

【論考】

派遣留学生のためのメンタルヘルス対策

-大学内の体制構築と留学準備教育スケール（SRSA）の活用事例-

Countermeasures of Mental Health for Students to Study Abroad: The System Approach in College with the Application of Scale of Readiness for Study Abroad (SRSA)

東京海上日動メディカルサービス株式会社健康プロモーション事業部 EAP 室

臨床心理士 橋上 愛子

HASHIGAMI Aiko

(Clinical Psychologist, Tokio Marine & Nichido Medical Service Co.,Ltd.

Health Promotion Division EAP Section)

キーワード：メンタルヘルス対策、海外適応力、留学の効果測定、留学支援

1. はじめに

我が国におけるグローバル戦略は近年加速傾向にあり、日本の高等教育の国際化は著しい。その一環として「グローバル人材育成推進事業」や「スーパーグローバル大学創成支援事業」「留学生 30 万人計画」が動き出し、海外へ送出す留学生数、日本へ留学する外国人留学生数は急増している。日本学生支援機構（JASSO）の調査によれば、2017 年 5 月現在の外国人留学生数は 26 万 7042 人となり、前年比で約 2 万 8000 人の増加数となった。このように国の期待通りの実績は挙げられてきてはいるが、現場では、「送出し・受入れ留学生のメンタル不調問題」が顕著になってきており、ストレスチェックといったメンタルヘルス対策や相談体制等、国の制度化の遅れが指摘される。実際、スーパーグローバル大学に認定された多くの大学機関は、グローバル人材育成化のために学生全員を一度は海外に留学させるという構想を打ち立てているが、中には、留学に対して後ろ向きな学生もおり、留学先の国でうまく適応できずにメンタル不調を起し、道半ばで途中帰国してしまう学生もいる。大学側としては、事例化した学生の事後対応のみならず、事前の留学前教育やメンタル予防策を行うことが急務である。

東京海上インターナショナルアシスタンス株式会社（INTAC）の調査によれば、2016 年度に海外危機管理サポートデスクを利用した留学生の相談件数のうち、深刻なメンタル不調・疾患のため相談した

件数が全体の約1%未満（約20件／約2300件）であった（Table1）が、2017年度の調査では、その割合が約2%（約40件／約2400件）近くに増加している。弊社EAP（従業員支援プログラム）サービスを導入した企業で働いている従業員の相談利用率と同等かそれ以上である。海外でのケガや病気、事故といった従来より懸念されてきた事案に加え、いよいよメンタルヘルスの問題に挺入れしなければならない時期に差し掛かっていると見えよう。特に、長期留学生は短期留学生に比べて、留学期間が長い分メンタル不調を発生するリスクが高く、相談のニーズが高いことが示唆されており、長期留学生へのプリベンション（prevention：事前対応）の重要性が問われる（Figure2）。

