

留学生支援における受け入れ側への心理教育的アプローチ ——ホストファミリーの心理・文化面に配慮したサポートを例に——

甲南大学学生相談室 西 浦 太 郎

I. 問題と目的

日本における外国人留学生（以下、留学生）の数は、2016年5月1日時点で23万9,287名であり、国策として2020年を目処に留学生数30万人を目指していることを踏まえると、今後も増加することが見込まれる（独立行政法人日本学生支援機構, 2018）。このように、日本には相当数の留学生が既に一定期間滞在し、それぞれの目標を持って異文化の中で生活しているが、その際、多くの重圧がかかり、時として様々な困難を抱えることになる。

例えば、心理面では、親からの自立等の思春期・青年期に多く出現する発達の課題が露わになったり、異文化での生活によるストレスが影響して様々な精神疾患を患うことがある（阪上, 2017）。そのため、異文化で生活をし、ストレスが多くかかることへの予防的措置としては、留学生側がメンタルヘルスに関する知識を持つことや（大橋, 2008）、日本社会・文化において有効なソーシャル・スキルを身に付ける（田中・藤原, 1992）などのアプローチがある。これらは、留学生側が異文化の中で生きる上での耐性や対応力を付けることを主眼としている。また、留学生は母国の家族関係や家庭環境の中で成長し、人格を形成し、異国の日本で生活をしているが、家族関係や成育歴が関係して留学中に様々な問題が生じるような場合は、留学生とカウンセラーの二者関係の中で丁寧にカウンセリングを行うアプローチもある（佐々木, 2017）。

さらに、留学生は母語ではない外国語を用いて、異なるシステム・価値観の中で学生生活や社

会生活を送るため、心理面のみならず、かなり広範な範囲でのサポートが必要となる。これらに対しては、これまで多方面からアプローチがなされてきた。例えば、カウンセリングを必要とする留学生に対し、個別のカウンセリングを行いつつ、留学生の現実生活や困りごとに即してカウンセラーが環境調整を積極的に行うものや、留学生が援助を求めやすいよう工夫し、大学の内外の関係機関と連携を取りつつ広範かつ多層的なネットワークの構築を試みるものである（大西, 2016）。これ以外にも、留学生への支援のみならず、留学生が周りの日本人の人々と関係を作ることでストレスを軽減し、日本で生活をしやすいように日本人を巻き込んでソーシャル・サポート・ネットワークを構築する必要性を指摘するものがある（田中, 1998）。

さて、これらの実践・研究は、異文化状況下において様々な困難に直面している留学生の現実を受けてなされており、留学生が主な対象といえる。しかし、その一方で、受け入れ側である日本の教育機関も、実際の留学生との関わりが増え、組織・制度面での対応に迫られており、現実には様々な困難に直面していることが想定される。この点は、大学の受け入れ体制や、受け入れる留学生の出身国や留学形態により、生じる問題が変わるため、各大学の個性性によるところが大きい。（大西, 2007）。しかし、異文化接触は留学生だけではなく、日本に在住し、異文化接触が普段そままでない日本人側にも生じていることを考えると、受け入れ側への様々なサポートを充実させ、それらを留学生との関わりに生かすことは、まず

ます求められることであるといえる。これらは留学生への直接的な援助ではないが、留学生にとっても多くの面で有益であり、留学生と受け入れ側のお互いがより成長できる互恵的な機会と捉えることができる。

筆者は、学生相談室で、大学と提携した日本の家庭に1年間ホームステイをする留学生のカウンセリングを担当することがある。この時、受け入れ側であるホストファミリーへのメンタル面のサポートをし、留学生の心理状態や、実際の関わりにおける留意点を説明するなど、心理教育的なアプローチをする必要性を感じることが多い。しかし、これまで留学生を受け入れているホストファミリーへの心理面のサポートや心理教育についてはあまり論じられていない。

そこで本論では、留学生支援における受け入れ側のサポートを考える上で、留学生の生活に最も身近な立場にいるホストファミリーを取り上げ、どのようなことが求められているかを論じることを目的とする。まず、ホームステイの歴史・特徴を述べ、次にホストファミリーが留学生と関わる上で必要な体制作りを述べる。その後、臨床心理学の観点から、ホストファミリーが留学生と関わる上で有用と考えられる諸点に触れた後、ホストファミリーの文化面へのサポートについて述べる。最後に、今後、日本のホストファミリーや、関係する大学教職員が留学生を受け入れるにあたり、より主体的に関われる可能性を考察する。なお、本論では日本の大学に、学位取得ではなく日本語の語学コースや講義を約1年に渡り受講することを目的とし、日本家庭にホームステイをする留学生を想定する。

II. ホームステイの歴史と特徴

ホームステイは、ホストファミリーが自分の家に異なる文化から来た留学生を長期に渡って滞在させることであるが、現在、その期間や形態は様々であり、多様化している。ホームステイの歴

史を見ると、米国の Donald B. Watt 博士が1932年に提案した *The Experiment in International Living*^{註1)} がその起源とされている。Watt は1893年に米国の裕福な家庭に生まれ、幼少の頃に父親の仕事の都合で欧州各国を周り、そこで現地の多様な文化に触れる環境で育った。その後、大学在学中に第一次世界大戦が勃発し、現在のイラクにて英国とインドの部隊に YMCA のボランティアとして参加し、そこで、当時英国領であったインド人への人種差別や、自らが白人ではあるものの英国人ではなく米国人であるが故に、所属する組織内での独特の立ち位置や階級差別を体験することとなった (Watt, 1967)。Watt のこのような体験は、異なる文化の者の相互理解がいかにして可能かについて模索する上で影響を与えたと考えられ、その後、大学にて心理学を専攻したことからも人間の心理に強い関心を持ち続けていたことが分かる。

