

## 大学生活における心身の健康に関する調査

——留学生と日本人学生の適応とヘルパー志向性——

### A Study of Mental Health in College Life: Adjustment and Help-Seeking Preferences of International Students in Japan and Japanese Students

石倉 健二・吉岡 久美子

Kenji ISHIKURA and Kumiko YOSHIOKA

#### 要 旨

大学生活を送る上での適応上の問題は多く指摘される。今回は留学生と日本人学生を対象に、5つの適応尺度と適応上の5領域においてどのような人を相談相手に求めるかというヘルパー志向性について調査を行った。その結果、調査対象者の3人に1人は心身の不調を感じており、学内の保健管理センターや学生相談などの専門機関の活用と連携の必要性が示唆された。そして相談相手としては「学生」が最も多く選択されることから、連携は学生まで含めたシステムを考える必要性が示された。また、4割以上の学生が「財政的にとても困って」おり、留学生の4割以上が「家賃が高くて生活が苦しい」と回答している。こうした領域の支援は適応との関連もうかがわれ、詳細な調査も必要であると考察された。そして留学生と日本人学生の交流は、何でも話せる関係にはなっていないことが示され、相互交流が充実するための工夫が必要なが示された。

#### キーワード

心身の健康、財政的困難、相互交流

#### 問題と目的

大学生の大学生活における適応上の課題は大きいといわれている。大学生活を送るにあたっては生活上の問題、学業の問題、対人関係の問題など様々な適応上の課題がある。スチューデント・アパシー(下山、1995)や、職業選択の難しさ(下山、1992)も言われて久しい。大学生には多くの比較的健康で適応的な学生がいる一方で、アイデンティティの拡散状態などを示す健康度の低い学生もいる。こうした学生には、学生の現実生活を支える工夫が必要であると鶴田(2002)は指摘している。

とすると、大学生のこの時期の過ごし方を考え、サポートすることは彼らの大学生活への適応感を高めるだけでなく、彼らの今後の人生も間接的にサポートすることにつながると考え

られる。また別の観点から大学にとっては、学生へのサービスの質の向上という点で示唆を得ることができるのではないと思われる。

そこで本研究では、人間社会学部の全学生を対象として調査を行い、本学学生の心身の健康について実態を把握し、また可能であれば結果から学生にどのような援助が出来るのかについて検討することを目的とする。

#### 方 法

##### 1 調査対象

長崎国際大学人間社会学部在籍の留学生205名、日本人学生816名で内訳は以下の通りである。

1年生 留学生 89名

日本人学生 239名

2年生 留学生(交換留学生含) 46名

日本人学生 268名

3年生 留学生 70名

日本人学生 309名

## 2 質問紙

質問紙は「適応尺度」と「ヘルパー志向性」の二種類よりなる。

「適応尺度」は、上原(1992)が作成した在日留学生の適応尺度を採用した。これは ①学習・研究、②心身健康、③対人関係、④日本文化、⑤住宅・経済の5つの領域からなる。それぞれの項目について5件法(1. 全くあてはまらない～5. 非常にあてはまる)で質問した。なお、日本人学生には不向きな質問項目を除いたものを日本人学生用の適応尺度とした。

「ヘルパー志向性」は、水野・石隈(1998)が用いたヘルパー志向性の分類を用いた。これは対人援助に関わるヘルパーとして、援助サービスを日常の仕事の中心とする「専門的ヘルパー」として保健管理センター職員や心理相談員をあげた。また役割の一つあるいは一側面として援助サービスを行う「役割的ヘルパー」として、ゼミ担当教員と事務担当者をあげ、留学生には日本人以外の教員と日本語担当教員をあげた。そして職業や役割に関係なく援助的な機能を持つ「ボランティアヘルパー」として留学生には同国人の留学生、日本人学生には同じ日本人学生をあげた。この尺度についても、①学習・研究、②心身健康、③対人関係、④日本文化、⑤住居・経済の5領域毎に、問題があった場合に相談するかを尋ねた。この場合、それぞれのヘルパーごとに4件法(1. 絶対に相談しないと思う～4. 必ず相談すると思う)で質問した。なおこれも、日本人学生には不向きな質問項目を除いたものを日本人学生用のヘルパー志向性の尺度とした。