※海外危機管理サポートデスクは、よろず相談を謳っており、約2400件（2017年度）の中には、心の相談も含まれる。

Table1 2016年度・2017年度に海外危機管理サポートデスクを利用した留学生からの入電件数（概数）と内訳

	2017年度	2016年度
留学生からの入電件数	約2,400	約2,300
●医療相談（ケガ・病気）	約750	約700
●メンタル相談	約40	約20

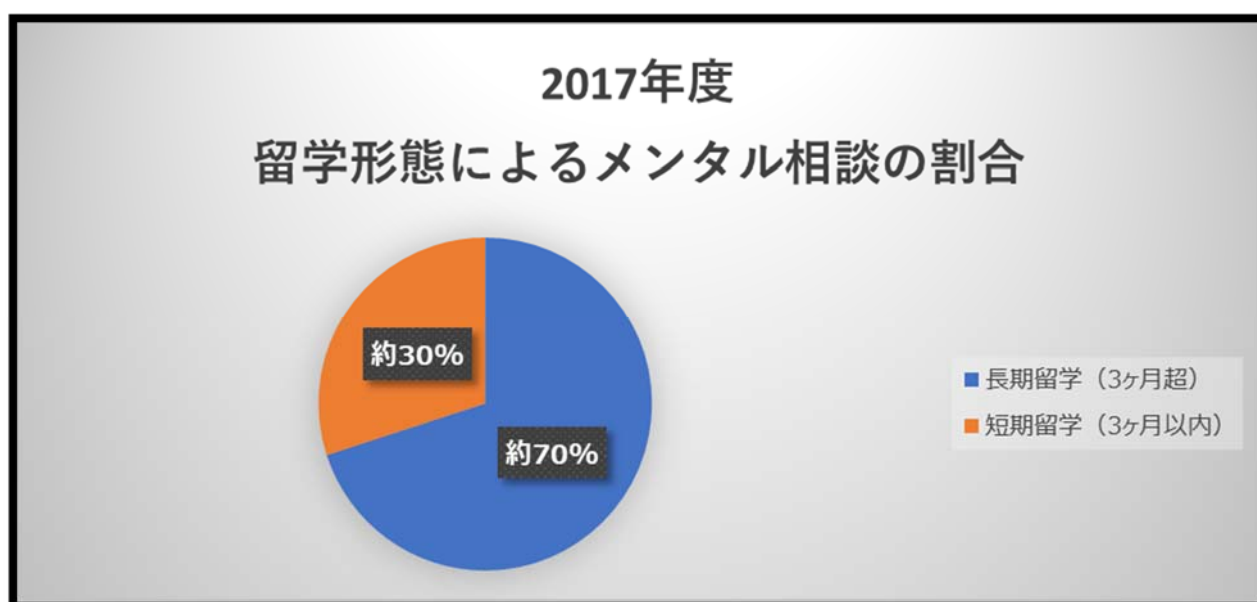


Figure1 2017年度 留学形態によるメンタル相談の割合

2. 大学生（青年期）の危機（＝クライシス）

大学における学校精神保健の分野では、大学生は身体的には人生で最も健康な時期と言えるが、統合失調症や拒食症などの好発時期であり、メンタルヘルスの対応はきわめて重要である（福田, 2016）と言われている。また、福田（2016）によれば、高校までの管理された枠組みに安住していたが自己管理を求められる大学に戸惑い不登校に陥る学生もいることが指摘されている。

さらに、大学生（青年期）は、大人への移行期とも言われており、自我が成熟し始め、社会において立ち立つ時期に差し掛かる。これまで培ってきたコミュニケーション能力を駆使し、自らの力で友人関係を築き、所属するコミュニティの中で「アイデンティティ（自我）」を確立していく発達の課題に直面化する大事な時期でもあり、この発達課題を乗り越えられない場合には、「アイデンティティクライシス（自我同一性の拡散の危機）」となり、「自分とは何者か」が掴めずに心理的危機状態に陥る。特に、幼少期より発達障害の特性を抱えてきた学生は、良好な対人関係を築きにくい傾向にあるため、これまでの傷つき体験から二次障害を受けやすいことが指摘されており、より手厚いケアが必要と言える。実際には、青年期モラトリアムの最中に、「留学をすれば人生が変わる！」「これまでの辛い人生をリセットすることができるかもしれない」と海外留学に憧れを抱き、理想化しすぎることで結果的に大きな落胆を受けて帰国する学生が後を絶たない。

3. カルチャーショックと異文化不適應

オバーク（Kalvero Oberg, 1960）は、新しい文化の中で戸惑い不安を感じる時期をカルチャーショックと定義し、心理的な不安に伴う緊張感や新しい文化から拒絶される感覚、自分が果たすべき役割やアイデンティティの混乱、それらから生じる無力感等を覚えると指摘している。即ち、海外留学自体が一つのストレスフルなイベントと位置づけられるため、元々母国（日本）でメンタル不調の既往歴がある学生は、刺激的な環境によって症状の再発が危惧される。前述したように、多くの危機（＝クライシス）が重なる時期に、海外というそれこそ刺激的な環境に置かれることの「リスク」を送り出す大学側は、想定しておかなければならない。次に、学生の不適應の問題に関する大学側のリスクヘッジについて、3つの観点から述べたい。

4. メンタル不調予防対策の重要性（大学側の視点）

（1）コンプライアンス（＝法令順守）

学校保健安全法では、学校に在学する学生や職員の健康増進をはかるために学校における保健管理と安全を確保するための安全管理に関する必要な事項を定めている。また、第8条には、児童生徒等の心身の健康に関し健康相談を行うことや養護教諭やその他の職員は相互に連携をし、健康相談や日常的な観察により、児童生徒等の心身の状況を把握し、健康上問題がある場合には、遅延なく児童生

徒等に対し必要な指導を行い必要に応じ保護者に対して必要な助言を行う（第9条）と明記されている。大学が、海外留学を学校の教育プログラムの1つと位置付けるのであれば、学生の心身の健康を守るための安全配慮を怠ってはならない。また、障害者差別解消法（2016）では、障害者への「不当な差別禁止」と「合理的配慮」が明記され、学校にも配慮義務が課せられた。「合理的配慮」とは、「障害のある子どもが、他の子どもと平等に「教育を受ける権利」を享有・行使することを確保するために、学校の設置者及び学校が必要かつ適当な変更・調整を行うことであり、障害のある子どもに対し、その状況に応じて、学校教育を受ける場合に個別に必要とされるもの」である（文部科学省 HP より）。この障害者には、精神障害や発達障害も含まれるため、これらの障害を持つ学生一人一人の特性に見合ったグローバル教育の提供や不適應リスクに留意した海外留学をサポートしていく必要が生じる。

（2） リスクマネジメント（訴訟問題）

もし現地で、学生が精神疾患を発症し、自傷・他害行為に及び、万が一、誰かが命を落とすことになれば、学校側は、保護者から民法上の賠償責任を負う事案にも成り兼ねない。こういった事件・事故の報道によって、大学のブランドイメージ低下を防止するためにも、日ごろからのリスク管理には細心の注意を払う必要がある。

（3） 生産性の維持・向上

学生1人がメンタル不調を起こした場合、大学の留学担当者は、その事後対応に追われる。実際に、海外に迎えに行く場合には、本来業務が滞り業務の生産性が低下（プレゼンティーズム）するに加え、担当者自身に対応によるバーンアウト（燃え尽き）するリスク（アブセンティーズム）も負う。特に人のメンタル面の対応は、感情労働ともいわれており、対応者する側の疲弊感が高いことが指摘されている。現在では、大学側だけで抱えておけない深刻なケースも増えてきているため、専門家や外部機関との連携やアウトソーシングの活用が有効である。

