

# 留学生向けストレス対策セミナー — 徳島大学での取り組み —

井ノ崎 敦子  
INOSAKI Atsuko  
徳島大学  
キャンパスライフ健康支援センター

チャン ホアンナム  
TRAN HoangNam  
徳島大学  
高等教育研究センター

金 成海  
JIN Cheng Hai  
徳島大学  
高等教育研究センター

要旨：2020年からのコロナパンデミックの影響を受けて、日本の大学生は学生生活の縮小を余儀なくされた。中でも留学生は日本人学生以上の学生生活の縮小と多大なストレスを経験した。そこで、筆者らはこれらのストレスへの対処を手助けするため、2021年に留学生を対象としたストレス対策セミナーをシリーズ形式で実施した。これらのセミナーの目的は、コロナ・ストレスに対処するのに役立つ様々な簡単なスキルの習得であった。学生の反応、質疑応答、アンケート結果、一般感情尺度を含むセミナーの記録を分析した結果、セミナーの理解度と満足度が高く、感情スコアもわずかに上昇したことが見出された。これらの結果から、留学生にストレス対策セミナーを提供することは、個別相談支援等を行うことに加えて留学生のレジリエンスを向上させるために効果的な取り組みになる可能性があることが示唆された。

キーワード：留学生、新型コロナパンデミック、オンラインセミナー、ストレス対策、一般感情尺度

## 1. はじめに

2020年2月から始まった新型コロナ・ウィルスの感染拡大は、高等教育環境に大きな変化をもたらした。学生の学生生活は一変し、感染予防のために友人、家族及び教職員との接触が制限され、授業や課外活動等において、他者と同じ空間にしながら様々な体験を共有する機会が著しく減少した。特に留学生は、日本人学生に比べて、もともと慣れない土地や文化の中で見知らぬ人と囲まれている上に、新型コロナ・ウィルスの感染拡大によって、数少ない交流のある人との接触を制限され、生活不安も増大し、新型コロナ・ウィルス感染拡大によるストレスが大きくなっていることが予想される。

2020年11月に徳島大学が実施した調査(第8回大学院生生活実態調査報告書、2021)において、留学生の80%が何らかの心配や不安を抱えていると回答している。また、留学生の70%が「経済状況」についての不安を挙げている。さらに、留学生の約10~20%は、心配・不安について誰にも相談していないと回答しており、留学生の中には、誰にも相談できずに一人で不安なことを抱え込んでいる者が少なからず存在していることが推察される。

そこで、本研究では、2021年度に徳島大学において留学生のコロナ・ストレスへの対処能力とレジリエンスの向上を目的として4回にわたり実施したストレス対策セミナーの効果と意義について

検討することを目的とした。

## 2. 方法

### (1) 調査対象者

2021年5月から2022年1月にかけて実施したストレス対策セミナーに参加した徳島大学在学の留学生のべ35名。

### (2) ストレス対策セミナーの概要

これらのセミナーは、コロナ感染予防のためと、コロナ感染拡大のために日本に入学できず母国で留まっている留学生の参加しやすさを考慮して、Microsoft Teamsを用いたオンライン形式によって実施された。各テーマと内容は次のとおりである。

#### ① 第1回「心身の免疫機能の強化」

ストレスは適度に存在することが健康的であり、そうしたストレスにうまく対処するために求められる心身の免疫機能の強化方法について解説した。

#### ② 第2回「アサーショントレーニング」

自分自身も相手も尊重した姿勢でのコミュニケーションスタイルである、アサーティブ・コミュニケーションについて、簡単なワークを交えながら解説した。

#### ③ 第3回「心の健康を保つ人間関係」

心の健康を保つためには、他者との良質な関係をもつことが重要であると伝え、3つのタイプの

良質な関係を解説した。

#### ④第4回「友達をつくるためのコツ」

慣れない環境において新たに友人関係を構築するための心構えやスキルについて解説した。

なお、セミナー講師は日本語を用いていたが、留学生の中には主に使用している言語が英語や中国語である者も存在していたことから、英語と中国語での並行通訳も行った。

#### (3) 分析方法

対象者にセミナーの事前と事後に対象者に回答させたアンケート結果および対象者から寄せられた意見を分析対象とした。

### 3. 結果

1.

