

# 多文化メンタルウェルネス心理教育プログラム

## —大学キャンパスにおける多文化共生の促進—

### Multicultural Mental Wellness

### Psychoeducational Program:

### Promoting Multiculturalism on College Campus

筑波大学グローバルコモンズ機構助教 島田 直子

筑波大学人文社会系・留学生センター助教 鈴木 華子

SHIMADA Naoko (Global Commons, University of Tsukuba)

SUZUKI Hanako (International Student Center, University of Tsukuba)

キーワード：多文化教育、メンタルヘルス、多文化共生

#### はじめに

本稿は、筑波大学（以下、「本学」とする）で実施している「多文化メンタルウェルネス・ワークショップ」について報告するものである。本プログラムは様々な文化背景を持つ学生の異文化適応を促進し、また、日本人学生の多文化理解を推進するための心理教育プログラムをワークショップ形式で実施しているものである。「平成24年度筑波大学革新的な教育プロジェクト支援経費」の助成を受けて実施を開始し本年で3年目を迎える。

ワークショップのタイトルにあるメンタルウェルネスとは、精神的に健康であることによって、クオリティ・オブ・ライフ（生活の質）の向上意欲や置かれている環境下での可能性を最大限に引き出せる状態（Harari, Waehler, & Rogers, 2005; Mullen, 1986）を指し、本プログラムは、心の病気や不適応の予防だけでなく、個人の能力や資質が最大限発揮できる心の状態をつくることを目指している。多文化理解と異文化適応を促進し、メンタルウェルネスを維持することを目的とし、異文化コミュニケーションと多文化心理教育に焦点を当て、大学生の異文化コンピテンスを向上するための内容を中心に実施している。

#### 大学における多文化共生

平成25年5月現在、わが国の高等教育機関に在留資格「留学」で滞在する留学生数は、135,519人となっている（JASSO, 2014）。この20年で、留学生数はおよそ3倍に増加しており、大学における留学生支援の充実は喫緊の課題であるといえる。また、社会のグローバル化に伴い、日本以外にルーツ

を持つ学生や帰国子女の学生も増えており、様々な文化を尊重できる風土、多文化共生社会を大学内に育てて行くことが大変重要である。

わが国では、外国人に対して、我が国の文化的価値観や言語使用を求める同化 (assimilation) を期待する傾向があると言える (移住労働者と連帯する全国ネットワーク, 2009)。留学生や海外にルーツを持つ学生の言語・宗教・価値観などを含む文化を尊重することは、彼らのアイデンティティを支えることであり、そのためには、大学全体として異文化を理解し、同化ではなく異文化適応 (acculturation) を促進し、そして多文化が共生していける環境を整えなくてはならない。また、多文化が共生できる社会は、文化の相互作用から新しいものが生まれる社会でもあり、新しい知識で社会を牽引する役割を担う高等教育機関において、大学コミュニティが多文化共生社会となることが重要な課題となっている。

異文化・多文化と接する環境においては、心理的負担が増えることも多い。そこで、留学生側に異文化適応のスキルを教授するだけでなく、日本人学生側にも多文化理解を促すことで、大学内の多文化共生を促進していけると考える。

## 本学の特徴

本学の学生数は、およそ 16,000 名、うち 6 割が学部生、4 割が大学院生となっている。平成 26 年 5 月時点の留学生数は、およそ 1,900 名で、全学生の約 1.2 割が留学生である。また、出身国は 106 の国と地域となっており、およそ 8 割がアジア各国からの学生である。本学は、留学生のみならず、帰国子女の受け入れも行っており、正規生・帰国子女の入学時期は 4 月と 9 月の年 2 回、研究生の入学時期は 4 月・10 月・12 月の年 3 回に設定されている。留学の形態は、正規の学部生・大学院生、研究生、特別聴講生、特別研究生など、様々である。さらに本学の特徴としてあげられるのが、平成 22 年に開設された Global 30 プログラムで、学位取得に必要なすべての授業の履修が英語で可能となっている (グローバル 30 については、文部科学省 (2014) を参照)。また、平成 25 年度は、大学が把握しているだけで 600 名を越える学生が留学やインターンシップのために海外に渡航した。

