

【特別論考】

## 海外留学から帰国した日本人学生を対象とする

### 帰国後異文化間教育プログラムの開発

—帰国後のケアとキャリア形成を目的とした自助グループ活動実践の試み—

Development of an Intercultural Education Program to Support  
Japanese Students Returning from Study Abroad:  
A Trial Implementation of Self-help Group Activities for Care and Career  
Enhancement of Returnee Students

東京大学大学院情報学環特任研究員 高濱 愛

TAKAHAMA Ai

(Project Researcher, Interfaculty Initiative in Information Studies, The University of Tokyo)

岡山大学大学院社会文化科学研究科教授 田中 共子

TANAKA Tomoko

(Professor, Graduate School of Humanities and Social Sciences, Okayama University)

---

キーワード：帰国後教育、逆カルチャーショック

<目次>

1. はじめに
2. 研究目的と研究経緯
3. 方法
  - 3.1 参加者
  - 3.2 手続き
4. 結果
  - 4.1 事前アセスメント
  - 4.2 トピック(1)「逆カルチャーショック」に対する反応
  - 4.3 トピック(2)「逆カルチャーショック対応」に対する反応

4.4 トピック(3)「キャリア形成」に対する反応

4.5 セッション直後の評価

4.6 セッションの8か月後の評価

5. 考察

引用文献

## 1. はじめに

近年、日本からの留学者数の減少に注目した研究は増えているものの (British Council, 2014; 太田, 2014 ほか)、彼らの留学生生活をどうすれば充実させられるかという観点の研究は、相対的に少ないように思われる。留学の魅力と評価を高めることが、留学を後押しする説得力の核と考えるなら、この視点はもっと大事にされてもよいだろう。例えば、帰国後に関しては、村上(2010) や、小柳・岡村(2014) といった実践報告が散見される。しかし、これらはいずれも進路・キャリア支援という目的で各大学から帰国直後の時点で提供されたもので、帰国生のケアはその目的に含まれていない。だが帰国後の時期に、逆カルチャーショック(リエントリーショック)を経験することは広く知られている。逆カルチャーショックとは、海外に長期滞在経験があるなど、「異文化への適応が進んだ人が母国に帰国した時、外国で経験するのと同じようなストレスや違和感を感じる」現象を指す(原沢, 2013, p. 63)。こう考えると帰国後の時期にも適切なサポートがあることが望ましいといえよう。問題は、我々のこれまでの研究(高濱・田中, 2011b)でも示唆されてきたことではあるが、帰国した留学生たちへの教育的対応はいまだ開発途上にあるということだ。

派遣留学生数の減少は確かに対策を要する課題だが、だからこそ留学という道を選択して自らの進路を切り拓こうとする学生たちをしっかりと支え、納得のいく留学経験を周囲に伝えてもらうことが大事だろう。留学前から帰国後に至るまで、安定的に支援する体制を整えていくことは、送り出す側の力が問われる教育課題であるが、社会的意義も大きい。

我々は、こうした視点に立ち、日本の大学において留学業務の最前線にあって、派遣留学生対象の「トータルサポートプログラム」、すなわち留学前・留学中・帰国後の各段階に適したサポートを構造化して提供する試みに力を注いできた(高濱・田中, 2011a)。具体的には、ソーシャルスキルを学習する留学前準備教育と、キャリア形成と再適応のための帰国後教育とを、いくつかの大学で提供するという試みを着実に進めてきた。本稿では、このような我々の取り組みの中から帰国後プログラムに焦点を当てて、その活動の概要を具体的な実践例を紹介しつつ報告したい。なお本誌で先に掲載された高濱・田中(2011a)では、主に留学前教育プログラムに紙幅を割いて報告した。続く今回は帰国後教育プログラムの概要を報告することで、あわせて読む読者が、留学交流のトータルサポートシステムを導入・実践できるように報告していきたい。

## 2. 研究目的と研究経緯

我々が手がけてきた帰国後異文化間教育プログラムの目的は2つある。1つは、派遣留学生の帰国後の不適応の予防および再適応の促進であり、もう1つは、留学経験をキャリアとして認識したうえで、次のキャリアへと発展させていくための支援である。この背景となっているのは、「自助グループ」の発想である。留学経験者同士で帰国後に集うことで、彼らのニーズに合致すると思われる主題、すなわち再適応やキャリアについて語り合う場の創出を計画した。自助グループとは「同じ悩みを持った人が集まるグループ（高松、2004、p. 18）」であり、医療や臨床の分野での実践例が豊富にあるが、本プログラムは、これを帰国生対象の心理教育的な活動実践に組み入れた点が新しいといえる。研究デザインは縦断的な構成とし、まず事前アセスメントによってリエントリー状況や課題を探り、自助グループ活動のセッションを実施してセッション中および直後の反応を尋ね、さらに8か月後にその効果を探る事後調査を実施した。