質問紙は日本語で作成し、学内の韓国人教員と中国人教員に目を通してもらい、わかりにくい表記などがないかどうかの確認を行った。

## 3 調査期間と方法

2002年11月中の以下の授業で授業担当教員が質問紙を配布し、一週間後の同じ授業で封入して持参した質問紙を回収した。

国際観光学科 1年生 教養セミナー

2年生 専門演習Ⅰ

3年生 専門演習Ⅱ

社会福祉学科 1年生 教養セミナー

2年生 専門基礎演習

3年生 専門演習

## 4 有効回答

回答が不十分なものを除き、有効回答は留学生用148票(有効回答率72.2%)、日本人学生用574票(有効回答率70.3%)であった。内訳は以下の通りで、( )内は有効回答率。

1年生 留学生 52名(58.4%)

日本人学生 168名(70.3%)

2年生 留学生 43名(93.5%)

日本人学生 172名(64.2%)

3年生 留学生 53名(75.7%)

日本人学生 234名(75.7%)

## 5 基本属性(表1、表2)

表1に留学生の基本属性、表2に日本人学生の基本属性を示した。

日本人学生は22歳までの者が殆どであるが、留学生の場合は23歳～29歳の者が大半である。留学生の出身地としては中国が最も多く、日本滞在期間はばらつきがみられ、奨学金は受けていない者が3/4を占めている。日本語能力試験は2級以上が9割近くを占めている。

## 結果

### 1 適応の特徴について

#### (1) 留学生の適応の特徴

適応上の問題と考えられるものについて、「非常によくあてはまる」と「ややあてはまる」を合計した「あてはまる」もの、あるいは「全くあてはまらない」と「あまりあてはまらない」

表1 留学生の基本属性

|        |              | 度数  | %     |
|--------|--------------|-----|-------|
| 性別     | 男性           | 73  | 49.3% |
|        | 女性           | 75  | 50.7% |
| 年齢層    | 18～22歳       | 30  | 20.3% |
|        | 23～29歳       | 98  | 66.2% |
|        | 30歳以上        | 17  | 11.5% |
|        | 無回答          | 3   | 2.0%  |
| 出身国・地域 | 韓国           | 28  | 18.9% |
|        | 中国           | 115 | 77.7% |
|        | 台湾           | 2   | 1.4%  |
|        | それ以外         | 3   | 2.0%  |
| 日本滞在期間 | 1年未満         | 25  | 16.9% |
|        | 1年以上2年未満     | 33  | 22.3% |
|        | 2年以上3年未満     | 44  | 29.7% |
|        | 3年以上         | 45  | 30.4% |
|        | 無回答          | 1   | 0.7%  |
| 留学形態   | 国費           | 5   | 3.4%  |
|        | 私費           | 143 | 96.6% |
| 奨学金    | 受けている        | 37  | 25.0% |
|        | 受けていない       | 110 | 74.3% |
|        | 無回答          | 1   | 0.7%  |
| 結婚     | 結婚していない      | 124 | 83.8% |
|        | 結婚している(していた) | 22  | 14.9% |
|        | 無回答          | 2   | 1.4%  |
| 日本語能力  | 日本語能力試験1級合格  | 95  | 64.2% |
|        | 日本語能力試験2級合格  | 35  | 23.6% |
|        | 日本語能力試験3級合格  | 2   | 1.4%  |
|        | 日本語能力試験4級合格  | 0   | 0.0%  |
|        | わからない        | 16  | 10.8% |

表2 日本人学生の基本属性

|     |              | 度数  | %     |
|-----|--------------|-----|-------|
| 性別  | 男性           | 279 | 48.6% |
|     | 女性           | 295 | 51.4% |
| 年齢層 | 18～22歳       | 543 | 94.6% |
|     | 23～29歳       | 22  | 3.8%  |
|     | 30歳以上        | 9   | 1.6%  |
| 結婚  | 結婚していない      | 558 | 97.2% |
|     | 結婚している(していた) | 16  | 2.8%  |

