | ID | A | B | C | D | E | F | G | 平均 (SD)    |
|-----------------------|----|---|---|---|---|---|---|---|------------|
| a) 留学経験を生かしていきたい      |    | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4.6 (0.53) |
| b) 留学で得をした            |    | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4.6 (0.53) |
| c) 留学で損をした            |    | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 1 | 1 | 2.4 (1.13) |
| d) 留学には困難があった         |    | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4.1 (0.38) |
| e) 留学後の困難は解決した        |    | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 5 | 3.4 (1.13) |
| f) 留学経験を生かすために努力中である  |    | 4 | 5 | 2 | 1 | 4 | 5 | 5 | 3.7 (1.60) |
| g) 留学のことは日ごろほとんど意識しない |    | 4 | 2 | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2.1 (1.35) |

注) 表2のⅢ1<B>に示した項目に対する回答を示した。

表 5 現在の心境に関する項目への評定

| 項目              | ID | A | B | C | D | E | F | G | 平均 (SD)    |
|-----------------|----|---|---|---|---|---|---|---|------------|
| 1. 人生に希望        |    | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4.7 (0.49) |
| 2. やる気          |    | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4.3 (0.76) |
| 3. 幸福感          |    | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4.3 (0.76) |
| 4. 充実感          |    | 5 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3.6 (0.98) |
| 5. わくわくした気持ち    |    | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4.1 (0.69) |
| 6. チャレンジしたい気持ち  |    | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4.6 (0.53) |
| 7. 自信           |    | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3.7 (0.76) |
| 8. 日本が好き        |    | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4.6 (0.53) |
| 9. 周りの人への感謝の気持ち |    | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4.6 (0.79) |
| 10. 自分は幸運だ      |    | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4.7 (0.48) |
| 11. 良い友達の存在     |    | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4.7 (0.49) |
| 12. 留学した国が好き    |    | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5.0 (0.00) |
| 13. 新たな出会い希望    |    | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5.0 (0.00) |
| 14. 人生は何とかなる    |    | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4.9 (0.38) |
| 15. 困難に負けない     |    | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5.0 (0.00) |
| 16. 外国語使用希望     |    | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4.7 (0.49) |
| 17. 外国語上達希望     |    | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4.9 (0.38) |
| 18. 自分が嫌い       |    | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1.9 (0.38) |
| 19. 人生に不安       |    | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2.7 (0.95) |
| 20. 孤独感         |    | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2.4 (0.79) |
| 21. 人生をエンジョイ    |    | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4.6 (0.53) |

注) 表 2 のⅢ2 に示した項目に対する回答を示した。

逆カルチャーショックの症状と思われるものを挙げて、その有無を訪ねたところ (表 6)、退屈が 4 名と最も該当者が多かった。不安、疲労感、不満感は複数の者が該当するとした。しかし、重篤な症状には、概して該当者は乏しい。

表 6 逆カルチャーショックの症状に関する項目への評定

| 項目 \ ID  | A | B | C | D | E | F | G | 該当者割合(%) |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|----------|
| 退屈       | × | × | ○ | ○ | × | ○ | ○ | 57.1     |
| 不安       | × | ○ | × | ○ | × | ○ | × | 42.9     |
| 疲労感      | ○ | × | ○ | × | × | × | × | 28.6     |
| 不満感      | × | × | × | × | × | ○ | ○ | 28.6     |
| 留学先に帰りたい | × | × | × | × | × | ○ | × | 14.3     |
| 違和感      | × | × | × | × | × | × | ○ | 14.3     |
| 憂鬱       | × | × | × | ○ | × | × | × | 14.3     |
| 悲しみ      | × | × | × | × | × | ○ | × | 14.3     |
| 不眠       | ○ | × | × | × | × | × | × | 14.3     |
| 居場所のなさ   | × | × | × | × | × | ○ | × | 14.3     |
| 疎外感      | × | × | × | × | × | × | ○ | 14.3     |
| はりあいのなさ  | × | × | × | × | × | × | ○ | 14.3     |
| 刺激のなさ    | × | × | × | × | × | × | ○ | 14.3     |
| 取り残された感じ | × | × | × | × | ○ | × | × | 14.3     |