5. メンタルヘルスの予防の概念

心理教育的援助サービスの在り方として、学校での「予防」の考え方が注目されている。石隈（1999）は、心理教育援助サービスを、「一人ひとりの子どもの発達の過程や学校生活で出会う問題状況・危機状況の対応を援助する活動」と定義している。学生の悩みや不適應問題は複合的に起こるものであり、心理・社会的、学習、進路、健康面等にフォーカスしながら、指導教官、教職員、学生相談のカウンセラー、保護者らがチームを組み、連携して進めることが鍵となる。

（1） 一次的援助サービス（一次予防）

「全ての学生」を対象に、メンタルヘルスに関する心理教育を行う援助のこと。

(2) 二次的援助サービス (二次予防)

学習意欲の低下や友人関係等で、苦戦し始めている「一部の学生」に早く気づき、タイムリーな援助を行うこと (早期発見・早期対応)。

(3) 三次的援助サービス (三次予防)

学校不適応、ひきこもり、精神疾患の発症等、「事例化した学生」への特別な援助を行うこと。

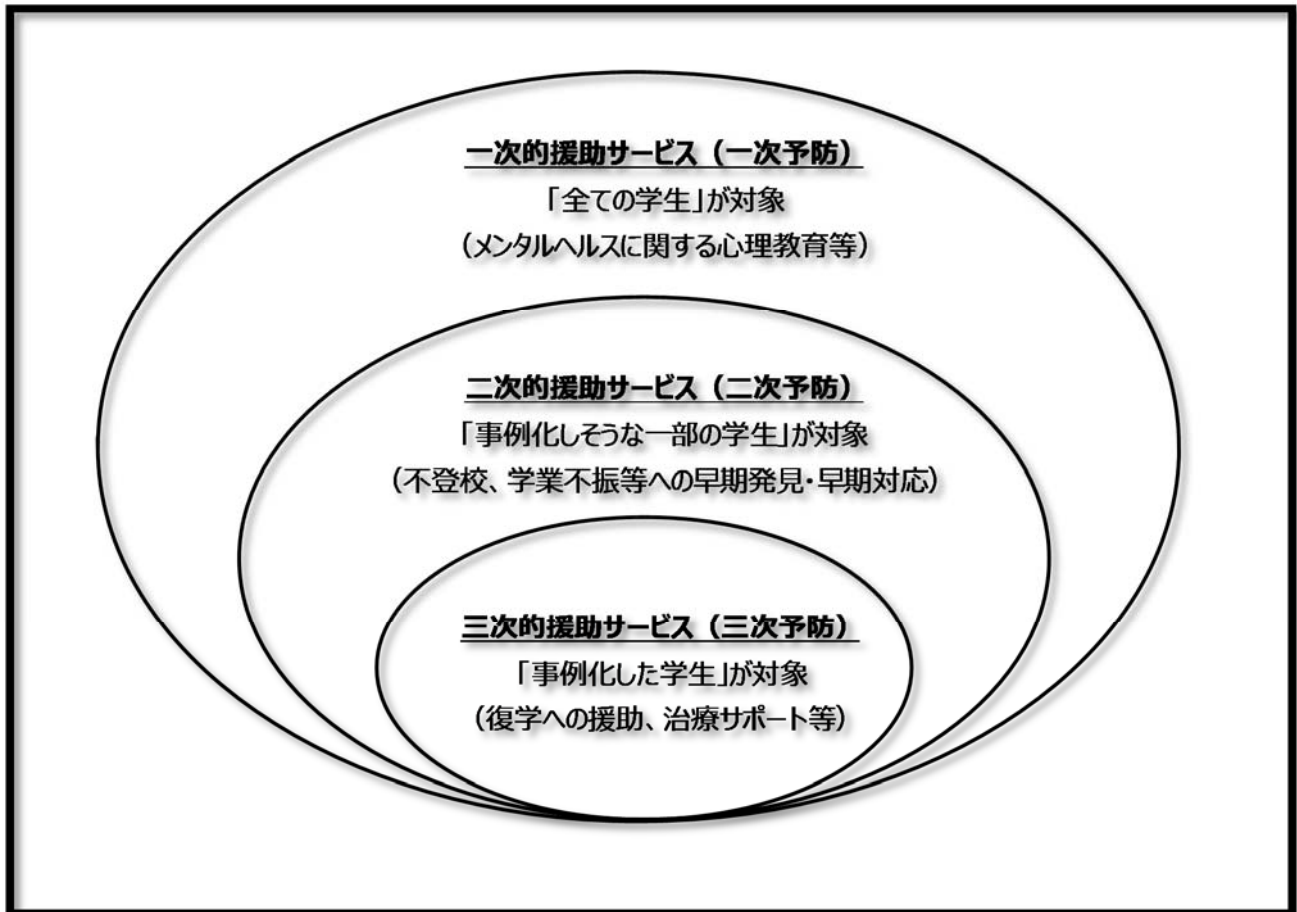


Figure2 参考：3段階の心理教育的援助サービス (石隈・水野, 2009) を一部改変

この3段階の予防を上手く活用させるためのガイドラインが、厚生労働省から「4つのケア」として提示されている。このガイドラインは、「労働者の心の健康の保持増進のための指針」にあるように産業分野に対する指針であるが、学校・教育現場においても広く活用されているメンタルヘルス対策の基本でもあるため、ご紹介したい。