#### (1) 参加者

表1に各セミナーの参加人数を示した。表1のどのセミナーにおいても大学院生および研究生の参加者が学部生の参加者よりも多かった。

また、中国人留学生のための中国語通訳も準備していたが、彼らは日本語で聞くことを選んだ。

表1 参加者の特徴

	第1回 (n=8)	第2回 (n=14)	第3回 (n=6)	第4回 (n=7)
学部生	2	2	0	1
院生他	6	12	6	6

#### (2) 満足度・理解度

表2に各セミナーについての対象者の満足度と理解度を示した。

表2 アンケート結果

	第1回 (n=5)	第2回 (n=12)	第3回 (n=3)	第4回 (n=7)
満足度	100%	95%	93.4%	97.1%
理解度	92%	93.4%	93.4%	97.1%

対象者の多くは、満足の理由として、目新しい知識を習得できたことや、興味深く、シンプルな方法で実用的であり、日常生活に役立つ内容である点を挙げていた。また、対象者の中には、お互いのコミュニケーションを改善し、特に目上の人々とのコミュニケーションに自信をつけ、日常のコミュニケーションの困難を解決するのに役立ったと回答した者もいた。

#### (3) 感情測定結果

筆者らは、セミナーの効果を検討するために、セミナーの事前と事後において対象者の感情を測定した。

第3回セミナーでは、一般感情尺度（小川ら、2000）を使用して、イベントの前後の参加者の肯定的な感情を測定しました。対象者の肯定的な感情がセミナー後に高まったが、有意差は見られなかった（T検定、 $p > 0.05$ ）。さらに、対象者の肯定的な感情の平均値は、小川らの研究結果より高いでした（小川の研究では、肯定的な感情=11.34）（1サンプルT検定、テスト値=11、34、 $p < 0.05$ ）。

続く第4回セミナーでは、一般感情尺度（小川ら、2000）の安静状態という下位尺度を使用して、セミナーの前後の対象者の安静状態を測定しました。（表3）。

表3 安静状態

	N	平均値	標準偏差	$\alpha$ 係数
事前	7	20.00	2.646	.857
事後	7	22.43	4.577	.952

セミナーの事前事後を比較すると、事後において、有意差は見られないものの、対象者の安静状態が少し上がりました（ペアサンプルT検定、 $p=.096 > 0.05$ ）。参加者の安静状態の平均値がかなり高い（小川 2000 一般感情尺度の研究では12.39）、統計的に有意差がある。（1サンプルT検定、テスト値=12.39、 $p=0.00 < 0.05$ ）。事前・事後の尺度の信頼性は十分ある（ $\alpha > 0.8$ ）

#### (4) 参加者の意見

対象者からは「とても興味深い『コツ』を理解できた」、「ストレスを防ぐ方法を学べた」、「日本で友達をつくるさいに考慮すべき文化や考え方についてもっと知りたい」、「コロナ禍でとても有意義セミナーだった」といった声が聞かれた。また、アンケート結果から、対象者の多くがオフラインよりもオンラインを好むことを示した。なお、開催希望時間について尋ねたところ、参加しやすい時間は平日18:00時以降との回答が多く寄せられた。

#### (5) 課題

一人でも多くの留学生が参加しやすくするためにオンライン形式で実施したが、実際の参加は留学生の総数の10%に満たなかった。この結果から、深刻なストレスの問題を抱えて何らかの支援