また、当時は、国家間の相互理解は、国際関係を学術的に研究することにより成し遂げられるとする風潮が強かったが、氏はそのようなアカデミックなレベルだけでは相互理解をするには不十分であり、国が異なっても共同の課題に向けて互いに協力して達成する雰囲気醸成の方が有益であると主張していた (Schwartz, 2006)。その後、表面的な国際的理解ではなく、より深い相互理解が可能となるプロジェクトを作るべく試行錯誤を繰り返し、1930年に米国の学生を欧州3カ国に連れて行き、ドイツ・フランスの学生とキャンプ形式で交流する活動をし、翌年には複数の国に分散するよりも、1国の家庭に滞在する方がより有効と感じ、現在のホームステイの原型が誕生することとなる。1932年にホームステイを中心的活動とする *The Experiment in International Living* の組織を設立し、これらは現在でも世界各国で継続的に活動を続けている。

このようにホームステイの特徴として、ある一つの国の家庭・共同体で育った個人が、異なる国

の家庭や共同体に長期間入り、家族の一員として、衣・食・住を共にすることで、滞在国の家庭の生の生活に触れることがある。また、家庭では、子どもは母親や父親との関わりの中で物事の善い・悪いなどの文化的な価値観を様々な形を通して伝えられ、人格の基礎を形成していく面がある。そのため、ホームステイをすることで、個人を育む土台となるこれらの家庭文化に触れ、場合によってはそれらを吸収することになる。つまり、Wattが目指したように現地の人と生活を共にすることにより、家庭や国における文化的な価値観を間近で体験するため、人間や文化に対する知的な理解だけではなく、より生活体験に根ざした深い理解が可能となる。これは、個人で留学して一人でアパートに住むよりも、より深い次元で異文化接触・異文化体験が生まれているといえる。

Ⅲ. ホストファミリーの心理面へのサポート

ホストファミリーの家庭は留学生に日本の文化を体験してもらう場所であるが、それ以外にも留学生が異国の地で生活するにあたり、身体的にも精神的にも安心できる居場所・安全基地となると重要な役割も担っている。異文化環境下においては留学生に様々な重圧やストレスがかかるため、現地での生活の母体であるホストファミリーが安定し、留学生と安定した関係を作ることによって初めて、留学生も自分の学業・生活・人間関係を作ることに専念することができる。この意味で、留学生生活の土台であるホストファミリーに対する多面的なサポートをすることは重要であり、次にこのことを述べる。

1. 受け入れ前の体制づくり

留学生の受け入れを開始する前に、ホストファミリーと学内の機関がお互いに連携できる体制やネットワークを整備する必要がある。ホストファミリーは、留学生の生活の身近な所にいるため、早期に留学生の異変に気づき、本人と周囲の関係

者をつなぐ位置におり、予防的な観点から見ても重要なファクターである。しかし、留学生の生活・心理面で気がかりなことがあった場合、それがどのような質の問題なのか分からず、ホストファミリーが一人で抱えて孤立してしまい、介入が遅れ、留学生の状態が悪化・重症化することが起こりうる。ホストファミリーの中には、心理的な要因が関与する困難な事態が生じても相談できる心理を専門とする機関が学内にあることを知らない場合が意外と多い。そのため、ホストファミリーと大学内の国際交流センターや学生相談室のスタッフが顔合わせをし、各機関の役割や全体の中でのホストファミリーの位置づけを明確にし、それぞれの役割を説明しあうことが必要である。また、関係を作る上で、一時的な顔合わせではなく、ホストファミリーに何か気がかりなことがある場合や、何か短期間では解決が困難な複雑な案件があれば、関係スタッフや学生相談室等の相談機関で気軽に相談できることを常に発信していく必要もあろう。コミュニティ心理学においては、何らかの危機が生じ、その危機に介入する際は、危機的状態にいる本人のみならず、関係者や関係機関が相互に連携し、ネットワークを形成することにより迅速な援助を行うことで、本人の病状の重症化を防ぐことを重視している（山本，2000）。このように学内の体制をホストファミリーに理解してもらい、その体制に参加してもらい、ホストファミリーのための守りを厚くすることで、ホストファミリーの後々の負担や不安が軽減され、留学生との関わりや、緊急の事態が生じたときに迅速かつ柔軟な対応が可能となる。

ホストファミリーが留学生を受け入れた際、家庭では留学生と長期に渡り様々な生活場面を共にし、留学生の身の回りの生活全般の世話をすることになり、身体的にも相応の負荷がかかる。また、生活だけではなく留学生を通して異なる価値観や文化にも触れ、時には非常に近い距離で生活することになる。そのため、人によっては留学生

のためかなりの精神的なエネルギーを使い、時にはストレスがかかる状況に置かれ続けることになる。このため、留学生を受け入れる前の段階から様々な準備をしておくことで、ホストファミリーが留学生と関わる際の安心感につながる。これにあたり、まず重要になるのが、ホストファミリーが留学生を受け入れる上で十分な精神的余裕があり、家庭の状況が安定しているかという点である。