## ワークショップの概要

本プログラムでは、平成 24 年度より、保健管理センター学生相談室と留学生センター相談室が、1 学期間に 2~3 回のワークショップを共催している。主催教員 2 名は日英のバイリンガルであり、各回の参加者に合わせて、日本語と英語を併用して行っている。また、プレゼン資料や配付資料は日英の 2ヶ国語で作成している。

大学のホームページ、留学生センターのソーシャルネットワーキングシステム (Facebook)、留学生センターおよび学内事務室内の掲示板など、幅広く学内周知を行っている。ワークショップの内容は、留学生が日本留学中や、日本人学生が海外留学中に役立つものを主に選択し、共同作業やディスカッションなどを取り入れ、参加者同士の交流がしやすい雰囲気づくりに努めている。

Workshops on Multicultural Mental Wellness

## ACCUULTURATION

### 異文化適応



Are you interested in understanding the psychological process of culture shock? Come join us to learn about healthy adaptation to a new culture!

International students, Students who are interested in studying or working overseas, etc.

2013 5/10 (Fri) 15:15-17:00

International Student Center / 2nd floor Room J

RSVP (お申し込み & お問い合わせ先)

tkbmulticul@gmail.com

Hanako Suzuki, Ph. D.  
Assistant Professor, International Student Center  
029-853-6198

Naoko Shimada, Ph. D.  
Assistant Professor, Student Health Center  
029-853-2415

本ワークショップは「多文化メンタルウェルネス教育プログラム」の一環として留学生センター相談指導部門および保健管理センター学生相談室が企画運営しております。

多文化メンタルウェルネスワークショップシリーズ

## 英語で合気道

### Aikido in English



留学生、海外留学希望者、留学生チューター、海外勤務予定者、海外研究予定者、国際的な活躍を目指す学生など。

異文化生活には慣れないこともたくさん。ストレスを上手く対処するスキルが大切です。本ワークショップではセルフケアの一つとして合気道のクラスを行います。

2013年 6/7 (金) 15:15-17:00

武道館 柔道場 (体育・芸術エリア)

\*動きやすい服装(長ズボンとTシャツ、道着等)で来てください。

RSVP (お申し込み & お問い合わせ先)

tkbmulticul@gmail.com

鈴木 寧子 / 留学生センター 人文社会系 助教  
029-853-6198

島田 直子 / 保健管理センター 人間系 助教  
029-853-2415

本ワークショップは「多文化メンタルウェルネス教育プログラム」の一環として留学生センター相談室および保健管理センター学生相談室が企画運営しております。

## ワークショップの内容

ワークショップの内容は概して下記の3点にまとめられる(島田・鈴木, 2014)。

### ① 異文化接触に関する理解を深める

異文化接触の理解に関して具体的な事例を紹介し、参加者が容易に異文化での生活や異文化背景を持つ人とのコミュニケーションを想像できるようにした。また、これから語学留学したい日本人学生、複数国に住んだ経験がある学生、短期留学生、長年日本に滞在している留学生などが、体験を共有したり、互いに質問しあったりした。文化は国による違いだけではなく、地域や組織などの違いによっても生じることを説明し、海外経験のない日本人学生でもディスカッションに参加できるよう工夫した。

その上で、異文化適応プロセス、カルチャーショックの例、第二言語の獲得過程やその過程で起こる特徴や混乱、非言語および言語コミュニケーション・スタイルの文化差やその文化差によって生じる誤解、新しい文化を学ぶことの大変さと戸惑いなど、様々な課題が生じることについて主催者がプレゼンテーション形式で情報提供を行うことにより、自分だけでなく周りの人への理解も深められるようにした。