これまでに我々は、日本の3大学で帰国後教育プログラムを実施してきたが、それらを研究の第1期から第3期のセッションと称すると、各成果発表は表1の通りである。

表1 各セッションの掲載・発表状況

実施時期、大学、 参加者数 掲載・発表箇所	<第1期> X大学 7名	<第2期> Y大学 5名	<第3期> Z大学 2名
全体の概要	高濱・田中(2012a)	高濱・田中(2011c)	高濱・田中(2011d)
セッション記録	トピック(1)高濱・田中 (2012b) トピック(2)高濱・田中 (2013) トピック(3)田中・高濱 (2012)	—	—
事前アセスメント	高濱・田中(2011b)	Takahama & Tanaka(2011f)	高濱・田中(2011e)
事後アンケート	田中・高濱(2013)	—	—

注1) 第3期は、帰国生2名の参加となったことから、参加者のニーズに基づき扱うテーマを限定した短時間のミニセッションとして提供した。

注2) 事後アンケートについて、第2期は2名、第3期は1名からの協力があつたが未発表である。

上記のうち、事前アセスメントから事後アンケートまでの一連の結果が出そろっている第1期セッションを選び、実践例として本稿で紹介する。これまでは大量のデータをプロセスごとに分割して発

表してきたが、今回はその流れを見通せるよう、例を絞って編集し、縦断的にその詳細を示す。つまり事前アセスメント、セッションのトピック、事後アンケートの順に、参加者の中から注目すべき2名の反応と評価に焦点を当ててセッションの全体像を把握できるよう紹介していく。

### 3. 方法

#### 3.1 参加者

日本のX大学に在籍する留学経験者の日本人学部生7名(表2)。X大学に在学中の留学経験者に参加希望を募り、研究協力の承諾を得た。

表2 参加者の属性

記号	性別	年齢	留学先地域	留学種別	留学期間	帰国後経過期間
A	女	21	北米	語学研修	4か月	1か月
B	女	21	北米	語学研修	4か月	3か月
C	女	21	北米	語学研修	4か月	1か月
D	女	22	欧州	交換留学	9か月	6か月
E	女	22	欧州	交換留学	9か月	5か月
F	男	22	欧州	交換留学	9か月	4か月
G	男	23	欧州	交換留学	11か月	4か月

注1) 高濱・田中(2012a)より作成。

注2) Gは、欧州留学の約1年前に北米で5か月間語学研修の経験有り。

注3) 表中の7名以外に、研究協力の承諾が得られたが、日程の都合があわず事前調査のみに協力した者(P、Q、R)が3名いた。彼らを含む計10名の事前調査結果については、高濱・田中(2011b)を参照のこと。

#### 3.2 手続き

##### 3.2.1 リエントリー状況に関する事前アセスメント

20XX年某月に参加者のリエントリー状況やニーズを把握する目的で事前アセスメントを実施した。質問紙はセッション当日までに回収したが、調査に用いた項目は表3の通りである。

表3 事前アセスメントに用いた項目

1. 帰国後の問題(該当の有無を○×で回答、内容を記載): 就職活動、進学・進級、経済、自己、対人関係。
2-1. 逆カルチャーショックの有無(各項目該当の有無を○×で回答): 違和感、焦り、孤独、空虚感、憂鬱、不安、いらだち、悲しみ、不眠、食欲減退、やる気がなくなる、落ち込む、疲労感、不満感、怒り、落ち着かない、居場所のなさ、疎外感、生活に輝き・潤いが無い、はりあいのなさ、退屈、刺激のなさ、理解されない感じ、尊重され

ない感じ、取り残された感じ、留学先に帰りたい、その他（自由記述）。

2-2. 逆カルチャーショックの度合い（5件法）（時期と内容を自由記述）。

2-3. 逆カルチャーショックの対処法（自由記述後、以下の4項目から最も効果的なものとその理由を自由記述）：自分ひとりでできること、他の人と一緒に行うこと、費用をかけて行うこと、費用をかけずにできること。