留学生を受け入れる場合、どうしても留学生に焦点が当たりがちになるが、ホストファミリーの方も現在進行形で自分達の人生が展開している。そのため、子どもの受験や進学などの重要なライフイベントを控えている場合は、受け入れに慎重になる必要がある。また、家庭内で大きなトラブルが生じ、慢性的な問題を抱えている場合も家庭生活が不安定化しやすく、留学生も居場所を失うことになりかねない。これ以外にも、例えば近親者が亡くなった場合は、最低でも一年は、突然、落ち込み、抑うつ状態になることが多いため、喪の作業のために心理的負荷がかからないよう静かに過ごす時期が必要となる（中井，2004）。もし、この時期に留学生を受け入れた場合、ホストファミリー側に必要以上に心身共に負担がかかってしまい、留学生が必要とする情緒的な関わりや、生活面での世話をすることが難しくなり、留学生が腰を据えて異文化で生活することが妨げられてしまう危険性がある。よって、留学生を受け入れる前に、そもそも自分達が受け入れることが可能かどうかを検討する必要がある。家の出来事の渦中にいると自分の家庭内の状態を客観的に見ることが難しくなるため、不安があれば留学や心理の専門家と事前に相談しアドバイスを受けることも有用であろう。

2. 留学生のメンタルヘルスに関する知識・心理教育

これまで、予防的な観点から、留学生が留学の

初期の段階で自分のストレスへの耐性を高め、メンタルヘルスに関する知識の習得する必要性が指摘されてきた。（例えば、阪上，2017）。ホストファミリーは、心理の専門家ではなく、日常生活を営む一般の人々であり、家庭内に何らかの特別な事情を抱えていない限り、メンタルヘルスに関する予備知識がない状態で留学生と関わっている。いわば、生身の状態で留学生と接しているといえるが、もし、留学生が心理面で何かしらの困難を抱え、不調をきたした場合、ホストファミリーが戸惑い、混乱し、対応に困ることもありうる。そのため、受け入れを開始する前に事前に講習会や勉強会に参加することなどを通して、メンタルヘルスや、精神疾患、異文化適応に関するある程度の基礎的な知識・理解を持つことは重要であろう。以下に、ホストファミリーが理解しておくと思われる基本的な点を挙げる。

(1) 異文化状況下においてストレスとなりうる諸要因

留学生を受け入れるホストファミリーも一様ではなく、様々な背景を持つ人々がいるが、長期の海外在住経験がない場合、異文化状況下で生活する際の困難やストレスを肌身で感じることは難しく、留学生の日々の負担があまり分からないため、関わりに苦慮することが多い。そのため、異文化で生活をする際のストレスとなる基本的な要因と日々かかっている負担を理解・想像できる場や機会を持つことは、ホストファミリーが留学生と関わる上での手がかりとなる。また、留学生に普段、どの程度の負荷がかかっているかを理解・意識することにより、さらに困難な事態が生じ留学生に負荷がかかった場合、留学生がどの程度持ちこたえられるかを予測し、対処する指針にもなる。

筆者がこれまで学生相談室で会ってきた留学生を見ると、日常レベルでストレスになりうる基本的な要因には、大きく次の3つが挙げられる。

a) 言葉：言語は異国の地で生活する上で欠かせないものであり、語学力があればあるほど、少なくとも制度面や一般の社会生活に関してはスムーズにことが運ぶ。逆に、言葉があまりできない場合、生活面で困ることが増える。例えば、日本語の聴き取り能力があまりない場合、相手が言っていることや相手から求められていることが分からず、それに応えられないため、留学生にフラストレーションやストレスが溜まることになる。また、日本語で話をして、母語の訛りが強く出てしまい、ある言葉を相手に何度言っても通じず、自分の気持ちが相手に伝わらないことがある。これが一日に何度も続くと、一日の終わりには相当な疲れが溜まり、人によっては自分を無価値だと感じ、自信を失うことになる。

次に日本語の読み書きの学習が留学生に与える影響が大きい。日本語の文字には、平仮名・カタカナ・漢字の三種類がある。漢字もアルファベットを覚えるのとは異なり、多くの形があり、漢字の組み合わせの法則性を見出すまでにかなりの時間を要する。これに加えて、漢字には音読み・訓読みと2通りの読み方があり、それをまた覚える必要があり、これらを全体で見ると相当な量を覚えなければならない。筆者が知るある欧州の留学生は、「日本語は平仮名・カタカナ・漢字の三種類の文字を覚えないとイケない。同じ時間があれば、異なる文字を使用する言語を他に3つマスターできる」と漏らしていたが、日本語の学習は非常に労力のかかるものである。この辺りは、留学生の母語やその言語体系が、日本語の言語体系とどれだけ似ているかにより感じる負担に違いが出てくるであろう。例えば、中国・台湾であれば、漢字文化圏であるため、漢字の学習に関してはアドバンテージとなるが、逆に非漢字圏の出身者は多くの苦労があると考えられる。

b) 学業・経済的状况：学位取得に限らず、語学や講義等の学業全般は留学生に一定の負荷をかけ、ストレスになりうる。また、留学生の母国の

政治・経済情勢が不安定で、出身国の通貨価値が低い場合は、日本での生活も苦しくなることが多い。生活費を稼ぐために慣れない日本でアルバイトをした場合、留学生にかかる負担も相当大きくなる。

c) 日本の習慣・ルール：買い物の仕方や、公共交通機関の利用の仕方は国によって異なるが、これらの習慣は暗黙化されていることが多い。受け入れ国の人にしてみれば、子どもの頃から母親・父親や、周囲の大人から教えてもらい、自然と身につけていることであっても、その土地で生まれ育っていない留学生にしてみれば、多くの事が未知のこととなる。日本での生活を説明するオリエンテーションが充実し、周囲に教えてくれる人がいれば良いが、そうではない場合、日本のルールを一人で見つけ出すことになり、かなりの労力を使うことになる。また、留学生にしてみれば、自分の行動や発言の何がその場に適していて、適していないかを常に気にしなければならず、相当な神経を日常的に使うことになり、ここでもストレスが溜まり、自己肯定感が下がる可能性がある。