を合計した「あてはまらない」ものがそれぞれ30%を超えている場合を特徴として報告する。

1) 学習・研究について

11項目のうち、Q11「この大学で勉強を続けていく能力に自信がない」に「あてはまる」と回答したものは30%を超えている。またQ17「全体として、この大学での自分の勉強や研究に満足している」に「あてはまらない」と回答したものは29.7%、Q21「大学で私が取っている授業は、私の研究や勉強には役に立たない」に「あてはまる」と回答したものは28.4%と、いずれもほぼ30%に近い。

2) 心身健康について

11項目のうち、Q23「最近イライラしがちだ」、Q24「最近何となく不安になる事がある」、Q27「最近疲れがひどい」、Q32「最近寂しくなることがよくある」の4項目について「あてはまる」と回答したものがほぼ40%以上となっている。また、Q22「最近感情の変化が激しい」、Q30「最近よくホームシックにかかる」に「あてはまる」と回答したものが30%を超え、Q29「最近大変健康である」に「あてはまらない」と回答したものは29.7%とほぼ30%に近い。

3) 日本人学生との対人関係について

16項目のうち、日本人学生との対人関係についての質問が6項目あるが、Q46「日本人の友達がよく私の家へ遊びにくる」、Q47「大学に何でも話せる日本人学生の友達がいる」、Q48「大学の外に何でも話せる日本人の友達がいる」、Q49「日本人の友達の家を訪問することがよくある」の4項目について、「あてはまらない」と回答したものが40～50%を越えている。

4) 教職員との対人関係について

6項目のうち、Q43「大学の事務の人たちに気軽に話しかけることができない」に「あてはまる」と回答したものと、Q53「大学に私の勉強について、十分に話し合える教員がいて満足している」に「あてはまらない」と回答したものがともに30%を超えている。

5) 学内での対人関係について

対人関係に関する項目のうち学内での対人関係に関する質問が4項目あるが、特に特徴はみられない。

6) 日本文化について

7項目のうち、Q64「日本人の表現が率直でなく、婉曲的(間接的)なので時々イライラすることがある」に「あてはまる」と回答したものが50%を越えている。また、Q63「日本人は集団意識が強いので、私が彼らの集団に同じように参加することは難しい」、Q65「日本に来る前に、日本についての情報はあまり得られなかった」に「あてはまる」と回答したものは30%を越えている。

7) 住宅・経済について

8項目のうち、Q37「家賃が高くて生活が苦しい」、Q38「現在、財政的にとても困っている」について、「あてはまる」と回答したものは40~50%を越えている。また、Q36「全体として、私は当地(佐世保)での生活に満足している」に「あてはまらない」と回答したものは30%を超え、Q39「ここでの近所づきあいがとても難しい」に「あてはまる」と回答したものは29.7%とほぼ30%に達している。

(2) 日本人学生の適応の特徴

適応上の問題と考えられるものについて、「非常によくあてはまる」と「ややあてはまる」を合計した「あてはまる」もの、あるいは「全くあてはまらない」と「あまりあてはまらない」を合計した「あてはまらない」ものがそれぞれ30%を越えている場合を特徴として報告する。

1) 学習・研究について

学習・研究に関する13項目のうち、Q7「自分の勉強や研究が思うように進まない」、Q8「最近勉強する気があまりしない」、Q9「最近この大学で自分の研究や勉強に価値があるか疑問に思う」について「あてはまる」回答したものが40%前後となっている。またQ12「全体として、この大学での自分の勉強や研究に満足して

いる」、Q15「最近、研究や勉強に一生懸命努力している」は「あてはまらない」と回答したものがやはり40%前後となっている。また、Q11「この大学での研究や勉強が楽しい」に「あてはまらない」と回答したものは29.6%とほぼ30%に近づいている。