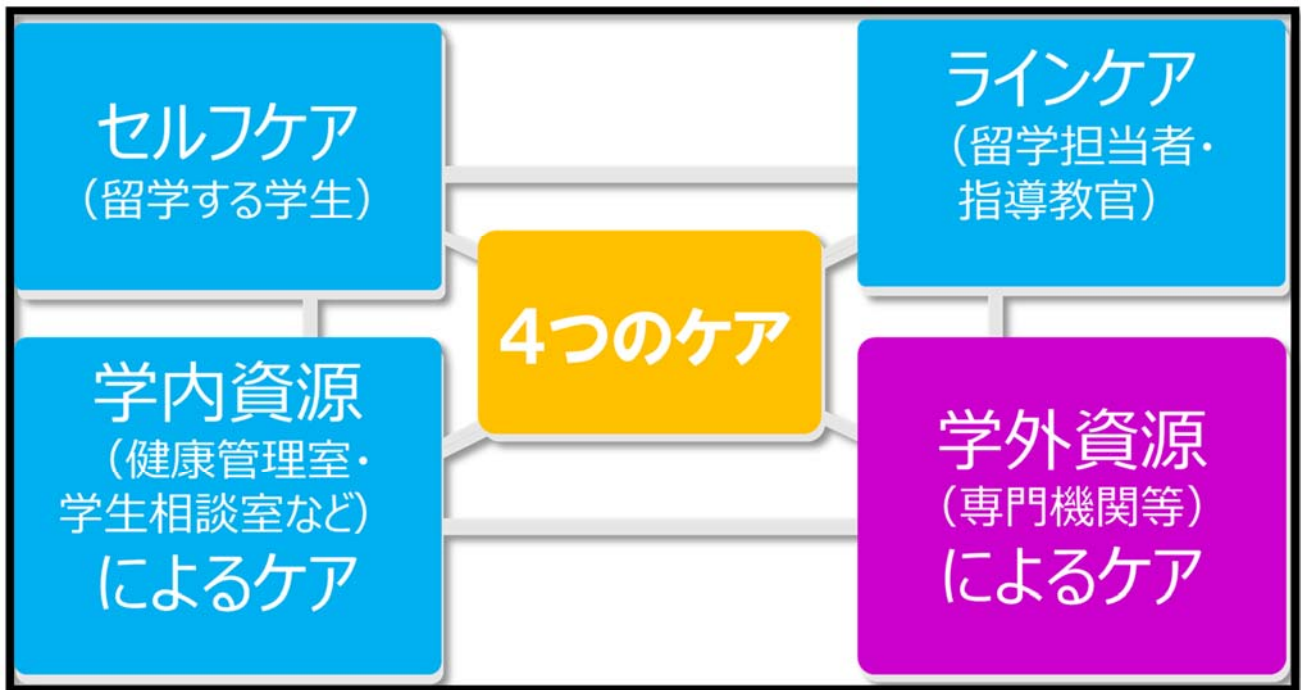


Figure3 参考：「労働者の心の健康の保持増進のための指針」を参考にした学内メンタルヘルス対策の4つのケア

(1) セルフケア

学生が自分の健康を保持するための取り組みのこと。ストレスやメンタルヘルスに対する正しい理解を得て、ストレスへの気づきと対処を行うこと。

(2) ラインケア

大学の担当者（留学センターや国際交流課等）や指導教官が、学内環境の把握をし、受入れ校との情報共有・連携を取りながら、学生からの相談対応に始まり、学業復帰における支援等を行うこと。

(3) 学内資源によるケア

大学内健康管理室・学生相談室の保健スタッフ等によるケアのことを指し、学生のセルフケアと学校のラインケアを効果的に行えるように支援する。具体的には、メンタルヘルス対策実施に関する企画立案や実際の相談対応、学外資源とのネットワーク形成や連携等が含まれる。

(4) 学外資源によるケア

学外資源によるケアとは、学外にあるリソースを活用して、学内のメンタルヘルス対策を効果的にするための支援のことであり、学生のメンタルヘルスに関する援助サービスと情報提供や連携等を行う。

この4つのケアを総合的に機能させることで、学校の安全対策・リスク管理の底上げとなり、学生を守ることに繋がる。しかしながら、学内の体制を整えるうえで、上述した4つのケアを最初からすべて機能させることはとても難易度の高いことでもある。そのため、メンタルヘルス対策を始める最

初のステップは、「セルフケア」から実施するのが一般的と言われている。

そこで、毎年多くの学生を海外に送り出している早稲田大学と共同で、学生が海外でメンタル不調を起こさないためのセルフケアツール「留学準備教育スケール (Scale of Readiness for Study Abroad:SRSA)」を開発した経緯がある。早稲田大学では、2017年度よりこのSRSAを活用し、留学に行く前に学生に受検させて、セルフケアを促すという援助を始めている。また、留学前だけではなく、帰国後に再度受検することを勧めており、学生が留学を通した「効果」を数値で測定する仕組みを構築している。以下、SRSAの尺度構成と活用事例について触れたい。

