

# 「心と体の育成による成長支援プログラム」による留学生支援

足立 由美

## 1. はじめに

金沢大学では、「心と体の育成による成長支援プログラム—社会に幸せをもたらす生活の知恵を持った学生の育成—」が平成19年度文部科学省「新たな社会的ニーズに対応した学生支援プログラム（学生支援GP）」に選定された<sup>1-2)</sup>。本事業は、保健管理センターの医師、臨床心理士、看護師、管理栄養士、事務職員で実施チームを構成し、健康診断後の指導、食育、運動、心理、キャリア教育、救急講習など、統合的な健康教育を通じて学生の自己管理能力、コミュニケーション能力、他者援助精神を引き出し、成長を支援するというものである<sup>3-4)</sup>。健康教育は正課の授業として行っているものと課外プログラムとして行っているものがある。対象は全学生であり、留学生も参加している。本稿では、平成19年12月の開始から平成21年度までの2年4カ月の課外プログラムをふりかえり、留学生の参加の傾向とプログラム中の様子を報告し、留学生を含む学生支援について考察したい。

## 2. 「心と体の育成による成長支援プログラム」とは

本事業は、健康な身体と精神があつてこそ学習・研究も大学生生活も充実するという考え方に立ち、土台となる環境づくりと予防的な健康教育の充実を図る学生支援の取組である<sup>1-2)</sup>。プログラムの立案は教員である保健管理センターの医師と臨床心理士が中心となつて行い、それぞれの取組が学生に相乗効果をもたらすように組織的かつ総合的な学生支援プログラムとして3層構造を考えた（図1）。第1層は居場所、交流の仕組みを作る環境づくり、第2層は必修科目での健康教育、第3層は自主的に参加する健康教育プログラムである。

本事業の背景には、情報化やグローバル化にともなう学生と社会の変容がある。現在は、基礎学力、意欲、自立性、コミュニケーション能力などが不足している多様

な学生への対応、就職難など社会環境の変化に対応できる人材育成が学生支援の課題となっている<sup>5)</sup>。学生相談活動も多様化している<sup>6)</sup>。学生相談の事例から考えると、以前は学生相談（カウンセリング）を受ける学生は何らかの問題を抱えている学生であり、その対処として学生相談があつた。しかし現在は、学生相談というサービスを利用しようという積極的な学生がいる一方、自主的には来れない、助けを求められない学生が存在する。むしろ相談に来ない学生の中に、相談に来ている学生より重篤な問題を抱える学生が存在するのである。引きこもつた結果、担当の教員や家族に連れて来られる学生もいるが、最悪の場合には自殺によって発覚することもある。留学生は異文化の中で常にストレスがかかっている状態にあり、リスクは高い<sup>7)</sup>。

多様な学生への支援の輪を広げると同時に、社会人としての成長を支援することを目標に、従来の学生支援に医師（学校医、産業医）の予防医学の視点を加え、臨床心理士やこれまでの学生支援組織とのコラボレーションによる新しい学生支援の形態を導入した結果が、「心と体の育成による成長支援プログラム」である。現代の社会的ニーズに対応する、自己管理能力、コミュニケーション能力、他者援助精神の三位一体の能力を育成することが具体的な目標であり、グループワークとファシリテーションを行う。これらは、全く関連のない3つの能力ではなく、個人における関係性の調整が自己管理能力であり、個人と集団における関係性の調整がコミュニケーション能力と他者援助精神と考えている。

## 3. 留学生が参加した課外プログラム

本取組では、平成19年12月から平成21年度末までの間に合計93回の課外プログラムを実施した（表1）。段階的に実行する計画であつたため、6種類のプログラムが揃つたのは平成21年度からである。実施の時期は

講義期間中の平日を基本とし、時間割の空き時間に参加できるように5時間目を中心に行った。曜日は様々な学生が参加できるように月から金まで行った。

留学生が参加した課外プログラム一覧を表2に示す。まず全体を見てわかるのは、多くのプログラムに留学生が参加しているということである。93回のプログラムうち28回に参加しており、約3分の1のプログラムにおいて日本人学生と留学生とのコミュニケーションの機会があったことになる。年度ごとにみると、平成20年度は17.1%、平成21年度は41.7%と、割合が上昇していた。記名のあったアンケートによって、実人数69名の留学生が確認できた。また、特定の内容に参加しているわけではなく、6種類すべての内容に参加していることが明らかになった。アンケートや発言内容から、留学生には留学生のみのネットワークがあり、その中で情報が広く伝わったことがわかった。