注 1) 表 2 のⅢ3 に示した項目に対する回答を示した。

注 2) ○：該当する、×：該当しない

注 3) 焦り、孤独、空虚感、いらだち、食欲減退、やる気がなくなる、落ち込む、怒り、落ち着かない、生活に輝き・潤いが無い、理解されない感じ、尊重されない感じ、その他(要記入)についても尋ねたが、これらには全員が「×」(該当なし)と回答した。

## 2. 2. 留学経験の活用

現在の所属先における留学経験の活用状況を尋ねると、4名が「5. とても生かしている」「4. やや生かしている」を選択した。その活用方法としては、授業中(E)、後輩の指導(A、F)、留学生支援(G)が挙げられた(表7)。教育、研究、対人交流と様々な領域に渡って、幅広く留学経験が生かされている。

所属先以外での活用については、「5. とても生かしている」「4. やや生かしている」の選択者が3名であった(表8)。生かしていると答えた者は、ボランティアやアルバイト、経験談の披露といった場を持っている。また生かしていない者は、その理由を時間・組織・機会の不足だと回答している。

表 7 所属先における留学経験の活用に関する評定と記述

| ID | 評定 | 活用方法                               |
|----|----|------------------------------------|
| A  | 4  | 同じように留学へ行く後輩達に伝えることができています。        |
| B  | 3  | —                                  |
| C  | 3  | —                                  |
| D  | 3  | —                                  |
| E  | 4  | 授業中での音読を褒められ、現地の様子を他の学生に伝えることができる。 |
| F  | 5  | 次に同じ国へ留学する学生の支援をしている。              |
| G  | 4  | 留学生支援などにおいて経験が役に立っている              |

注 1) —：記載なし

注 2) 表 2 の IV2-1、2-2、2-3 に示した項目に対する回答を示した

表 8 所属先以外における留学経験の活用に関する評定と記述

| ID | 評定 | 活用状況                                     | 理由                    |
|----|----|--|-----------------------|
| A  | 4  | ボランティアやアルバイトで                            | —                     |
| B  | 3  | —  | —                     |
| C  | 2  | —  | 時間に余裕がなく、活動に参加できていない。 |
| D  | 3  | —  | —                     |
| E  | 4  | アルバイト先で、留学先にはあまり見かけなかったサービス精神を意識して働いている。 | —                     |
| F  | 2  | —  | 生かす組織が少ないから           |
| G  | 5  | 経験をよく話してほしいと言われるため                       | —                     |

注 1) —：記載なし

注 2) 表 2 の IV3-1、3-2、3-3 に示した項目に対する回答を示した。

帰国後の困難（表 9）は、進路及び経済に関して困難があったとした者が 4 名おり、人間関係の困難も 2 名が挙げた。こうした困難を克服する支援源となっているのは、進路と人間関係では友人や両親等の周囲の人々であり、自分自身が夢や目標を持つことも支えになると回答している。経済面では、奨学金に助けられたとしている。