6. SRSA (留学準備教育スケール) を活用した事例

(1) 尺度構成

SRSA テストの考え方は、個人の特性を「基本的な性格」と「社会的能力」という二つに大別し、この二つの側面から学生の海外適応力を捉えるというものである (Figure4)。基本的な性格は、気質的な部分でもある個人のパーソナリティ傾向やストレス耐性を測定する。一方、社会的能力は、社会生活の中で身につけられるソーシャルスキルや異文化の馴染みやすさ等の「海外適応力」の部分を含む。たとえ、基本的性格がやや気がかりな傾向にあったとしても、問題解決力や自己主張力といったソーシャルスキルを身につけ、それを十分に発揮することで、資質的な「危うさ」を補い、結果的にメンタル不調を未然に防ぐことができる。

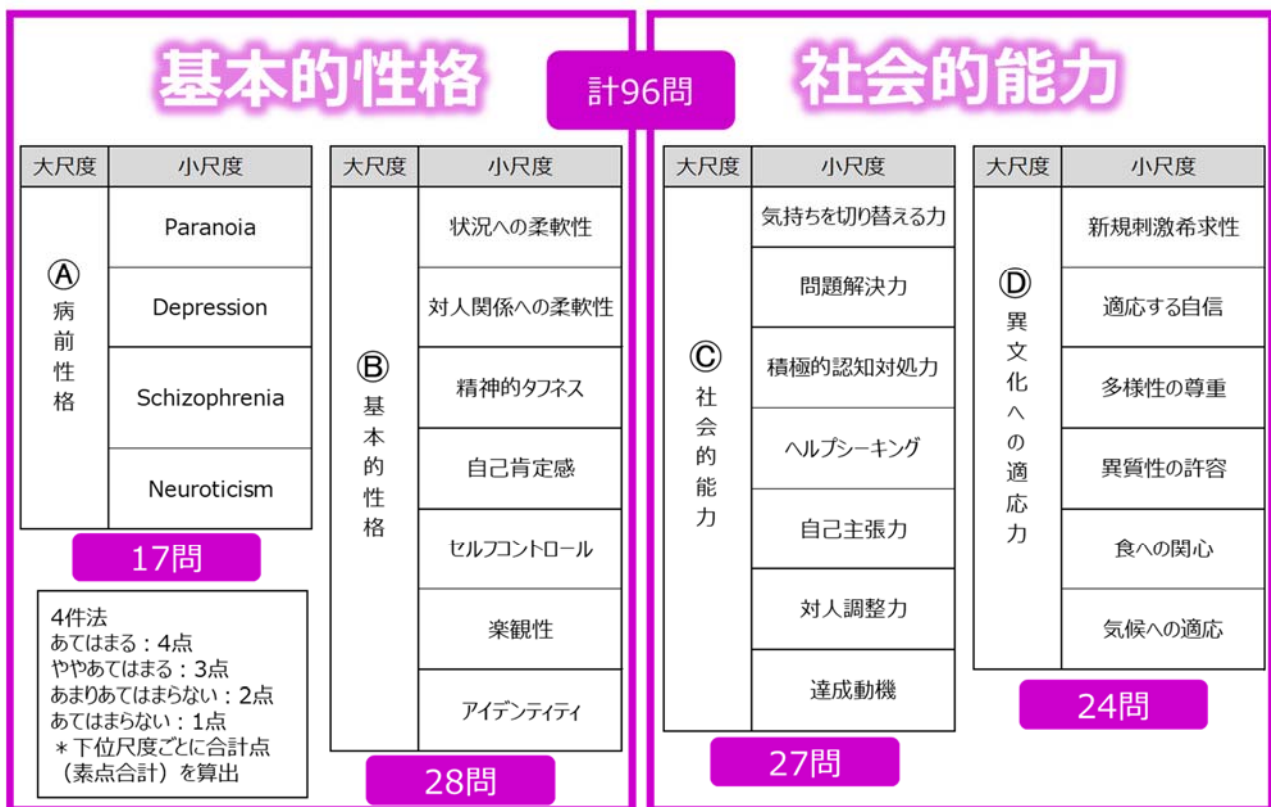


Figure4 SRSA (留学準備教育スケール) の下位尺度構成

(2) セルフケアの活用事例

学生は、スマホやタブレットを使用し、全部で96問の質問に4件法で回答すると、その場で自分の海外適応力が確認できる仕組みになっている。基本的性格に関しては、自分のパーソナリティにおいて特に際立った傾向が確認できると共に、ストレスがかかったときの自分の心理的反応傾向も把握することが可能となる。また、社会的能力の方は、下位尺度ごとに偏差値が算出され、レーダーチャートで一目で自分のスキルの強み・弱みが確認できる。なお、表示されるコメントには、強みを更に強めるためのソリューションと弱みを補うための方法が含まれており、学生は事前に自分の傾向を確認できるため、海外留学先でセルフケアを実施する際の手立てとなる。

(3) ラインケアの活用事例～「見る」「聴く」「繋げる」～

病前性格の全ての下位尺度の偏差値が平均から1標準偏差以上に該当する学生を「要観察者」と選定している。このロジックにフラグがたつ学生は、他の学生よりも「心配り」や「目配り」が必要な学生であり、留学前のラインケアの対象となり得る。これまでの調査結果から、要観察者に該当する学生には、実際に精神疾患を発症した事例や心療内科への受診、カウンセリング歴等の既往歴が確認されている者もいる。