2-4. 帰国後の問題へのサポート希望（人や機関、サポート内容、希望理由を自由記述）。

3. 留学前と帰国後の不安・心配の大きさの比較（5件法）（理由も記述）。

※ 高濱・田中(2012a)より作成。

### 3.2.2 セッション実施

同年某月に、X大学において約4時間にわたり「留学経験者のつどい」と称するセッションを実施した。講師は留学経験を持つ、本稿第一筆者と第二筆者が務めた。アシスタントとして、参加者の一部と同じ大学に語学留学経験を持つが、帰国後の経過期間が1年以上と参加者と比べて長い日本人女子学生1名を雇用した。参加者の座席は全員の顔が見やすいようにコの字に並べ、教卓とホワイトボードを配置した。教室の前後から2台のビデオカメラで様子を撮影し、後日逐語録を作成した。参加者には終了後に文房具を謝礼として配布した。

当日の流れは表4の通りであり、テキストは、バインダーに綴られた書き込み式のワークシートと参考資料、つどいの評価票(表5)からなる。内容はPaige, Cohen, Kappler, Chi, & Lassegard(2002)、八代・町・小池・磯貝(1998)および「Study Abroad Re-entry Handbook」を参考に作成し活動の運営方法は高松(2004)になった。テキストに沿って講師が進行役を担い、まずは講師がテーマの導入部分を説明し、参加者が各自でワークシートを記入した後、概略を述べる語り合いを経て、講師がまとめるという形式を繰り返した。記入したシートは、語り合いの区切りがつくごとに回収した。

### 3.2.3 セッション後におけるつどいの評価に関する事後調査

約8か月が経過した翌年某月に、セッション後の生活におけるセッションの影響を尋ねるため、参加者を対象に質問紙調査を実施した。(表6)。BとGが二度目の留学を予定していたことから、彼らの出発前に調査を行えるようにこの時期を選び、質問紙の配布と回収は回答者の希望によりメールまたは郵送で行われた。調査票は、セッションの有用性に関する評定に加え、「「つどい」に参加した感想」として、高松(2004)が自助グループ活動の効果としたものを帰国生向けに改変した17項目を示し評定してもらった。

表4 テキストの目次

<p>I. はじめに 1. 「留学経験者のつどい」の主旨 2. 「留学経験者のつどい」のルール 3. 研究協力承諾書 4. チェックリスト</p> <p>II. 自己紹介</p>
---

- Ⅲ. 留学後（帰国後）を語ろう！（語り合いセッション）** 1. 再適応について 2. リエントリーショック（逆カルチャーショック） 3. リエントリーショックの肯定的側面
- Ⅳ. 留学経験をいかした将来のキャリア形成** 1. 進路選び 2. 進路選びのヒント①～経験の「たなおろし」～ 3. 進路選びのヒント②～〇年後のキャリアプラン～ 4. 学びのメンテナンス法 5. 留学後に役立つ情報源 6. 自分のキャリアプラン 7. まとめ

※ 高濱・田中(2012a)より作成。

表5 ワークシートの問いかけ

**<1. リエントリーとキャリアに関する質問項目>**

1-1. 帰国後に直面した主な問題（該当項目に詳細を自由記述）：就職活動、進学・進級、経済的問題、自分自身の問題、対人関係の問題、その他。

1-2. 帰国後に感じた症状（複数回答可）：違和感、焦り、孤独、空虚感、憂鬱、不安、いらだち、悲しみ、不眠、食欲減退、やる気がなくなる、落ち込む、疲労感、不満感、怒り、落ち着かない、居場所の無さ、疎外感、生活に輝き・潤いが無い、はりあいのなさ、退屈、刺激の無さ、理解されない感じ、尊重されない感じ、取り残された感じ、留学先に帰りたい、その他（自由記述）。

1-3. 逆カルチャーショックの対処法（自由記述）。

**<2. 留学先で学んだことの発展法>**

2-1. 留学先で学んだことを発展させていく方法について、日頃どのようなことを行っていますか？

2-2. どのようなことをしてみようと思いますか？どんなことに関心がありますか？

2-3. グループのメンバーと、留学での学びを発展させていく方法について、アイデアを語り合おう。

**<3. 将来設計>**

3-1. 留学経験をいかして豊かな人生を歩むために、自分でできることを考えて書いてみよう！

留学経験は、就職等のキャリア形成だけでなく、人間性を豊かにしたり、人的ネットワークを広げたりするといった楽しみのためにも活用できそうですね。

3-2. グループのメンバーと留学経験をいかした将来設計について、自分のプランを語り合おう。

**<4. つどいの評価>**

4-1. 今日のつどいで得たもの、気付いたこと、役立ったと思うこと（自由記述）。

4-2. 今日のつどいを将来に活用していく方法（自由記述）。

4-3. 次回参加希望の有無と次回話したいテーマ（自由記述）。

4-4. 今日のつどいの評価（⑤とてもよかった、④ややよかった、③どちらともいえない、②あまりよくなかった、

①全くよくなかった）とその理由（自由記述）。

※ 高濱・田中(2012a)および田中・高濱(2012, 2013)より作成。セッション冒頭のワークシート記入は事前アセスメントを兼ねるため、表3と内容的に重なる。