以上、ストレスとなる要因について簡単に述べたが、このような環境において特に大きな問題を感じない者もいれば、逆に大きな負担と感じて著しい困難を抱える者がおり、個人差が相当程度大きい点に留意する必要がある。

(2) 異文化適応におけるストレス発現時期

次に、ホストファミリーが、留学生が異文化で生活するにあたり、ストレスがかかる時期に関する客観的な指標や目安を持ち、ストレスがかかった時に留学生が陥る状態に関して、ある程度の知識を得ることも重要である。これは特に、留学生が日本での生活に慣れるために強い不安や気負いを持っている場合、それらに不必要に巻き込まれず、余裕を持って状況を見て、留学生と接することの助けになる。留学生のストレスが発現する時

期には諸説あるが、例えば、到着直後に抑うつ状態になり、その後、徐々に落ち着く（Ward, 2001）とするものや、逆に異文化で生活を始めた直後は、全てが目新しく興奮しているためそこまで落ち込みはないが、徐々に生活に慣れ、現実と直面すると精神的に負荷がかかるとするものがある（Ober, 1960）。また、筆者の経験では、日本に慣れ、日本の文化が好きになり、親しい友人ができたにも関わらず、母国に戻らなければならないために抑うつ的な状態になる者もいた。

ストレスの発現時期やストレスを受けたことによる反応に関しては、留学生の性格や日本での対人関係の質も関係し、一つの型でもって全てを説明することはできないし、あまり有用ではない。そのため、理論よりもまずホストファミリーが目の前にいる個々の留学生の状態を見て、心情を受け止めることが何よりも重要となる。その上で、上述したように、留学してきた直後や、帰国前に喪失感から抑うつ的なことや、留学生が日本に到着してしばらく経過し、「息切れ」した状態でストレスが出る可能性があることを知り、留学生と関わる上での手がかりにすることが重要となる。

(3) 異文化適応にかかる時間・個人差とホストファミリー

次に異文化適応にかかる時間には相当、個人差があることを知ることも有用である。一般に異文化適応に必要な時間・期間は、6ヶ月から2年とされ（阪上, 2017）、6ヶ月を1つの単位とした場合、人によっては、日本への適応が早い人と比べ、2倍・3倍・最長で4倍の時間が必要になることになる。適応に関してこれだけの「幅」があることは興味深く、今後、留学生の個人的要因・環境要因等、様々な観点からのさらなる分析が必要であろう。

ホストファミリーの立場からすると、留学生が日本の文化を学ぶために日本に来ているのだからと留学生になるべく日本や日本文化を多く体験し

てもらわなければならないと焦り、日本の言語や習慣を教えようとしたり、色々な観光名所に連れて行ったりすることがある。これは、留学生が日本の生活を体験的に知ることができる上で貴重な機会であることには違いないが、その反面、あまりに短期間のうちに急激に日本文化に触れ過ぎると、留学生によっては、心身に不調をきたし、消化不良を起こしてしまいかねない。さらに悪化すると留学生があまり活発でなくなり、ひきこもりがちになり、ホストファミリーが自分の関わり方に自信を持てなくなり、混乱することもある。ある人が日本の文化やルールを半年で吸収できることが、別の人では1年から2年かけてゆっくり吸収して適応していく場合もある。このようにホストファミリーが留学生のペースや文化を吸収するスピードに差があることを知ることで、留学生と関わる際に余裕を持つことができる。子どもの育ちや成長も一見、同じに見えるが、子どもにも一人ひとりの個性があり、早く育ち色々な能力を身に付ける子どももいれば、逆に時間をかけてゆっくりと大きくなり、本人のペースで色々なことを吸収していく子どももいる。異文化で生活する場合も、異文化に慣れて、そこで生きていくために必要な時間や過程も個人によって違いがある。ストレスの発現時期や形態と同じように、留学生と関わる際はあくまでも留学生個人の状態を見た上で、本人の歩調を尊重し、本人のペースで異文化に慣れていってもらうことが何よりも求められる。また、ホストファミリーが、一方的に留学生をどこかに連れて行くのではなく、留学生と日本の滞在中にどのようなことをするかを互いに話し合う機会を持ったり、一緒に検討する場を持ったりすることを推奨するオリエンテーションも必要と思われる。

一方、ホストファミリー側に関して言えば、実際に留学生の受け入れを始めると、留学生の世話やホストファミリー側の気負い等により心身共に疲れる状況が出現する場合がある。その際、ホス