2) 心身健康について

11項目のうち、Q17「最近感情の変化が激しい」、Q18「最近イライラしがちだ」、Q19「最近何となく不安になることがある」、Q22「最近疲れがひどい」、Q27「最近寂しくなることがよくある」について、「あてはまる」と回答したものが40~60%を越えている。また、Q20「最近神経質になってきた」、Q21「自分の心理的、精神衛生上のことで悩んでいる」はほぼ30%が「あてはまる」と回答し、Q24「最近大変健康である」に「あてはまらない」と回答したのは30%を越えている。

3) 留学生との対人関係について

対人関係に関する16項目のうち、留学生との対人関係についての質問が6項目あるが、Q39「留学生の友達がよく私の家に遊びにくる」、Q40「大学に何でも話せる留学生の友達がいる」、Q42「留学生の友達の家を訪問することがよくある」の3項目について、「あてはまらない」と回答したものが70~90%を越えている。

4) 教職員との対人関係について

対人関係に関する項目のうち、教職員との対人関係についての質問が6項目あるが、Q46「大学に私の勉強について、十分に話し合える教員がいて満足している」について、「あてはまらない」と回答したものがほぼ40%である。また、Q37「私の学科の先生方に気軽に話しかけることができない」、Q38「大学の事務の人たちに気軽に話しかけることができない」に「あてはまる」と回答したものは30%前後であった。

5) 学内での対人関係について

対人関係に関する項目のうち、学内での対人関係に関する質問が4項目あるが、特に際立った特徴はみられない。

## 6) 住宅・経済について

8項目のうち、Q33「現在、財政的にとても困っている」について、「あてはまる」が40%を越えている。また、Q31「全体として、私は当地（佐世保）での生活に満足している」に「あてはまらない」と回答した人は30%を越えている。

## 2 ヘルパー志向性について

### (1) 留学生のヘルパー志向性

「絶対に相談しないと思う」と「たぶん、相談しないと思う」を合計したものを「相談しない」、「必ず相談すると思う」と「たぶん、相談すると思う」を合計したものを「相談する」として、問題の内容と相談相手として志向される対象として多く選択されるものを整理する。

#### 1) 勉強や研究上の相談相手

大学で勉強や研究をしていく上で困ったことや問題が解決しないときに相談しようと思う相手としては、「同国人の留学生」が最も多く79.7%。次に「ゼミの担当教員」が66.2%、三番目が「日本語担当教員」で44.6%である。

#### 2) 健康上の相談相手

健康上で何か困ったことや問題が解決しないときに相談しようと思う相手としては、「同国人の留学生」が最も多く72.3%。次に「保健管理センターの職員や心理相談員」が56.1%、「ゼミの担当教員」が37.9%となっている。

#### 3) 対人関係上の相談相手

対人関係上で困ったことや問題が解決しないときに相談しようと思う相手としては、「同国人の留学生」が最も多く73.0%。次に「ゼミの担当教員」が41.2%、「日本人以外の教員」が27.7%となっている。

#### 4) 住居・経済上の相談相手

住居・経済上で困ったことや問題が解決しないようなときに相談しようと思う相手としては、「同国人の留学生」が最も多く68.9%。次に「大学事務の担当者」が43.2%、「ゼミの担当教員」が37.8%となっている。

## 5) 日本文化についての相談相手

日本文化のことについて困ったことや問題が解決しないときに相談しようと思う相手としては、「同国人の留学生」が最も多く70.3%。次に「ゼミの担当教員」が69.6%、「日本語担当教員」が47.9%となっている。

### (2) 日本人学生のヘルパー志向性

「絶対に相談しないと思う」と「たぶん、相談しないと思う」を合計したものを「相談しない」、「必ず相談すると思う」と「たぶん、相談すると思う」を合計したものを「相談する」として、問題の内容と相談相手として志向される対象として多く選択されるものを整理する。

#### 1) 勉強や研究上の相談相手

大学で勉強や研究をしていく上で困ったことや問題が解決しないときに相談しようと思う相手としては、「日本人学生の友人」が最も多く82.8%で、「ゼミの担当教員」が60.6%で次いでいる。