次に、プログラム内容ごとに見ると、ヨガ、ピラティスなどの運動プログラムへの参加者が多かった(図2)。また、クリスマスの時期にケーキのデコレーションをする企画やクラシックの歌と演奏を聴く企画(図3)などのパーティーの要素があるもの、和菓子づくりや(図4)かぶら寿しと食文化のセミナー(図5)などの金沢もしくは日本文化を体験できるものに参加希望者が多かったことは留学生らしい特徴であると考えられる。(一部抽選により参加できないものもあった。)他方、性格検査の結果を話し合う自分を見つめるプログラム、自分の適性と興味の方向を探るアカンサス・インターンシップへの参加は、日本語でのコミュニケーション能力の高い学生に限られたように思われる。講義系のセミナーには大学院生の留学生が複数回参加していた。

プログラムは全学生を対象としており、留学生向けに特別に配慮したものではなかった。ポスターやホームページも日本語のみであり、申し込み方法はメール、電話、そして直接保健管理センターで申し込むという方法であった。留学生は、チューターの日本人学生と一緒に参加したり、留学生同士のグループで参加したり、1人で参加したり、さまざまであった。プログラムに参加している間も、仲のよい留学生だけで母国語で話す学生も

いれば、指定されたグループのメンバーとコミュニケーションをとろうとする学生もおり、意識の高さにも個人差があった。

#### 4. 日常的コミュニケーションによる留学生支援

「心の体の育成による成長支援プログラム」の課外プログラムでは、留学生のみならず教職員、外部講師、地域の方など、多様な人たちが集い、コミュニケーションの機会をもつことが実現した。留学生が異文化に適應するための教育ではなく、日本人学生が留学するための教育でもなく、グローバル化の中で日常的な生活レベルの交流を行うことが、本プログラムの中で行われたと思われる。留学生が申し込みをした場合、後で確認できるようメールを使用したり、プログラム中に説明を理解しているか見守りサポートをした。しかし、それは留学生だからではなく、コミュニケーション能力に不足があるからであり、コミュニケーションが苦手な日本人学生と同じように配慮をし、メンバー同士の交流を促進するためのファシリテーションをしたということである。留学生支援には学生によるピア・サポートの有効性が報告されているが、それを取りまとめるコーディネーターの存在が重要であることも指摘されている<sup>8)</sup>。

留学生は、日本語の語彙は少なくとも、発信力、自己表現力、積極性などでコミュニケーションの総合力は高かった。何度も言い直しながら一生懸命自分の言いたいことを伝えようとする姿は、受身的でおとなしい日本人学生に自ら発言する勇気を与え、コミュニケーションの促進がなされた。また、日本人学生に留学生の語彙を自然にフォローする言動が見られ、他者援助精神が引き出されたと思われる。課外プログラムは、留学生にとっても、日本人学生にとっても、ファシリテーションによってコミュニケーション能力と他者援助精神を育てる場として機能したと考えられる。

#### 5. これからの留学生支援

留学生を対象とした交流プログラムは、個別相談と比べると出身地域による差が見られず、あまり心理的抵抗を感じずに利用できるサービスであるとの報告がある<sup>9)</sup>。今回のような全学生対象の交流プログラムにおいても同様であったと思われる。他方、プログラムでの様子

から、日本人学生のみならず留学生の中の多様性にも気づかされた。「留学生」とひとまとめにしてしまわない配慮が必要である。

American College Health Association (ACHA) Annual Meeting 2010 においてこの取組を発表した際、自己管理能力、コミュニケーション能力、他者援助精神の育成が重要であることは universal であるとアメリカ人の参加者からコメントをいただいた。自己管理能力については健康に関する知識を得ることも必要であり、セミナーへの参加者を増やすことは今後の検討課題である。