トファミリーが自分達の時間を持ち、自分のプライバシーもある程度守る等の意識的な努力をする必要がある。気づいたら常に留学生のことを考えていたり、イライラしたり、疲れることが多いと、留学生のことをスタッフや専門家に相談し、自分に負荷がかかり過ぎず、溜め込まない状態を作ることが大切である。また、時には留学生の主体性を尊重し、自分で好きな場所に入ってもらうなど留学生を「適度に」放っておくことも重要である。Winnicott (1953) は、子どもが母親等の環境にほどよく見守られる中で、自らおもちゃなどの対象を発見することが移行対象の起源となり、それらを支えにして現実や危機的な状況の中でも生きていけるとしている。留学生も安心感があり、自分のペースで生活し、その中で、少しずつ日本で自分が興味を持てるものを発見して、関わっていくことが、日本や異文化の環境の中で生活していく上での糧になると考えられる。言い換えると、留学生からすれば、ホームステイ先が、自分が休め、守られる場所であると同時に、自由に出でいける安全基地として機能することは、ストレスの多い異文化で生活する上で必要不可欠な要素である。また、留学生とどの程度関わるのか、関わらないのかという距離感に関しては、受け入れ側と留学生の性格の特徴やパーソナリティーが大きく関わると思われ、双方の相性による所が大きい。そのため、自分自身の性格傾向や価値観を日頃から考えて、把握しておく必要もあろう。

(4) 精神疾患と身体症状に関する基礎知識

これまで留学生のストレスとなりうる要因や異文化適応に必要な時間やそこにおける個人差について述べてきたが、留学生のストレスがさらに過剰になった場合、適応障害・抑うつ・双極性障害等の症状が見られる場合がある。このため、抑うつや基本的な疾患、並びに疾患のサインに関する基礎知識を知ることは有用である。ホストファミ

リーは、留学生と食事をし、掃除・洗濯等、身の回りの世話をする等、留学生の生活の身近な所におり、また、学校帰りや一日の疲れが出やすい夕方から夜の時間帯に留学生と話すため、体の状態や気分の変化や異変に気づきやすい。

例えば、抑うつの場合、食事をあまり食べなくなる、睡眠・生活が不規則になる、やる気が減退し、気分の落ち込みが顕著になる等、日常における症状や変化に気付くなどの点を知っておくだけでも随分と違うであろう。留学生の身近な所にいると言えば聞こえは良いが、実際は留学生に近い位置にいるからこそ、ホストファミリーは留学生のさまざまな状態を感じ取り、対応に困り、疲れてしまうことも少なくない。このため、留学生側にあまりに気になる症状や状態が多くなった場合、自分で抱え込み過ぎず、早めに学生相談室や医療機関に相談したり、つないだりする必要があることを知ることは重要である。このように相談できる機関があることは、ホストファミリーの自身の守りにもなる。

また、留学生の精神的な問題は、心理的な葛藤や精神症状として現れにくく、身体化しやすい(例えば、Furnham, 1983; Hyun, 2007)。また、学生の状態からして本来は、精神科にかかる必要がある者でも、身体症状が前面にでているために内科を受診してしまう場合もあり、学生が本来抱えている心理的な要因が関与する問題が発見されにくい(堀他, 2012)。もし、留学生が何度も腹痛や頭痛、疲労などの症状を訴えてくる場合、背後に心理的なものや一人では解決することが困難な複雑な問題・状況が関係している可能性がある。そのため、留学生がホストファミリーに身体的な不調を訴えてくる場合、単に身体の不調と片付けるのではなく、留学生の体のことを気にかけてケアをしつつも、留学生が置かれている全体的状況や心理状態が安定しているか、何らかのストレスがかかっているのではないかと検討することは有用である。

IV. ホストファミリーの文化面へのサポート

留学生が日本の家庭に滞在すると、留学生と受け入れ家族のレベルで接触が生じているが、同時に双方の「文化レベル」での接触も生じており、日本のホストファミリーが有している文化面へのサポートも必要である。これまで、留学生が日本で生活し、対人関係を築く上で、日本の文化において有効とされるコミュニケーション・スキルや、ソーシャル・スキルを身に付けることが有効であるとされてきた(田中・藤原, 1992)。しかし、ホストファミリーにおいても、海外の文化に触れた経験が少ないと自分が育った母文化の特徴を意識化することが少なく、それがもとで留学生との間で様々な弊害が生まれる場合もある。よって、受け入れ側である日本人が自分達の文化やコミュニケーション・スキルを意識化することは、留学生とコミュニケーションし、生活する上で必要である。次にこのことについて述べる。

1. 自分の家庭のルール・文化を前面に出す必要性

まず、留学生を実際に受け入れるにあたり重要になるのは、留学生が日本の家庭の一般的な生活や習慣・文化を学ぶことを目的に来ている事実である。留学生と一緒に生活をし、自分達の普段のありのままを味わってもらっただけでも、留学生にとっては十分に意味のある体験・時間となる。つまり、なるべく「普通の」生活を送ることに意味があるといえるが、この点は、日本文化で育った日本人が行うのは意外と難しい面がある。例えば、日本人は文化的にかなり早い段階で場の流れや空気を読み、相手の意向に合わせて全体の均衡を保とうとすることが多く、例えば留学生が食べたい物や行きたい場所などを気にするなど、留学生の意向を気にして合わせ過ぎてしまうことがある。そのため、敢えて自分たちが普段、食べている食事を出し、普段の生活スタイルやリズムで生活し、それを留学生に体験してもらうことを前面

に出すよう意識的に行う必要もある。相手に合わせるのも日本的といえば日本的であるが、もし、留学生に合わせ過ぎた場合、留学生はいつまでも「お客さん」の立場になってしまい、日本の一般家庭の文化を体験する貴重な機会を失ってしまうことになる。