を要する留学生を漏れなくセミナーに参加させることは困難であると推察される。今後、支援を要する留学生が参加しやすい形態を模索する必要がある。

これまで実施したセミナー同様、今後のセミナーにおいても、留学生に役立つよう、簡単かつ実践的で、だれでも使いやすいストレス解消テクニックやスキルを提示し、留学生のレジリエンス向上を目指すことが重要である。また、今まで試行的に行ってきたセミナーを踏まえて、体系立ててセミナーを開催することも検討する必要がある。

さらには、留学生のストレス免疫の改善によるレジリエンスの変化を的確に捉える測定方法を検討することも、筆者らにとって困難であるが重要な課題である。

#### 4. 終わりに

パンデミック発生してからほぼ2年間、高等教育に影響を与え続けている。

オンライン学習への切り替えやDxに伴い、留学生は自宅で長時間滞在、外出制限、コミュニケーションの不足、社会活動の著しい減少、孤立、生活不安に適応することを余儀なくされた。

このような状況下において、留学生の中には強いストレスや不安を感じる者も存在することが予想される。留学生の潜在的なストレスへの対処を支援するため、2021年に4回のストレス予防セミナーを実施した。本研究において、学生が個別に問題について話し合うカウンセリングサービスに加えて、これらのセミナーは留学生に効果的なコミュニケーションを改善に有効であることがわかった。心と体の免疫力と断定的なコミュニケーションを改善するための実践的なアプローチと実践的な技術を適用することにより、留学生はパンデミックの間にストレスに対処する方法を習得できたと推察される。

今後、大学の国際化に向けて、留学生への支援を強化することが求められている。本研究から、留学生にセミナーを提供することは、個別のカウンセリングやその他の支援活動を提供することに加えて、留学生の長期的なストレスに対する免疫力を改善するための効果的な事業の一つであったと考えられる。

#### 引用文献

- ACO. (2021). *Causes of Stress in College Students - Q&A With Dr. Traci Lowenthal and Dr. Steve Langerud*. Affordable Colleges.
- Broderick, T. (2021). *The Student's Guide to Managing Stress*. BestColleges.

- <https://www.bestcolleges.com/resources/balancing-stress/>
- Keyserlingk, L. von, Yamaguchi-Pedroza, K., Arum, R., & Eccles, J. S. (2021). Stress of university students before and after campus closure in response to COVID-19. *Journal of Community Psychology*.
- Medlicott, E., Phillips, A., Crane, C., Hinze, V., Taylor, L., Tickell, A., Montero-Marin, J., & Kuyken, W. (2021). The mental health and wellbeing of university students: Acceptability, effectiveness and mechanisms of a mindfulness-based course. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11).
- Rosowsky, D. (2020). *How do we build resilience in universities?* University Business.
- Sovic, S. (2008). Coping with stress: the perspective of international students. *Art, Design & Communication in Higher Education*, 6(3), 145-158.
- USC Student Health. (2021). Workshops and Programs. University of Southern California. <https://studenthealth.usc.edu/workshops-and-programs/>
- 昱龍陳, 好平島本, 隆男坂東, & 裕睦土屋 (2021). 在日留学生のライフスキル獲得の実態調査. *体育学研究*, 66(0), 691-701.
- 徳島大学 (2021) 第8回大学院生生活実態調査報告書. 70-72.
- 近藤 佐知彦 (2020). 新型ウィルス禍中における留学生をはじめとする外国人ケアについて 2020. 留学生教育学会 (JAISE).
- 西浦 太郎 (2021). 危機状況・パンデミック下での留学生とのカウンセリング・コミュニケーションに関する. 甲南大学学生相談室紀要, 28, 49-61.
- 小川 時洋, 門地里絵, 菊谷麻美, 鈴木直人 (2000). 一般感情尺度の作成. *心理学研究*, 71, 241-246.
- 丹野 健一郎 (2020). 外国人留学生に与える新型コロナウイルスの影響. 第一工業大学研究報告 第32号 (2020) pp. 128-133