#### 引用文献

- 1) 文部科学省監修. 独立行政法人日本学生支援機構「新たな社会的ニーズに対応した学生支援プログラム」実施委員会. 平成 19 年度「新たな社会的ニーズに対応した学生支援プログラム」事例集, 2008 ; 73-78.
- 2) 吉川弘明. 「新たな社会的ニーズに対応した学生支援プログラム (学生支援 GP) の紹介 : 心と体の育成による成長支援プログラム—社会に幸せをもたらす生活の知恵を持った学生の育成—」金沢大学総合メディア基盤センターCOM. CLUB 広報, 2008 ; 31(1) ; 8-11.
- 3) 足立由美. 「心と体の育成による成長支援プログラム (学生支援を支えるマネジメントについて)」全国大学保健管理協会. 平成 20 年度東海・北陸地方部会報告書, 2008 ; 39-42.
- 4) 足立由美. 「大学における心と体の統合的健康教育の実践—食育プログラムを中心に—」全国学校栄養士協議会. 栄養教諭, 2009 ; 15 ; 54-59.
- 5) 足立由美. 「2008 年度の学生相談界の動向」学生相談研究, 2009 ; 30 (1) ; 59-72.
- 6) 日本学生相談学会 50 周年記念誌編集委員会. 「学生相談ハンドブック」学苑社, 2010.
- 7) 松原達哉. 「異文化日本で学ぶ留学生のカルチャーショック」現代のエスプリ, 1998 ; 377 ; 148-155.
- 8) 加賀美常美代. 「お茶の水女子大学ピアサポート体制の事例紹介—全学的取組と留学生支援を中心に—」大学と学生, 2010 ; 87 ; 22-28.
- 9) 大西晶子. 「留学生の利用しやすさに配慮した留学生相談活動」学生相談研究, 2008 ; 29 (2) ; 113-127.

What does “the comprehensive health promotion program” provide for international students?

The program was created by a physician and a counselor associated with the Kanazawa University Health Service Center after identifying issues of concern that are widespread among university students. The extracurricular activities of the program include dietary education, physical exercise, self awareness, seminars of health issues, career education, and emergency training by groupwork.

We didn't give special consideration to international students, but they participated in a third of all the extracurricular activities and all 6 types of programs until the fiscal year 2009. In particular, the participation rate of physical exercise such as yoga and pilates was high. They liked activities such as cooking parties and musical concerts, and cross-cultural experiences from Japan and Kanazawa city such as tea ceremony. Some who had adequate communication skills in Japanese participated in psychoeducational programs in which participants would have many conversations with each other.

For international students, participating in the activities meant experiencing spontaneous association and natural conversation in natural settings in Japan. It was a helpful situation for both international students and Japanese students because some international students wanted to communicate with Japanese people outside of class, and some quiet Japanese students became positive toward communicating with others. This program encouraged both sets of students and positively affected their attitudes toward communication and cooperation.

表1 課外プログラムの種類と実施回数

種類	実施時期	実施回数			合計回数
		H19	H20	H21	
食育プログラム	4月～1月	2	10	12	24
運動プログラム	5月～12月	0	8	10	18
自分を見つめるプログラム	5月～12月	1	6	10	17
アカンサス・セミナー	5月～12月	1	7	9	17
アカンサス・インターンシップ	6月～2月	0	2	8	10
救急講習会	6月～7月	0	8	5	13
合計		4	41	48	93