また、あまりに相手に合わせる状態が続くと、受け入れ側が自分の普段の生活や行動パターンを抑えなければならず、本来の生活リズムが崩れ、心理的ストレスとなってしまうことになる。そして、それがさらに進むと次第に留学生との関係が息苦しくなり、留学生を疎ましく思ってしまう等の関係の問題に発展する可能性がある。これが、例えば、日本人同士で同じ場所に住む場合は、「お互いに」相手に気を遣い、配慮しあうため、全体の均衡が保たれ、それぞれの領域や居場所が守られることになる。しかし、留学生の場合は、文化的にそのような訓練を受けていないため、日本人が一方的に相手に気を遣い続けたり、相手の要望を聞いて永遠と奉仕する形になるなど、偏った状態が生じる危険性がある。このため、自分の普段のペースやあり方を恐れずに出すことは、ホストファミリーの精神衛生を保ち、留学生の受け入れを無理なく長続きさせるためにも重要である。

2. 異文化・自文化理解とコミュニケーションの努力

留学生と一緒に生活をする時間が長くなると、お互いにコミュニケーションを取る機会が増えてくる。このとき、留学生とホストファミリーがお互いの母文化において大切にしている点や、それぞれの母文化におけるコミュニケーションの特徴を考慮しあう必要がある。例えば、日本では、何か困ったことが生じた場合、相手はこちらのことや全体の状況を察し、こちらの希望や要望に気づいてくれることを期待して待っていることがある。また、こちらからは、あまり自分の気持ちを

言葉にせず、遠回しに伝えて相手に動いてもらうことを待つこともある。これを留学生との関係で言えば、留学生が毎回、風呂の電気を消し忘れた時に、それに気づいてもらうために暗にほめかしたりすることがあろう。しかし、留学生がいつまでも経ってもこちらが困っていることに気づかず、改善が見られず、ただ時間だけが過ぎ、最後はそのことを無神経に続ける相手に怒りが爆発することも少なくない。逆に欧米出身の留学生からすれば、何か問題が生じた場合は、その問題についてまず、相手に思っていることを率直に指摘し、自分の考えを言葉にし、お互いに話し合いをする中で理解を深め、問題の解決を図っていく方向となる。そのため、日本のように話し合いをせず、相手に気付いてもらうまで沈黙を続ける姿勢は無責任に映ってしまうことになる。このように、互いの文化を理解しなければ、誤解が大きくなり問題となってしまうこともあり、日常生活においてもお互いが依って立つ文化やコミュニケーションのあり方を知ろうとする努力が必要である。

また、留学生の中には、日本が好きで一見、非言語的なやりとりや、空気を読む能力に優れ、日本人以上に日本人のような学生がいるが、このような場合には注意が必要である。最初は問題なく日本に適応しているように見えても、実際に日本人との関係が増え始めると自分が周りの日本人と同じように場が求めていることを察知できずに困惑し、日本人との関係が上手くいかずに孤立し、孤独を感じてしまう場合がある。留学生の出身文化にもよるが、例えばカトリック・プロテスタント系にルーツを持つ留学生の場合、いくら非言語的なやりとりに優れていると言っても、合理的に明確に言葉で説明する文化が自分のベースに染み込んでいることが多い。そのため、同じ日本人として扱うのではなく、時として、日本側が一步踏み込んで敢えて言葉で明確にこちらの気持ちや考えを説明し、伝えることで初めて留学生が全体の

状態やこちらの考えを理解できる時がある。これは、日本に来て留学生自身が母文化の影響を強く受けていることを改めて認識した例といえる。

しかし、日本では自分の意見や考えを言明することが文化的にあまり訓練されていないため、突然、言葉で自分の気持ちやルールを説明することを求められても、何を相手に伝えれば良いかわからずに困惑することが多い。そのため、何かしらの練習を事前にする必要があるが、例えば、留学生に家のルールなどを説明する準備として、事前に家のルールが「なぜ」作られたかという理由を英語と日本語で説明する練習を重ねておくことで、より物事の因果性をはっきりさせることができる点で有用である。このようにコミュニケーションを成立させる上では、ホストファミリー側も留学生の文化だけではなく、自分自身の文化に対する理解を深め、それを留学生との関係に反映する多くの努力が必要になる。

これ以外に、ホストファミリーとアジア系の留学生との関係にも注意を要する時がある。アジア系の留学生はその外見から日本人の髪や肌の色に近く、文化的にも日本と似ている点が多いため、日本人もついつい親近感を持って接してしまいがちとなる。確かにアジアの文化に育った者同士の場合、互いの価値観を共有しやすく、距離が縮まりやすい面がある。しかし、例えば韓国を例にとると、欧州の文化圏と比べた場合、日本の食生活や風習、考え方が日本に近い面があるが、逆に通底する価値観が相当異なる面もある（呉，1997）。相手が育った文化に対する配慮や理解しようとする姿勢が疎かになると、知らず知らずのうちに相手に日本と同じあり方や行動様式、考え方を求めてしまい、一種の同化作用が働いてしまう場合がある。そして、留学生が自分の内面の文化を抑圧して、日本に合わせて精神的に苦しくなり、自分の文化に基づく意見を主張すると日本側から冷たい目で見られ、さらに悪化した場合は排除されてしまう危険性がある。これが逆に、欧米出身の白