#### 2) 健康上の相談相手

健康上で何か困ったことや問題が解決しないときに相談しようと思う相手としては、「日本人学生の友人」が最も多く72.6%、「保健管理センターの職員や心理相談員」が32.6%となっている。

#### 3) 対人関係上の相談相手

対人関係上で困ったことや問題が解決しないときに相談しようと思う相手としては、「日本人学生の友人」が60.5%、「ゼミの担当教員」が25.1%となっている。

## 3 留学生と日本人学生の比較

### (1) 適応について

適応上の問題と考えられる回答が40%を上回った項目数は、「学習・研究について」が日本人学生3項目、留学生0項目で、「心身健康」については、日本人学生が5項目、留学生が4項目となっている。「学習・研究」の適応上の問題は、留学生よりも日本人学生の方が大きいこと

が懸念される。また「心身健康」上の問題は、日本人学生・留学生を問わず大きいと考えられる。

対人関係について適応上の大きな問題となるような特徴は見られないが、日本人学生と留学生の交流についての状況が示唆された。すなわち、7割以上の日本人学生は留学生とお互いに家を訪問しあったり、何でも話せる関係にはなっていないことが示された。また、半数近い留学生が日本人学生と互いに家を訪問しあったり、何でも話せる関係にはないことも示された。

住宅・経済上の問題として、日本人学生・留学生ともに4割以上が「現在、財政的にとても困っている」と回答し、留学生の場合は4割以上が「家賃が高くて生活が苦しい」とも回答している。また、「当地（佐世保）での生活に満足している」に「あてはまらない」と回答したものは日本人学生・留学生ともに3割を超えている。

## (2) ヘルパー志向性について

留学生、日本人学生ともに、全ての領域において相談相手として志向する対象として最も多いのは「友人」であることが示された。

## 考 察

本研究は、人間社会学部の全学生を対象として心身の健康について調査を行い、本学学生の実態を把握するとともに、そこから学生にどのような援助が出来るのかについて検討することを目的とした。

各項目の特徴については、結果を参照にしていただきたい。ここでは、そうした特徴の中から全学生に共通する特徴に焦点を絞り、①心身の健康上の問題、②住宅・経済上の問題、③日本人学生と留学生の交流について考察し、こちらとしてどのような援助が提供できるのかについて若干の試案を提示したい。

第一に「心身の健康上の問題について」であ

る。

全学生において、心身健康に関する項目のうち「最近感情の変化が激しい」、「最近イライラしがちだ」、「最近何となく不安になる事がある」、「最近疲れがひどい」、「最近寂しくなることがよくある」について、「あてはまる」と回答したものが40～60%を越えていた。また、「最近神経質になってきた」、「自分の心理的、精神衛生上のことで悩んでいる」はほぼ30%が「あてはまる」と回答し、「最近大変健康である」に「あてはまらない」と回答したのは30%を超えていた。

つまり本学の学生の3人に1人は、心身に何らかの不調を感じているといえよう。今回の調査では、まず学生全体の傾向をつかむことを目的としたため、こうした不調の程度、不調がどこからくるのか、いつからこうした不調を感じていたかについては明らかになっていない。したがって関連する他項目の回答からの推測の域を出ないが、例えば学業上の問題、生活上の問題が今回の結果と関連している可能性は十分考えられる。これらについては、今後更に検討する必要がある。では今回の結果から、こちらとしてどのような援助が提供できるだろうか。これについては、「専門機関の活用およびそれとの連携」と「予防的支援」を提案したい。

まず「専門機関の活用およびそれとの連携」についてであるが、本学には、心身へのサポートシステムとして保健管理センター、学生相談がある。心身の不調が自覚された時、こうした機関を必要に上手く活用することが望まれる。もっとも留学生は社会的情緒的サポートを積極的に求めないとする結果（周、1994）がある。とすると、こうした機関を活用するための、学生の意識調査も必要になるかもしれない。森田（1997）は、大学生の学生相談室に対するイメージが、来談動機を形成する準備因子となりうると指摘している。