### ② 異文化接触の際に役立つスキルを身につける

①で挙げた課題を乗り越えるために役立つスキルについても学ぶ機会を設けた。例えば、異文化に接した際に有用な心構えや態度、資質(例えば、柔軟性など)、異文化背景を持つ人とコミュニケーション

ョンを図る際に有用なコミュニケーション方法（例えば、アイステイトメント<sup>1</sup>、アサーション<sup>2</sup>（平木, 2010、八代ら, 2011））などについても取り入れた。さらに、異文化接触時におこる心理的ストレスに効果的に対応できるようにするため、ストレスのメカニズムやストレス反応の理解を深め、ストレスの対処法についても学んだ。ストレス対処においてはソーシャルサポートを認識できることの重要性を説明し、海外生活ではソーシャルサポートが流動的になりやすいことを踏まえて、自身が持つソーシャルサポートについての振り返りを行った。

また、異文化での生活では、初めての観念や様式への順応、それに伴う失敗も多く、物事の遂行により多くの時間が必要となる。その点を強調した上で、時間管理法について学ぶ機会を設けた。自身のタスク遂行方法の現状を振り返り、タスク遂行のための心理的な障害、タスクの管理方法、タスクの優先順位のつけ方などについて説明とワークを行った。

### ③ 異文化接触を体験する

最後に、参加者が実際に異文化と接触する機会を持てるよう工夫した。例えば、二人一組で行うワークを取り入れるなど、構造化された環境の中での異文化コミュニケーションを図った。軽食を取りながらリラックスして交流できる雰囲気づくりに努め、参加者同士で異文化体験に関する情報交換をしたり、留学希望者が留学経験者の話を聞いたりという場面を積極的に作った。

また、多くの国の学生たちが一緒に英語のボディワークに参加できる機会を設けた。具体的には、英語でヨガと合気道を行った。メンタルウェルネスの視点から、セルフケアの一環ということを意図して実施したものであるが、これらは体を使うセッションのため視覚情報が比較的多く、英語に自信のない学生も参加しやすいという面がみられた。そのためか、人気が高くすぐに定員に達してしまい、参加希望を断らざるを得ないこともあった。

## プログラムの効果

参加者は、ワークショップの異文化コンテンツに興味を持った留学生、留学経験のある日本人学生、留学生との交流に興味はあるがサークルなどに参加する時間的余裕がない大学院生、外国にルーツを持つ学生、就職を控えている学生、留学生の対応をしている職員、海外研究経験を持つ教員などであった。また、留学生との交流サークルなどに所属している学生が、もっと留学生を理解したいと参加することもあった。時間管理法については、博士課程の学生など時間管理法に興味がある学生の参加もみられた。

参加者の文化背景によって、興味を持つ視点や範囲が異なる点が印象的であった。例えば、海外にルーツをもつ日系の学生は異文化適応のプロセスについて興味を示していたが、海外経験の限られている学生には多少想像が困難なようであったり、カルチャーショックを経験した学生たちからは、それらの対処法の質問が向けられたりした。英語のボディワークを定期的に開催して欲しいという声も

<sup>1</sup> I（わたし）を主語とする表現方法。

<sup>2</sup> 適切な自己表現をするコミュニケーション方法。

あり、これらは、異文化に興味はあるが、語学力の不十分さなどを理由に自発的に異文化交流サークルなどに飛び込むことにハードルの高さを感じている学生にとって良い機会となったようであった。

各回で取ったアンケートの幾つかを紹介したい

- ・ 「(留学前に) 事前に必要な知識が学べてよかった」
- ・ 「理論的枠組みを知ることによってこれまで疑問に思っていたことが整理でき、実生活で役に立つ知識を学べた」
- ・ 「異文化の人とのコミュニケーションについて、自分のしているコミュニケーションが一方向的なものだったかもしれないということに気づいた」
- ・ 「留学生や普段関われない人と交流ができてよかった」