注1) 太字は重複してカウントしたため合計とは合わない  
 注2) 健康診断のフィードバックは呼び出しのため分析から除く

表2 留学生が参加した課外プログラム一覧

年度	開催日	プログラム名	種類						参加人数	
			食育	運動	自分	セミナー	キャリア	救急	日本人学生	留学生
19後期	2007年12月18日(火)	X'masケーキを作って食べよう	○	—			—	—	15	4
20前期	2008年5月9日(金)	「和菓子作りと抹茶で金澤体験」	○	—			—		23	2
20前期	2008年7月16日(水)	救急蘇生法と熱中症対策		—			—	○	48	1
20後期	2008年10月23日(木)	ボディシェイプヨガ		○					22	1
20後期	2008年10月15日(水)	最近話題の「メタボ」ってなあに？				○			8	1
20後期	2008年11月12日(水)	ピラティス		○					21	1
20後期	2008年12月22日(月)	クリスマスの贈りもの(演奏会)				○			16	13
20後期	2009年1月23日(金)	かぶら寿しと金澤の伝統食	○			○			16	9
21前期	2009年5月14日(木) 他2回	心と体を整える ヨガ		○					23	3
21前期	2009年5月7日(木)～	性格検査で自己分析(個別対応)			○				69	1
21前期	2009年5月26日(火)	頭痛とウェルネス向上への取り組み				○			11	1
21前期	2009年5月28日(木)	心と体を整える ピラティス		○					10	1
21前期	2009年7月6日(月)	七夕の贈りもの(演奏会)				○			8	1
21前期	2009年9月10日(木)	金沢市消防局救急講習会						○	4	1
21後期	2009年10月15日(木)	性格検査で自己分析-グループバージョン-			○				21	3
21後期	2009年10月15日(木) 他3回	心と体を整える ヨガ		○					63	7
21後期	2009年10月30日(金)	自己分析セミナー 自分さがし・適職さがし			○		○		22	2
21後期	2009年11月10日(火)	加賀野菜を使ったお菓子作り教室	○						25	1
21後期	2009年11月13日(金)	感覚セミナー「香り」			○	○			33	4
21後期	2009年11月20日(金)	感覚セミナー「色彩」			○	○			22	2
21後期	2009年11月27日(金)	感覚セミナー「味覚」			○	○			23	2
21後期	2009年12月1日(火)	野菜たっぷり簡単朝食スープ試食会	○						54	1
21後期	2009年12月15日(火)	クリスマスケーキを作って食べよう	○						23	13
21後期	2010年1月12日(火)	社会人としてのコミュニケーション・マナー(JAL)					○		29	2
21後期	2010年2月5日(金)	第2回 GPクルーと社の里商店会のコラボレーション					○		12	2

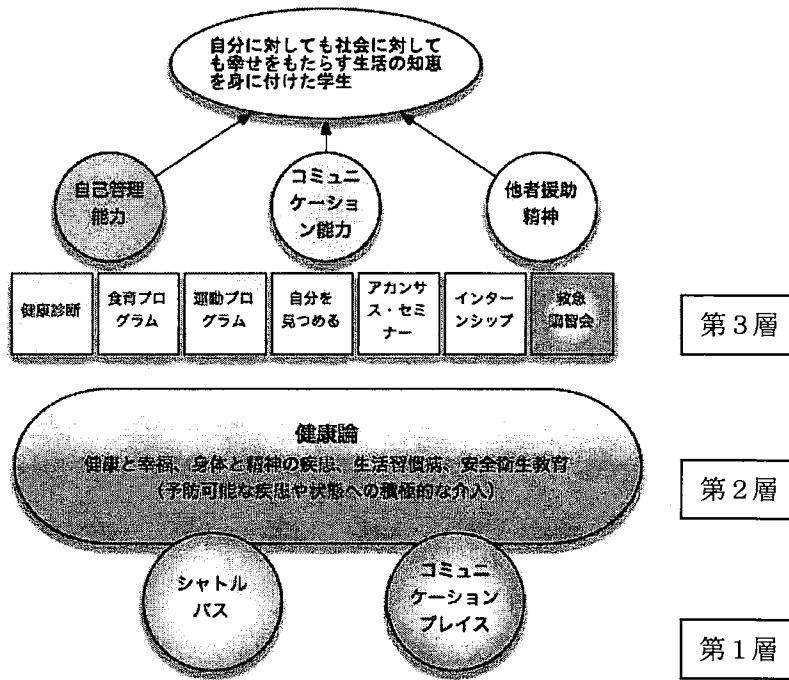


図1 心と体の育成による成長支援プログラムの実施計画



図2 「心と体を整える ヨガ」

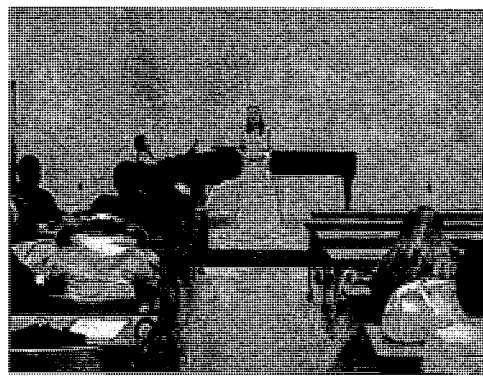


図3 「クリスマスの贈りもの」



図4 「和菓子作りと抹茶で金沢体験」



図5 「かぶら寿しと金沢の伝統食」