また不調を訴える学生に関わった時には、こうした機関と連携することが望まれる。今回の

調査結果では、学生のもっとも高い相談相手は学生であった。この結果から、こうした機関との連携は職員間だけで行うのではなく、学生も含めて行うことが必要ではないかと考える。

また、こうした心身の不調を出来る限り未然に防ぐ「予防的支援」も望まれる。具体的には「心身の健康維持のためのプログラム」のような連続講座の開催が考えられる。こうしたプログラムは、学生一人ひとりが日ごろの生活の中から心身の予防に努めるためであることはもちろん、特に今回の調査結果から考えると、相談相手として友人が挙げられていることから友人を支えるサポーターとしての能力を学生に身につけさせる「ピアサポーター」としての役割を果たせることも目的として考えられる。

第二に「住宅・経済上の問題について」である。

住宅・経済上の問題として、日本人学生・留学生ともに4割以上が「現在、財政的にとても困っている」と回答し、留学生の場合は4割以上が「家賃が高くて生活が苦しい」とも回答している。また、「当地（佐世保）での生活に満足している」に「あてはまらない」と回答したものは日本人学生・留学生ともに3割を超えている。

水野・石隈（2001）は留学生の適応に関する研究の中で、こうした領域のサポートが他の領域と比較して適応と関連があったと報告している。ある程度の安定した生活基盤が保証されていない中で、学業に専念することはなかなか難しいのではないだろうか。現実の生活場面と直接関連している領域であるため、住居の問題以外にも、奨学金、アルバイトなど幅広い。まずは困っている内容、程度について調査し、その結果を踏まえて、適切な援助について考えることが必要である。

第三に「日本人学生と留学生の交流について」である。

留学生も日本人学生も、全ての領域において相談相手として志向する対象として最も多いの

は「友人」であった。しかしその内訳は「日本人学生は日本人学生に」、「留学生は同国人の友人に」で、全体としては相談しあえる友人は同国に限られていた。様々な面でお互いが置かれている事情を了解したり、コミュニケーションがとりやすい同国人が、大学生活を送る上でサポート源になるのは自然なことで了解しやすいし、こうした同国人の友人が果たす役割は大きいと思われる。

しかし一方で、日本人学生と留学生との交流は、全体としては例えばお互いに家を訪問したり、何でも話せる関係にはなっていないことが示された。このことは、本学の特徴をあわせて考えると、大いに工夫と改善が必要な部分ではないかと思われる。もっとも学科ごと、学年ごと、クラスワークごとに見ていくと、個別には違った傾向が見られるかもしれない。今回は全体の傾向をみたが、相互交流が充実している個別事例をとりあげ、検討することで相互交流が充実するヒントが得られるかもしれない。

#### 附 記

本研究は、平成14年度長崎国際大学社会福祉学科共同研究によって行なった研究の一部である。

#### 引用文献

- 水野治久, 石隈利紀 1998 アジア系留学生の被援助志向性と適応に関する研究. カウンセリング研究, Vol. 31, No1. 1-9.
- 森田美弥子 1997 学生相談室イメージと来談の関係—大学生を対象にして— 心理臨床学研究, 15 (4), 406-415.
- 下山晴彦 1992 大学生のモラトリアムの下位分類の研究—アイデンティティの発達との関連で— 教育心理学研究, 40, 121-129.
- 下山晴彦 1995 男子大学生の無気力の研究 教育心理学研究, 43, 145-155.
- 周 玉慧 1994 在日中国系留学生に対するソーシャル・サポートの次元—必要とするサポート, 知覚されたサポート, 実行されたサポートの間の関係—, 社会心理学研究, 9, 105-113.

鶴田和美 2002 大学生とアイデンティティ形成の問題 臨床心理学, 2(6), 725-730.  
上原麻子 1992 外国人留学生の日本語上達と適応

に関する基礎的研究 平成2年度科学研究費補助金研究成果報告書.