表6 セッション後約8か月経過時点におけるつどいの評価項目

1. 「つどい」の有用性と、「つどい」で最も役に立ったこと（自由記述）。
2. 「つどい」の効果（⑤とても効果があった、④やや効果があった、③どちらでもない、②あまり効果がなかった、①全く効果がなかった、理由も自由記述）。
3. 「つどい」に参加した感想（とても感じたと思うほど⑤、全く感じられなかったと思うほど①に近い数字を⑤から①の5つから選択）(1)同じような経験の持ち主と共感しあえた(2)帰国後に困っているのは自分だけではないと感じられた(3)帰国後の問題にどう対応したらよいのか手がかりが得られた(4)他の参加者の姿勢に励まされた(5)留学の良い面に改めて気付いた(6)自分に自信が持てるようになった(7)自分の居場所が得られた(8)留学経験者の輪が広がった(9)将来の目標やキャリア計画がはっきりした(10)帰国後の過ごし方について役立つ情報を教えてもらった(11)留学を経験した自分をありのままに受け止められるようになった(12)孤独感が減った(13)他の経験者の話から、自分の留学経験への理解が深まった(14)自分の留学経験が他の参加者の役に立った(15)自分の情報が他の参加者の役に立った(16)帰国後の逆カルチャーショックにうまく対応できるようになった(17)安心して留学について語れた
4. 現在の所属先における留学経験の活用状況（⑤とても生かしている、④やや生かしている、③どちらともいえない、②あまり生かしていない、①全く生かしていない、の5つから選択）。また、⑤④を選択した場合は活用方法も自由記述。
  - 5-1. 現在の留学経験の有用性（5件法）。
  - 5-2. （5-1で⑤④を選択した場合）活用方法（自由記述）。
  - 5-3. （5-1で②①を選択した場合）その理由（自由記述）。
6. 将来のキャリアプランの有無（持っている・持っていない、から選択し、「持っている」を選んだものは、そのプランの内容と実現のためにしていることを自由記述）。
7. 今後の留学経験の活用希望度合い（⑤ぜひ生かしていきたい、④できれば生かしていきたい、③どちらでもない、②あまり生かしていきたくない、①全く生かしていきたくない、理由も自由記述）。

※ 今回の検討に関連する項目を抜粋。高濱・田中(2012a)および田中・高濱(2013)より作成。

#### 4. 結果

以下に、参加者7名の中から、北米での語学研修に参加したAと、欧州での交換留学に参加したDとを選び、彼女たちの反応や評価に着目して2名分の結果を中心に示す。ワークシートを見ると、比較的留学期間の長いDが逆カルチャーショックを「とても感じた」とした一方で、短いAが「あまり感じなかった」と回答している。以下では、リエントリー状況の対照的な2名がどのように本セッションを受け止め、活用したかを紹介し、これら代表例を通じて帰国後異文化間教育の機能を考えてみたい。

#### 4.1 事前アセスメント

帰国後の問題（質問項目は表3の1）として挙げられたことは、Aが経済的問題、就職活動、自分自身の問題、進学・進級、対人関係の問題、Dが経済的問題、就職活動、自分自身の問題であった。自分自身の問題とは、「自分は成長したのか」など自身への振り返り（A・D）を指す。

逆カルチャーショック（質問項目は表3の2-1）について、挙げた27項目への該当の有無を見ると、Aは、違和感、孤独、疲労感、いらだち、Dは焦り、退屈、悲しみを選択した。

逆カルチャーショックの度合い（質問項目は表3の2-2）については、Dが「とても感じた」、Aが「あまり感じなかった」とした。Aは「あまり感じなかった」を選んだものの、逆カルチャーショック項目のうち「違和感」「孤独」といった項目に○をつけていた。逆カルチャーショック等帰国後の問題に対して希望するサポートの内容（質問項目は表3の2-3）は、「話をたくさんする」（A）、「思いを共有する」（D）であり、サポートを受けたい理由は（括弧内は筆者による補足を示す）、「（留学を経験していない）他の人には分からないから」（D）であった。留学前と帰国後の不安・心配の大きさを比較してもらったところ（質問項目は表3の3）、AもDも「帰国後の方が大きかった」、を選んだ。彼女たちは共に留学経験に対して共感してもらいたい、帰国後に役立つ情報を得たいと述べており、情緒サポートや情報サポート<sup>1</sup>を必要としていたといえる。