今後の要望として、交流会を開いてほしい、英語だけで行って欲しい、いろいろな国の人の話を聴く会が欲しい、メンタルヘルスに関するより実践的なもの(ヨガなど)を行って欲しいなどがあげられた。

#### おわりに(本取り組みをふりかっ)

本取り組みには三つの主な成果があるのではないかと考える。一つ目の成果は、個人の意識改革に役立ったという点である。参加者が、異文化生活についての知識を深め、自文化の振り返りや異文化を考える機会を持ち、相手の文化から物事をみる視点を意識するなど、多文化場面で適切な行動をとるために必要な意識の改革に繋がっていると考えられる。二つ目の成果は、大学の国際化への機運を高めるのに役立っているという点である。ワークショップ開催の告知情報を通じて本取り組みについて知った大学新聞や大学放送協会から取材を受け、メディアを通じて多文化共生を強調する本取り組みが取り上げられた。また、語学力不足などを理由に異文化交流への参加を躊躇していた学生がワークショップを通じて学内の他の多文化活動(留学生のピアサポートや異文化サークルなど)に参加するようになってきているなど、大学国際化の土壌づくりにも有用なのではないかと考えられる。三つ目の成果は、多文化背景のある参加者が、主催者教員を通じて学内の適切な支援(カウンセリングなど)に繋がっているケースがあり、問題の早期発見・介入に役立っているという点である。本ワークショップは心理教育を通じた一次予防(健康促進)を行うことがねらいであったが、二次予防(問題の早期発見および早期介入)と三次介入(問題解決)(石隈, 1997)へのつなぎとしての機能も果たしていると考えられる。情報受け取り型の心理教育は、カウンセリングのように高度な自己開示を求められないため、学生が比較的気軽に参加しやすい。カウンセリングや個別相談はハードルが高いと感じて問題意識があっても支援を求めない学生が、ワークショップを通じて支援者が異文化に理解を示しているということを知り、援助要請がしやすくなっている可能性が考えられる。本取り組みは今後も拡張・改良を重ねながら継続実施していくとともに、本取り組みと他の学内の支援活動との連携についても検討し、より効果的な実施を目指していきたいと考えている。

本稿は島田・鈴木(2014)の内容を中心に、事例を紹介したものである。特に各ワークショップの内容

詳細についてはそちらを参照されたい。

### 参考文献

- 石隈 利紀 (1997) 『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』 誠信書房
- 移住労働者と連帯する全国ネットワーク (2009) 『多民族・多文化共生社会のこれから-NGOからの政策提言<2009年改訂版>』 現代人文社・大学図書
- 日本学生支援機構(JASSO) (2014) 「平成 25 年度外国人留学生在籍状況調査結果」<[http://www.jasso.go.jp/statistics/intl\\_student/documents/data13.pdf](http://www.jasso.go.jp/statistics/intl_student/documents/data13.pdf)> (2014年08月アクセス)
- 島田直子・鈴木華子 (2014) 多文化メンタルウェルネス心理教育プログラムの開発と実践—大学キャンパスのグローバル化に向けて. 『筑波大学日本語教育論集』 29, 221-231.
- 文部科学省 (2014) 「グローバル 30 とは？」<<http://www.uni.international.mext.go.jp>> (2014年08月アクセス)
- 平木典子 (2009) 『改訂版 アサーション・トレーニング: さわやかな〈自己表現〉のために』 金子書房
- 八代京子・荒木晶子・樋口容視子・山本志都・コミサロフ喜美 (2011) 『異文化コミュニケーション・ワークブック』 三修社
- Harari, M. J., Waehler, C. A., & Rogers, J. R. (2005). An empirical investigation of a theoretically based measure of perceived wellness. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 93-103.
- Mullen, K. D. (1986). Wellness: the missing concept in health promotion programming for adults. *Health Values*, 10, 34-37.