表 9 帰国後の問題に関する評定と記述

| 領域   | 回答者 | 内容                                      | 評定 | 助け・支え   |
|------|-----|---|----|---|
| 進路   | A   | ・就職                                     | 4  | 友人  |
|      | B   | ・もう1度留学することについて不安を感じている。                | 5  | もう1度留学すること  |
|      | D   | ・就活中。                                   | 4  | 日本で日本人らしく普通に幸せな生活を送るか、〇〇（職業名）を目指して学校に行き、いつか海外ボランティアに行くか、友達に話したりする。          |
|      | F   | ・就職するが、大学院での勉強もしたい。                     | 4  | 日本の豊かさに疑問を持ち、お金のためでない仕事がしたい。恵まれない世界の人が気になる。<br>就職先にキャリアを支える制度があること（は助けになる）。 |
| 人間関係 | D   | ・みんな恥ずかしがりすぎて、ハメを外す方法を一緒にやってくれない。つまらない。 | 4  | 年上の先輩たち（留学経験有り）と遊んでもらっている。友人の幅をもつようにしている。                                   |
|      | E   | ・部員や内定先の同期がほぼ全員年下のため心の底で引け目と孤独を感じてしまう。  | 4  | 仲の良い1つ年下の友人（同学年）に打ち明けること。   |
| 経済   | A   | ・もう1度留学に行きたいけれどお金がない                    | 2  | 自分の財布と相談中です。  |
|      | B   | ・金銭面の問題                                 | 4  | 奨学金   |
|      | D   | ・留年の人には授業免除制度が適用されないため大変。               | 4  | 〇〇の奨学金を頂いている。   |
|      | E   | ・家計に変化があった。                             | 4  | 奨学金とアルバイトで学費や一人暮らしの生活費をやりくりしている。  |

注 1) C は上記に関する記載がなく、就活は該当なしとしていたため、表から除いた。ただし進路の欄には、就活関連の回答がみられた。

注 2) 表 2 のIV4-1、4-2、4-3 に示した項目に対する回答を示した。

留学経験の有用性（表 10）には、5 名が「5. とても役立っている」、2 名が「4. やや役立っている」と回答した。アルバイトや再留学、視野の拡大や精神的成長に有用と認識している。

表 10 現在の生活における留学経験の有用性に関する評定と記述

| 回答者 | 評定 | 有用性                                      |
|-----|----|--|
| A   | 5  | バイトで〇〇語を中学生に教える中で体験談を語ることができる。           |
| B   | 5  | 次の留学に生かすことができた。                          |
| C   | 4  | 困難でもあきらめない。世界中に友人をもてた自信。                 |
| D   | 5  | より広い視野で自分や世界を見られるようになったし、友人もできた。         |
| E   | 4  | 困った時のこと、辛かったことを思い出すと、今の生活ならたいしたことないと思える。 |
| F   | 5  | 物事の考え方から気持ちの持ち方まで精神的に支えられている。            |
| G   | 5  | 留学の話をする際、次の留学を考える際                       |

注) 表 2 の IV5-1、5-2、5-3) に示した項目に対する回答を示した。

留学先におけるカルチャーショックは、多くは初期に感じ、終盤には軽減している。ただし G のカルチャーショックは総じて低いが、滞在中に微増している（表 11）。逆カルチャーショックの認識はかなり浸透しているが、帰国後一年近くたった調査時点では大きな問題とは見なされていない。

表 11 カルチャーショックと逆カルチャーショックに関する評定

| 回答者  | カルチャーショック |        |        | 逆カルチャーショック |        |
|------|-----------|--------|--------|------------|--------|
|      | 留学直後      | 留学中期   | 留学終了前  | 帰国後 1 か月   | 現在     |
| A    | 4         | 2      | 2      | 4          | 1      |
| B    | 5         | 2      | 2      | 5          | 1      |
| C    | 4         | 3      | 1      | 4          | 2      |
| D    | 5         | 4      | 3      | 5          | 2      |
| E    | 5         | 4      | 1      | 4          | 3      |
| F    | 5         | 2      | 1      | 4          | 3      |
| G    | 1         | 2      | 3      | 3          | 2      |
| 平均   | 4.1       | 2.7    | 1.9    | 4.1        | 2.0    |
| (SD) | (1.46)    | (0.95) | (0.90) | (0.69)     | (0.82) |

注) 表 2 の IV8 に示した項目に対する回答を示した。

留学によって被った不利益や損（表 12）としては、教務的なものとして単位互換と留年が各 1 名、ほかに人間関係の問題が 1 名から挙げられているが、留学自体への否定的な回答は見られない。

表 12 留学による不利益や損に関する記述

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>・人間関係に少しトラブルがあった。(A)</li><li>・授業の単位取得について。前期の途中から行ったので認定してもらえない授業があった。(B)</li><li>・1年のブランク（留年扱い）(D)</li><li>・なし (E、G)</li><li>・－ (C、F)</li></ul> |
|--|