効果的なラインケアを進める上で、大切な3つのポイントに「見る」「聴く」「繋げる」がある。「見る」は、日頃の学生の様子を観察し、授業への参加状況や体調面、対人関係面において変化が見られないかどうか「目配り」をすることである。そして、学生の現在の心境に寄り添い共感的に話を「聴く」、その上で、適切な機関へ「繋げる」ことが重要である。もしも、学生の体調不良が顕著であり、既に精神科・心療内科への通院・加療中であれば、処方内容等も事前に確認しておく必要がある。海外では、日本と同様の薬の処方が難しい場合もあり、服薬中の学生がいる場合は、主治医から英文の診断書をもらい留学先の医療機関情報を調べておくように心理教育しておくのが良い。また、「要観察者」に該当する学生や既に事例化した学生に対しては、専門家による留学前個人面談の機会を設けるのが望ましい。弊社の個人面談では、学生へのヒアリングと心理アセスメントを行い、心理学的な視点からの学生の状態（心身の健康状態、既往歴等）を報告書に記載し、大学に提出する。大学側はこの報告書をもとに受入れ校との情報共有が可能となるため、ラインケアを効果的に展開する際の1つの指標として、「要観察者」そして「留学前個人面談」を活用いただきたい。

(4) 留学の効果測定

留学の成功の一つに、「海外にて不適応を起こさず留学を満期で終えて帰国する」ことが挙げられる。しかしながら、「留学の成功」という定義の中には、主観的な成功と客観的な成功があることに留意し

なければならない。即ち、ある学生が留学中に不適応を起こし、留学の途中で帰国する事態が起こった時、客観的にみれば留学が成功したとは言い難いが、個人がその体験をしたことで自分自身が成長できた(外傷後成長=Posttraumatic Growth)と捉えることが出来ている場合は、主観的な留学の成功と言える。過去数回に渡るインタビューから、「明確な目的があったからこそ留学を最後までやり遂げることができた」といった内容や度重なる災難に見舞われながらもくじけず前向きに突き進むことで最終的には高い満足感を得られた学生、「留学経験を経て自分自身が成長したと感ぜられる」と語る学生が散見された。これらの結果から、主観的な「自己成長感」こそが大学側が求めるところの「グローバル人材」の本質なのではないかと考えた。そこで、橋上ら(2016年)は、インタビュー内容を質的に分析し、直近の留学に対する「留学の達成度」、「留学の満足度」、「留学の成長度」、「留学の充実度」、「再留学への前向き度」の5つの変数にて「留学の成功」を捉え、留学準備教育スケールとの関係性を検討することとした。具体的には、SRSAの24の下位尺度を説明(独立)変数に、上述した5つの変数を従属変数にした重回帰分析(ステップワイズ法)を行ったところ、Figure5に示したような結果となった。

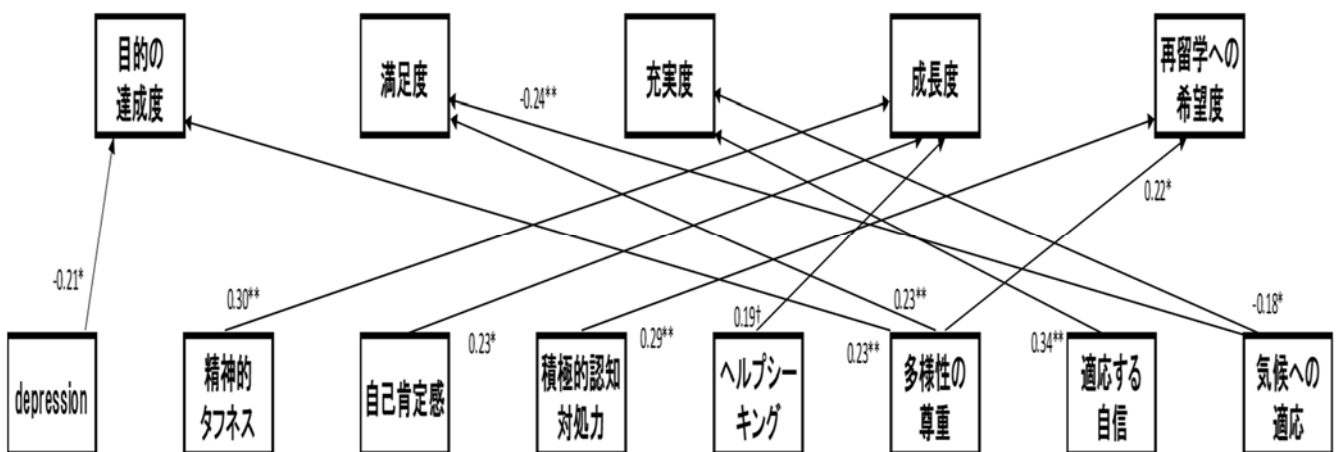


Figure5 留学の成功要因に影響を与える因子

(1) 留学の満足度

重回帰分析(ステップワイズ法)の結果、留学の満足度に影響を与える変数に「気候への適応($\beta = -0.24, p < .01$)」と「多様性の尊重($\beta = 0.23, p < .01$)」があることがわかった。気候や気温の変化によって体調を崩しやすい人や苦手な季節があると感じている人は、直近の留学に対して十分な満足を得られていない。一方であらゆる文化や人を受け入れることが出来るといった異文化への適応力を兼ね備えている人は、留学経験後の満足感に影響を与えていることが示唆された。