人等であった場合、その外見から日本人は自分達とは異なる文化や価値観を有する人々として、距離を置くことで彼・彼女らの文化や場所が認められることが多いが、アジア人の場合は、むしろ心的距離や対人関係における距離が近づいてしまうがために、逆に、関係上の障害や困難が生じてしまう危険性がある。これについては、留学生との適切な距離感を得るために留学生の出身文化や出身地域の文化について留学生から直接、話を聞いて理解を深め、必要があれば留学生と話し合い、日常生活においてそれらを反映させることも重要であろう。これ以外にも、受け入れ側が、世界で広く信仰されている宗教や、各国の文化・風習に関する基本的な知識を得て、理解を深めることで、留学生と自分自身の在り様を知る機会を継続的に持つ必要もある。このように、留学生を受け入れるにあたり、留学生一人ひとりの個性や性格と、文化的背景を丁寧に見ていき、お互いが関われる接点を探っていく必要がある。

V. 総合考察

本論では、受け入れ側であるホストファミリーに対するサポートについて述べた。しかし、ホストファミリーと留学生が実際に一緒に生活をする中で、お互いの関係性が変わっていったり、両者の間でトラブルなどの様々なことが起きるため、これまで述べてきたアプローチだけでは、対応しきれない事例が多くあり、より複雑で困難な事例の場合は、より専門性を有する者が関わる必要がある。例えば、留学生とホストファミリーの間でお互いが「合わない」と感じる等の問題が生じた場合、留学生の個人的な要因や、ホストファミリーの家族背景等が関与している可能性がある。そのため、両者の関係が難しくなるような場合や、関係が硬直した場合は、大学の国際交流関係のスタッフと学生相談室のスタッフが連携して、留学生とホストファミリーのそれぞれの背景・訴えを聴き、必要に応じてホストファミリーを変更

したり、カウンセリング等の個別の関わりをする必要がある。この点、学生相談室や心理の専門家が果たしうる機能や役割については今後、更なる検討が必要である。

また、これまでホストファミリーに対し、様々な情報や知識を伝える必要性を指摘してきたが、これはややもすれば、専門家からホストファミリーへの一方的な情報提供に終始し、ホストファミリー側がただ、情報を聞いて受け入れるだけの状態になってしまう危険性がある。ホームステイにおいては、日常的に留学生と生活をし、留学生と関わる主体は、ホストファミリーであるため、ホストファミリーが主体的に動き、留学生とさらに関われる可能性を模索する必要がある。この場合、既に同じ問題や疾患を持つ当事者の家族のメンバーが小規模のグループで集まって行う心理教育（例えば、鈴木・伊藤, 1997; 後藤, 1998）やピアグループを参考にしたアプローチも有効である。これらの心理教育においては、その場をまとめるファシリテーターがいる中で、当事者の家族が複数、集まり、それぞれの家族が困り、悩んでいる問題を持ち寄り、話し合いをする中で、自分の対応を確認し、日常の中での本人との関係について考え、本人との関わりに生かすものである。

留学生も異なる文化を持ち、様々なストレスとなりうる要因の中を生きる人々であり、ホストファミリーも多くの面で関わりに苦慮する面が多い。このため、ホストファミリーが、様々な経験や困りごとを持ち寄り、グループで話をすることで、自分の留学生への対応を確認したり、自分と留学生の関わり方を改めて考えたりする場になることが可能となる。また、他人の留学生との関わり方を聴く中で、自分の家にいる留学生と関わる上での気づきや、逆に自分が困ってきたことと共通する点を発見することができる。これは普段、留学生と過ごす時間が長く、関係が知らず知らずのうちに深くなり、自分の感情や全体を意識化す

ることが難しくなるホストファミリーの場合はとりわけ重要である。そのため、ファシリテーターの見守りがある中で、普段の留学生との関係から少し距離を置いて、客観的に相手や自分自身について考える場や時間を持つことは有意義であろう。また、ホストファミリー同士で集まり、自分と似たような状況に直面して悩んでいる人と話し、経験を共有することにより、一人で抱えているという孤立感が軽減され、連帯感が生まれ、留学生と関わる上での希望を持つことも可能となる。

また、ファシリテーターとして入るスタッフは、これらのグループで話し合われた内容をそのまま終わらせるのではなく、話し合われた内容を汲み上げて、集約し、受け入れ体制に反映させていくことは必要であろう。例えば、ホストファミリーが留学生と関わる上で、共通して注意を要する点が抽出できる場合や、特定の文化圏からの留学生に関して共通した配慮が必要とする点ができた場合、それらを大学や別のホストファミリーが留学生を受け入れる際に伝え、体験を蓄積・循環させることができる。

最後に、冒頭に述べたように日本における留学生の数は増加傾向にあり、普段、異文化や外国人留学生とあまり関わりのない大学教職員や地域社会の人々も留学生との接点が増え、お互いが関わることは不可避となりつつある。これまで述べてきたホストファミリーは、自ら進んで留学生を受け入れている人々であり、海外や異文化に対し興味があり、留学生に対して比較的オープンな群に属する人々である。しかし、日常生活において異文化や留学生とあまり関わりのない人々にとり、留学生と関わることは皆が必ずしも積極的な関心を持つとは限らない。実際、留学生と関わると留学生が日本語が分からなかったり、日本のルールが通用しなかったりする等の困難な事態が生じ、対応する側にも精神的に負荷がかかり、エネルギーを消耗することが多い。また、留学生の要望