注 1) ー：記載なし

注 2) 表 2 の IV9 に示した項目に対する回答を示した。

帰国後の困難は全員が記載していたが、不在中の変化への対応(D・E)、授業に追いつくこと(A)、語学力の維持(F)、やりたいことが増えたが実行できない(F)などがある(表 13)。

表 13 帰国後の困難に関する記述

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>・授業に追いつくのに大変だった。疲れやすくなっていました。(バイトに行くのが面倒に感じました。)(A)</li><li>・充実していた留学の日々を現実と比べて落ち込むことがあった。(B)</li><li>・日本の学校との温度、孤独感、将来への不安、留学を生かせる方法がわからない(C)</li><li>・他の人の目が気になった(D)</li><li>・悪い言葉がすぐ出たり、日本語が出てこなかったり、日本語で何というか分からなかった(D)</li><li>・敬語を忘れていた(D)</li><li>・日本のブームについていけなかった(D)</li><li>・経済的に苦しくなった(D)</li><li>・自分の予想以上にお土産を期待されていた。(E)</li><li>・不在期間に部内やアルバイト先に起こった話の会話についていけない。(E)</li><li>・留学していたと言うのが辛い(自慢と思われたくないため)。(E)</li><li>・したいことがいっきに増えたが、予算制約があること(F)</li><li>・マイナー言語だったので、練習パートナーがないこと(F)</li><li>・自分のパーティーのノリに周囲が付いてきていなかったこと(F)</li><li>・親孝行の仕方(G)</li></ul> |
|--|

注) 表 2 の IV10 に示した項目に対する回答を示した。

帰国後、彼らは落ち着くまでには最短で1週間程度を要しており、2名が1か月未満、5名が2～3か月と答えている(表14)。帰国直後に感じた困難の内容等を尋ねたところ、6名は、今は友人の支えや慣れ等によって困難がなくなってきた、としたが、1名はまだ、進級の遅れの点で困難が継続していると記している(表15)。

表 14 帰国後に「落ち着いた」と感じるまでの経過時間に関する記述

|  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・1～2週間程度 (A)</li> <li>・2か月 (B、C、D、E)</li> <li>・2～3週間ぐらい (F)</li> <li>・帰国後大学が再開してからすぐ=3か月 (G)</li> </ul> |
|--|

注) 表2のIV11に示した項目に対する回答を示した。

表 15 帰国直後に感じた困難の内容・継続状況・その理由に関する記述

| 回答者 | 評定 | 困難がなくなった理由                            | 困難の内容                                    |
|-----|----|---------------------------------------|--|
| A   | 5  | 日本の生活に慣れてきたから                         | —  |
| B   | 5  | 新しい目標ができたから。                          | —  |
| C   | 4  | 日本の友人があたたかく支えてくれ居場所をくれたから。            | —  |
| D   | 5  | 日本で日本人と日本語で喋ったから。                     | —  |
| E   | 2  | —                                     | 年下と同じ空間にいる、まだ学生であるという1年遅れたという考えがつきまとうこと。 |
| F   | 4  | 最初は悪い側面のインパクトが強かったが、よい側面に次第に満足し始めたから。 | —  |
| G   | 4  | 慣れと新たな友達存在                            | —  |

注) 表2のIV12-1、12-2、12-3に示した項目に対する回答を示した。

最後に、「留学で得たもの」および「留学は〇〇だ」という文章完成法に対する各5個の回答を、協力者の回答順に記したものが表16、表17である。これを、高濱ら(2011)と同様にKJ法を用いながら整理した。