(注)「気候への適応」尺度は、標準化得点を算出する際に全ての設問を反転項目としたため、この時点では得点が高ければ高いほど、気候への適応力が低いと判定する。

(2) 留学目的の達成度

留学目的の達成度に影響を与える変数として、「多様性の尊重($\beta=0.23, p<.01$)」と「depression($\beta=-0.21, p<.05$)」があることが明らかとなった。様々な文化や人を受け入れる多様性を持つことは、留学の満足度だけではなく、自分自身の留学の目的を達成させる大きな要因とも言えそうである。また、病前性格の「depression (=落ち込みやすい傾向)」にも説明力があることから、物事をくよくよ考えやすいと目的を達成するに至らないことが示唆された。

(3) 留学の充実度

留学の充実度へは、「適応する自信($\beta=0.34, p<.01$)」と「気候への適応($\beta=-0.18, p<.05$)」が影響を与える変数であることが確認された。「適応する自信」は、「どこに行ってもやっていけるだろう」という主観的な自信によるものである。文脈からは「根拠のない自信」とも読み取ることが出来るが、経験値や根拠はなくとも「自分はどこでもやれる」という自信を持つことは、結果的に留学を充実させることに至る。一方、やはり苦手な季節があることや季節や気候の変化で体調を崩しやすい傾向にある人は、留学に充実感を感じられない傾向にあった。

(4) 留学による成長度

続いて直近の留学後の自己成長感に影響を与える変数を確認したところ、「ヘルプシーキング($\beta=0.19, p<.10$)」「精神的タフネス($\beta=0.30, p<.01$)」「自己肯定感($\beta=0.23, p<.05$)」の3つの変数が影響していることがわかった。「ヘルプシーキング」は、身近にサポート源があるかどうかということとそのサポート源に対し助けを求められるかどうかを問うている。この得点が高い人は、留学後の成長度が高いことから、海外留学中に誰かに助けられた経験を通して、自分自身も何かを学び成長感を得られることが推察される。また、「自己肯定感」が高い人にも留学後の成長感の高さが確認されたことから、自分の存在価値を高く持つ人は、異文化での様々な出来事を通してポジティブな体験へと変容させられることが示唆された。さらに、困難な状況にあってもひるむことなく突き進むことの出来る精神的なタフさを兼ね備えることは、留学後の自己成長感に最も影響を与えることが明らかとなった。

(5) 再留学への希望度

最後に再留学への希望度との関係性について解析を進めたところ、「積極的認知対処力($\beta=0.29, p<.01$)」と「多様性の尊重($\beta=0.22, p<.05$)」の2つの変数が影響を与えていることがわかった。困難なことに遭遇してもポジティブな側面を見つけることが出来たり、楽観的に捉えるよう上手く自分の考えを調整できる人は、再度留学を希望する傾向がある。なお、再留学への希望度に対しても「多様

性の尊重」が影響を与えていることは、異文化への適応力尺度の中でも適応を促すための重要な要素の1つであることが示唆された。

(6) 留学前後比較（対応のある t 検定）

さらに、留学前と留学後で学籍番号が一致した有効回答者のデータ（36名、内男性16名、女性20名、平均年齢19.92歳）を使って、SRSAの効果検証を実施した（橋上, 2016）。具体的には、対応のある t 検定により、留学前と留学後の SRSA 下位尺度ごとの平均の差を分析した結果、基本的性格の「アイデンティティ」尺度 ($t(35) = -2.695, p < .05$) と異文化への適応力の「新規刺激希求性」尺度 ($t(35) = -1.898, p < .10$)、「適応する自信」尺度 ($t(35) = -2.795, p < .01$) でそれぞれ有意な差が確認された (Table 2)。

海外留学からの帰国後に、海外という異文化環境の中でも何とかやっていけるという自信が持てるようになったり、新しいことにもチャレンジしてみようと思う気持ちが強くなるということは、効果検証の結果を示されるまでもなく推測可能な範囲である。一方、「アイデンティティ」という発達の段階で確立していく「確固たる自分」の部分が、成長するということは、大変興味深い結果であった。これは、海外留学という逆境の中で、何かを学び、苦難を乗り越えることで、「確固たる自分」の成長に繋がったものと考えられる。今後も引き続きデータを収集し、「アイデンティティ」を確立させるための要因は何かについて検証していく必要がある。

Table 2 留学前と留学後の SRSA 下位尺度ごとの対応のある t 検定結果

	留学前			留学後			前後の差
	n	M	SD	n	M	SD	t (df)
アイデンティティ	36	12.58	2.489	36	13.28	2.421	t (35) = -2.695 *
新規刺激希求性	36	12.81	2.149	36	13.22	2.058	t (35) = -1.898 †
適応する自信	36	12.81	1.895	36	13.56	1.764	t (35) = -2.795 **