に対し、受け入れ側の現行の制度・体制では対応できない事態・事案が生じることもあり、そのような事案への対応に時間がかかったりする等、業務量の増加につながる可能性がある。このため、これらの現場の人々が実際に留学生と接する際の困りごとを汲み取った上で、留学生の理解を促進する様々なプログラムを作り、時として受け入れ側の制度面での改変を柔軟に行うことを検討することも必要であろう。留学生を受け入れる上で、留学生はもちろんのこと受け入れ側への多面的かつ多層的なサポートは今後より一層求められる。

註

1) 直訳は「国際生活における実験」であるが、日本では「国際生活体験」が定訳である。

文 献

- Adler, P. S. 1975 *The Transitional Experience: An Alternative View of Cultural Shock*. *Journal of Humanistic Psychology*. 15(4), 13-23.
- 独立行政法人日本学生支援機構 2018 外国人留学生在籍状況調査結果 (平成27年度). http://www.jasso.go.jp/about/statistics/intl_student_e/2015/index.html (2018.1.15. 取得)
- Donald, B.Watt. 1967 *Intelligence is Not Enough, The Story of My First Forty Years and of the Early Years of The Experiment in international Living*, The Experiment Press Putney, Vermont.
- D.W.Winnicott, 1953 *Transitional Objects and Transitional Phenomena; A Study of the first not-me Possession*. *The International Journal of Psychoanalysis*. 34, 89-97.
- Eugene.G.Schwartz, et. al 2006 *American Students Organize: Founding the National Student Association After World War II : an Anthology and Source book*. Praeger. 683-685.
- Furnham, A., Trezise, L. 1983 *The mental health of foreign students*. *Social Science and Medicine*. 17, 365-370.
- Hicks, J.E. 1988 *Studies on the adjustment of foreign students in Japan: With focus on interpersonal relations*. Doctoral dissertation, Faculty of Education, Hiroshima University.
- 後藤雅博 1998 *家族教室のすすめ方——心理教育的アプローチ——* 金剛出版
- 堀孝文・太刀川弘和・石井映美・島田直子・竹森直・

- Adam Lebowitz・朝田隆 2012 筑波大学保健管理センター精神科における留学生の受診動向 精神神経学雑誌 114(1) 3-12
- Hyun, J., Quinn, B., Madon, T., et al. 2007 Mental health need, awareness, and use of counseling services among international graduate students. *Journal of American College Health*. 56, 109-11.
- モイヤール康子 1987 心理的ストレスの要因と対処の方法：在日留学生の場合 異文化間教育 1 81-97
- 中井久夫 2004 看護のための精神医学 医学書院
- 日本国際生活体験協会 2018 <http://www.eiljapan.org/>(2018.1.15.取得)
- 呉善花 1997 スカートの風 角川文庫
- 大橋敏子 2008 外国人留学生のメンタルヘルスと危機介入. 京都大学出版会
- 大西晶子 2007 留学生への学生相談 精神療法33 5
- 大西晶子 2016 キャンパスの国際化と留学生相談多様性に対応した学生支援サービスの構築 東京大学出版会
- Oberg, K. 1960 Cultural shock: adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropology*. 7, 177-182.
- 劉音・服部環 2012 在日中華系留学生における異文化適応の促進要因について 筑波大学心理学研究43 9-14
- Richardson, A 1974 *British immigrants and Australia: A psycho-social inquiry*. Canberra: Australian National University Press.
- Rivers, N.M., & Fontaine, G. 1979 Friendships with Whites and status as predictors of Black students' satisfaction with an integrated university. *International Journal of Intercultural Relations*. 3, 327-331.
- 齋藤憲司 2010 学生相談の理念と歴史 日本学生相談学会50周年記念誌編集委員会編 学生相談ハンドブック 学苑社 10-29
- 阪上優(編) 2017 異文化適応と留学支援ハンドブック 多文化共生とヘルスコミュニケーションの立場から 京都大学国際教育委員会 108-131
- 佐々木清子 2017 子ども時代に虐待を経験した留学生との面接過程 学生相談研究 37(3) 195-206
- 鈴木丈・伊藤順一郎 2007 SSTと心理教育 中央法規出版
- 田中共子・藤原武弘 1992 在日留学生の対人行動上の困難——異文化適応を促進するための日本のソーシャル・スキルの検討—— 社会心理学研究第7巻 第2号 92-101
- 田中共子 1998 在日留学生の異文化適応：ソーシャル・サポート・ネットワーク研究の視点から 日本教育心理学会年報 37 143-152
- 上原徹(編) 2007 スキルアップ心理教育 星和書店
- Ward, Colleen A., Stephen Bochner, and Adrian Furnham 2001 *The Psychology of Culture Shock*. Routledge.
- 山本和郎 2000 危機介入とコンサルテーション ミネルヴァ書房

ABSTRACT

On the Psychological and Cultural Support to Japanese Host Families Accepting International Students

NISHIURA, Taro
Konan University

The number of international students studying at Japanese universities has been increased rapidly since 2008. Therefore, more and more Japanese such as students, academics and university officials with little international experience have come into contact with students with different cultural backgrounds.

The previous studies indicate the importance of psycho-education on mental health and cultural adaptation to the international students, however there are not many studies that focus on the psycho-education to the Japanese. In this paper, the psycho-education to the Japanese host families that promotes comprehension about the mental health of international students and different culture were discussed. In addition, the traits of the Japanese way of communication were analyzed and the possibilities of effective communication with Japanese and international students were examined.

Key Words : international students in Japan, mental health, Japanese host family, psycho-education