「留学で得たもの」は、①語学の上達、②自分の変化、③世界の広がり、の3つに分類された。①語学の上達とは、「語学力 (F)」が高まった感触である。②自分の変化とは、「広い視野 (G)」など視野の拡大に関するものと、「自分の未熟さ (B)」等の自己理解の深化や、「自信 (A、D)」、「自分を肯定する気持ち (D)」、「チャレンジ精神 (F)」といったポジティブな考え方の獲得を指す。③世界の広がりとは、「経験 (A・C)」、「思い出 (C、Bも類似回答)」といった経験の蓄積と、「友人 (A・C・F・G、B・D・E)」という人的ネットワークの拡大に関わるものから成る。

表 16 留学で得たものに関する記述

| 回答者 | 欄 1               | 欄 2                    | 欄 3              | 欄 4                            | 欄 5                          |
|-----|-------------------|------------------------|------------------|--------------------------------|------------------------------|
| A   | 出会い               | 経験                     | 将来のための<br>自分の栄養  | 自らの世界観を広げ<br>るための手段            | 自分を変えるチ<br>ャンス               |
| B   | 経験                | 自分の世界を<br>広げること        | 自分を変える<br>こと     | 将来への投資                         | 夢                            |
| C   | 一生の<br>宝          | 人生の転機                  | 忘れられない<br>思い出    | 夢                              | 自分を成長させ<br>てくれた物             |
| D   | 出逢い               | 様々な経験を<br>与えてくれた<br>もの | 人生のターニ<br>ングポイント | つらく、楽しく、忘れ<br>やすく、忘れられない<br>もの | 自信と誇りのち<br>よっとした源            |
| E   | 挑戦                | 国境の意識を<br>なくすこと        | 貴重すぎる時<br>間      | しなかった自分を想<br>像できないこと           | 一生忘れられな<br>い人生の糧             |
| F   | 人生を<br>変えた<br>出来事 | 生涯忘れない<br>経験           | 考え方の教科<br>書      | 夢を実現していくス<br>テップ               | ローリスク・ハ<br>イリターンのお<br>いしい投資話 |
| G   | 日常                | 挑戦                     | 出会い              | 世界の広がり                         | 夢の実現                         |

注) 表 2 の IV13-1 に示した項目に対する回答を示した。

表 17 留学観に関する記述

| 回答者 | 欄 1        | 欄 2        | 欄 3                      | 欄 4                | 欄 5         |
|-----|------------|------------|--------------------------|--------------------|-------------|
| A   | 友人         | 経験         | 多くの考え方、価値観               | 語学、能力              | 自信          |
| B   | 多くの友人      | かけがえのない思い出 | 次の目標                     | 自分の未熟さ             | 社交性         |
| C   | 友人         | 経験         | 語学                       | 異文化理解              | 思い出         |
| D   | 自分を肯定する気持ち | 愛すべき友人たち   | どこに行っても 1 人でいても、やっていける自信 | ばかになれる力。ハメを上手に外す力。 | 世界と私とのつながり。 |
| E   | 度胸と根性      | 柔軟な対応力     | 日常生活の〇〇語会話力              | 日本の家族、友人への感謝の気持ち   | ステキな友人たち    |
| F   | 語学力        | チャレンジ精神    | 友人                       | 人生を楽しむ方法           | 夢           |
| G   | 勇気         | 本当の自分      | 友人                       | 将来の夢               | 広い視野        |

注) 表 2 の IV13-2 に示した項目に対する回答を示した。

「留学は〇〇だ」として訪ねた留学の定義や解釈については、①意義、②拡大、③向上、④現実の 4 つに分類された。①意義は、「一生の宝 (C)」、「将来への投資 (B)」といった価値を評するもの、「夢 (B・C)」、「夢の実現 (G、F)」等夢に関わるもの、「つらく、楽しく、忘れやすく、忘れられないもの (D)」といった充実を表すものから成る。②拡大とは、「経験 (A・B、D・F)」、「出会い (A・D・G)」、「世界の広がり (G)」などを指す。③向上については、「自分を変えること (B)」など自己変革、「自分を成長させてくれたもの (C)」など成長、「挑戦 (E・G)」といった概念から成る。④現実とは、「日常 (G)」とされる現実感を意味する。