† p < .10, * p < .05, ** p < .01

上述した調査より、従来、留学の効果の指標として使用されていた「語学力」以外に、単に成績だけでは測れない学生の「人間的な成長」「パーソナリティの成熟度」の測定が、SRSAの受検によって可能に成り得ることが期待されている。現在も引き続き、早稲田大学と「留学の効果測定」に関する共同研究を進めており、長期留学と短期留学での違いや留学先別（地域別）における検証を行う予定である。

7. おわりに—留学という学生の挑戦の心理的サポート—

海外留学は、青年が人間的な成長を遂げるために与えられた猶予期間「モラトリアム」中だからこそ体験できる貴重な挑戦である。その挑戦の背景にある目的やモチベーションはそれぞれ相違はあれ

ど、異文化の中における存在意義や自己を探索する体験は、学生にとっては大きな刺激となり、その後の人生にも多大なる影響を与えることになるだろう。その挑戦を支えるのは、家族の応援やいつでも相談できる友人の存在、そして大学の行き届いた安全管理のもとにある「安心感」である。心理学者のマズローは、「人間は自己実現に向かって絶えず成長する」という仮説のもと、「欲求の5段階説」(Figure6)を提唱した。健康な身体で、食・睡眠といった人間の生命維持に欠かせない「生理的欲求」に始まり、身の安全や保護、不安や混乱からの自由といった「安全欲求」へと続く。このような土台がない中では、学生は安心して海外へ旅立せず、「挑戦」する意欲が湧いてこない。大学側は、学生の「挑戦」を後押しするための体制づくりと、今後は、学生一人一人に適したタイミングで海外留学させるという決断が求められるのではないかと考える。即ち、学生の心身の状態によっては海外留学の時期を見極め、学生の安全面を考えた上で「留学の保留」の検討という判断も必要になってくるだろう。このようなリスク管理を遂行する上で、専門家としての「留学コンサルタント」や「留学心理カウンセラー」の養成が急務となるため、引き続き我々のような外部機関が持つソリューションの提供と支援内容の向上に努めたい。

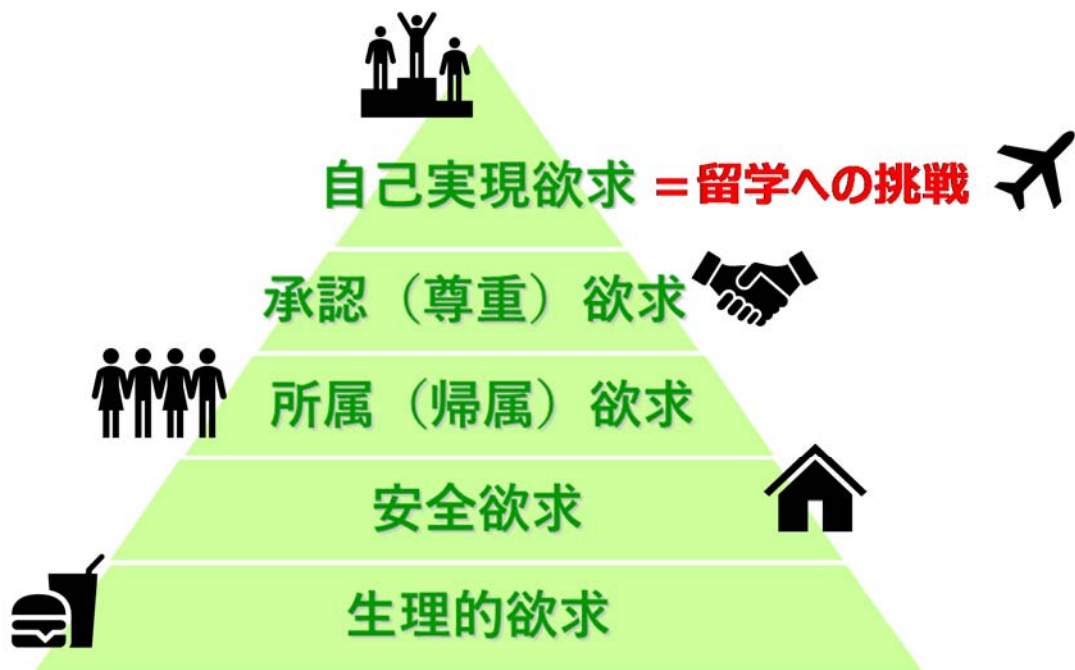


Figure6 マズローの欲求5段階説を一部改変

【参考文献】

福田真也「精神科治療学」第31巻5号601-605頁(星和書店、2016)

橋上愛子・廣山祐仁・竹内康子・井上孝代・外島裕 2016年 第23回 多文化間精神医学会学術総会 口頭発表(発表論文集P.112)「留学準備教育スケール」の併存的妥当性～留学の成功仮説の検討

と NEO-FFI との関連～

橋上愛子・高橋千佳・竹内康子・岡部忠司・村上裕子・長船直子・廣山祐仁・井上孝代・外島裕 留
学準備教育スケールに関する調査Ⅳ 2017年3月17日 早稲田大学提出

石隈利紀 学校心理学—教師・スクールカウンセラー・保護者のチームによる心理教育的援助サービ
ス 1999/11/1

文部科学省HP 障害のある子どもが十分に教育を受けられるための合理的配慮及びその基礎となる環
境整備

Oberg, K. Cultural shock: Adjustment to new cultural environments. Practical Anthropology, 7. 17
7-182, 1960