### 3. 考察

本研究の目的は、留学後の自助グループ的セッションに参加した日本人学生を対象に、帰国後一年程度を経た時点での再適応状態を、逆カルチャーショックや留学観を中心に探ることであった。今回は研究協力者のうち、集いの参加者のみの回答を分析している。そこには自助グループの持つ心理的効果や、留学の心理的な整理と発展支援を意図した異文化間教育の影響が組み込まれていると推測される。セッション直後の測定では(高濱ら,2012a)、参加者は留学の価値や意味を自分なりに位置づけ、留学活用の意志を再確認することが促されたと示唆されており、後の生活でその学びを咀嚼し実践していったと期待される。今回の報告は、集いの経験者のその後の暮らしを追った実

証研究として、また数少ない帰国者の再適応課程の追跡調査として、興味深い知見を提供している。ただし集いの効果を厳密に解明するには、一定規模の非参加者の情報をあわせて比較検討を行う必要がある。今回の回答者が一般的な帰国者との程度同じなのかも、今後の検討を待つ必要がある。このような限定を持った情報ではあるが、以下のようなことが読み取れるだろう。

回答者のほとんどは、自分たちの留学生活が有意義であり、留学で得をした、留学経験を今後生かしていきたいと答えていた。彼らは帰国直後だけでなく、一年前後を経過した時点でも、総じて留学生活・留学経験をポジティブに受け止め、今後とも活用したいという意欲を持っていたといえる。留学観については、留学で得たものを自分の肯定的な変化や世界の広がりとしてとらえ、留学自体への否定的な認識は見られなかった。

逆カルチャーショックは、カルチャーショックとあわせて、ともに認識されている。集いは再適応過程に焦点を当てたものだったので、彼らはそのような反応が環境移行者にありうるという基本的な知識はすでに持っている。自文化に移行直後の時点では比較的高い困難を報告するものの、一年近くを経たところでは落ち着いており、病的な症状も顕著でなかった。帰国後の問題は、進路や人間関係で経験するが、周囲の関わりや自分の夢が支えになると考えていた。彼らにおいては、再適応の過程はおおむね良好に進展しているものと考えられる。

先に行われた、集いの直前に実施された調査（高濱ら、2011）と今回の調査では、逆カルチャーショックの有無（Ⅲ3）、帰国後の問題（Ⅳ4-1）、留学で得たものと留学観（Ⅳ13-1、13-2）に関して同じ問いが繰り返されている。この回答を比較すると、逆カルチャーショックは該当者の割合と症状が減少傾向にあり、不適応は徐々に緩和していると推察される。留学で得たものや学んだことを生かしたいという帰国後初期の意欲は、順次実践へと変換されていっている。帰国後の問題としては、就職活動・進路、対人関係の問題の該当者数には大きな変化はなく、留学観と留学で得たものの分類枠組みは類似している。つまり彼らは、様々な問題をまだ抱え続けながらも、適応過程を歩んでいるところであると考えられる。

今後の研究上の課題としては、2点が指摘される。まず今回は、限られた数の事例から得た情報をもとに、再適応の様子を概観したに留まるが、今後は縦断研究のパラダイムを組んでサンプル数を増やし、集いの参加者と非参加者における再適応過程を詳細に把握することが求められる。次に、今回は帰国後に母校に戻った学生を対象としたもので、まだ学生として在学している時期の調査であり、帰国後約一年時点の情報に過ぎないが、キャリア形成や人間的成長はより長い展望が必要になる。卒業後の介入やフォローについても、一定のニーズがあると予想される。より長期の追跡調査を組み込んだ、研究の展開が望まれる。

## おわりに

現実的な示唆を挙げておくなら、以下を考えることができる。まず帰国後の連絡体制の組織化に

ついてである。一部の大学に見られるような「交換留学経験者の会」のような形で、留学経験者と留学中の学生、留学予定や留学希望の学生をつなぐようなネットワークづくりができれば、支援的・互助的交流や情報交換など様々な形で活用でき、留学の持つ潜在的な可能性を引き出していく役に立つだろう。卒業後のコンタクトの継続は容易なことではないが、ウェブや SNS といった現代的な技術を取り入れて、ネットワーク化を試みるという選択肢もあろう。

留学の後に行われ得る異文化間教育には、まだ開発の余地が大きい。帰国後教育が柔軟な形で発展していけば、留学の価値や意義を最大化することに貢献するだろう。留学前の準備教育を「予習」とするなら、帰国後の振り返りと将来のキャリアデザインへの教育は、留学の「復習」といえる。彼らが海外で学んだ多様な能力を明確化したり、その活用を促したりする機会になろう。これまで日本の大学における派遣留学生教育は、語学教育を柱とした留学の「予習」に偏りがちであった。特に国立大学は、私立大学に比して派遣留学への取り組みが「未だ黎明期の段階にある」と指摘されており（横家、2005、p7）、語学教育以外に目を向ける余力はまだ限られているかもしれない。そうした中で本研究は、帰国後の異文化間教育に対して一つの可能性を示す意図から行われた。この先多様な試みが、後に続くことを願っている。我々は留学の前と最中と後をつないでいく一貫プログラムを考え、そこに心理教育セッションを機能させていくという構想の中に、本研究の試みを位置づけていきたいと考えている。

### <謝辞>

本研究は、科学研究費補助金（課題番号 21653090、研究代表者 高濱 愛）の助成を受けた。

### <参考文献>

Cadenhead-Hames, R. "Study Abroad Re-entry Handbook"

<<http://wings.buffalo.edu/studyabroad/Handbook.pdf>> (2009 年 11 月 1 日閲覧)

経済産業省(2010)「産学人材育成パートナーシップ グローバル人材育成委員会報告書～産学官でグローバル人材の育成を～概要」

<<http://www.meti.go.jp/press/20100423007/20100423007-2.pdf>>(2012 年 11 月 23 日閲覧)

Paige, R. M., Cohen, A. D., Kappler, B., Chi, J. C., & Lassegard, J. P. (2002). *Maximizing Study Abroad*, Minneapolis: University of Minnesota.

渋谷由紀(2006)『海外留学生の帰国後の逆カルチャーショックと自文化再適応に関する調査研究』  
2004 年度 JAFSA 調査・研究助成プログラム調査研究報告書

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>>

日本人留学生における帰国後再適応に関する研究ノートー留学経験者を対象とした心理教育的セッション参加者の追跡調査からー 田中 共子・高濱 愛

高濱愛・田中共子(2011)「短期交換留学生のリエンター・ステージにおける課題の分析ー逆カルチャーショックと留学活用を中心にー」『人文・自然研究』5号、pp. 140-157.

高濱愛・田中共子(2012a)「日本人留学生の帰国後のケアを目的とした自助グループ活動ーリエンター課題への対応とキャリア形成の支援を焦点にー」『異文化間教育』35号、pp.93-103.

高濱愛・田中共子(2012b)「日本人留学生の帰国後のケアを目的とした自助グループ活動セッションの記録(1)ー逆カルチャーショックの諸相を中心にー」『一橋大学国際教育センター紀要』3号、pp. 83-91.

高濱愛・田中共子「日本人留学生の帰国後のケアを目的とした自助グループ活動セッションの記録(2)ー逆カルチャーショックへの対応を中心にー」『人文・自然研究』7号、印刷中 a

高松里(2004)『セルフヘルプ・グループとサポート・グループ実施ガイド』金剛出版

田中共子・高濱愛「日本人留学生の帰国後のケアを目的とした自助グループ活動セッションの記録(3)：キャリア形成の支援を中心に」『岡山大学文学部紀要』第58号、印刷中 b

八代京子・町恵理子・小池浩子・磯貝友子(1998)『異文化トレーニング』三修社

横家奈美(2005)「国立大学における派遣留学の現状と課題：国際化の成果指標を用いた事例比較を通じて」『名古屋大学留学生センター紀要』3号、pp5-16.