#### 4.2 トピック（1）「逆カルチャーショック」に対する反応

セッション中のAとDの語り合いの中から、注目される語りを以下に記す。語りの途中を省略した箇所については、中略と記した。参加者のプライバシーにかかわるとされる個人名や地名などには、各留学先の国名を「〇〇（国名）」、所属大学を「X大学」とするなど、適宜伏せ字を使用した。AとDは参加者、T1は本稿の第一筆者、T2は第二筆者を表す。また、学生の対話記録は重要と思われる部分の抜粋であり、注目すべき部分には適宜下線を施した。語りの末尾に付した括弧つきの数字は、それぞれ1)が、高濱・田中(2012b)から再編、2)が高濱・田中(2013)から再編、3)が田中・高濱(2012)から再編したことを表す。表中の括弧内の部分は、読みやすさのために筆者が記した補足部分である。明らかな言い間違いと考えられる部分は、適宜修正した。対話のうち例えば、「次、Aさん、お願いします」など、第一筆者による指名を示す部分は省略した。

まずAは、帰国直後の日本での現実の生活に退屈や不安を感じている。自分が留学している間に日本にいた友達が教員採用試験の勉強に励んでいる様子を見て、焦りや反省の念を抱いている。日本語については、「うまく日本語が出てこない」という「もどかしさ」があったと述べている。また、英語

<sup>1</sup> 「社会的関係の中でやりとりされる支援（厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット）」をソーシャルサポートという。ソーシャルサポートには様々な種類があるが、共感や愛情を提供する「情緒的サポート」、問題の解決に必要なアドバイスや情報を提供する「情動的サポート」などがあるとされている。



については留学前のように勉強として捉えるのではなく、人とのコミュニケーションであると考えられるようになり、学習意欲が増し、留学経験を「前向きに考えて」、より主体的に人生の方向性を決めていきたいと思うに至っている。

A: 私は〇〇（国名）にホームステイで4か月、で帰ってきて、やっぱり夢から覚めたような気分でした。（中略）もうほんとに楽しかったのでやっぱり帰ってからどういう風に日本で生活していたかな～っていう心配があったんですけど、でも帰ってきてみるとこれが現実なんだなって。（中略）夢みたいな感じでほんとは行ってたのかなって感じで。写真とか見ながら自分本当に行ってたんだっていう。最初はやっぱり退屈でしたね。（中略）帰ってきて〇〇（国名）ののんびりした時間の使い方に慣れてしまって、1日バイトに行くのもかかったりとか、学校行っても寒いし家にいたいとか。（中略）あと、帰ってから思ったのが自分がすごい〇〇（国名）にいて、宙に浮いた生活をしてたのかなって。親にもしっかり勉強しなさいとか言われて、実際帰って友達とかに会ったりしたら教員採用の勉強とかしてたりして、ちゃんとみんなは自分が日本にいない間少しずつ考えていたのに、取り残された気がして、〇〇（国名）行ってふらふらしたような。ちゃんと地に足をつけて現実みなきやって思いました。あとは、帰ってからお金使いがあらなくなったというか。日本に帰ってからみんながおしゃれに見えて。（中略）（帰国後は）やっぱり話しづらさがありましたね。うまく日本語がでてこない。漢字を忘れてしまったりとか、英語がちょいちょい出てくるときもあるし、日本語でこれどうやってうまく言えるんだろうとか。そういうもどかしさみたいのはありました。あと大学の友だちと歩いてて、日本語を聞くのがすごい嫌でした。懐かしさも若干あるんですけど。あと逆に英語検定の勉強とかをしていて、浸透しやすくなったとか、今までは義務感じゃないですけど英語は勉強みたいな感じだったんですけど、留学行って考え方が変わって、英語はただの勉強だけじゃないっていうか、生きていくための人とのコミュニケーションの道具であったりとかすごい自分にとって大切なことっていうふうにプラスに考えられるようになりました。自分から英語勉強しようってなりました。あとは自分が帰ってから一人でいることが多くなって、前は退屈だなんて思うことが多くあったんですけど、今は自分自身を自己評価できるといういろいろな自分のことについて考えたりとか、留学の経験とか考えて前向きに考えて世界が広がったなって思います。（中略）（留学に）行く前とかはなるようになるやとかで、バイトで自分を忙しくすることに専念したんですけど、今は違って、バイトとかもしなきゃいけないけど今はそれをおいといて、自分のことをちゃんと自分で考えられるようになるっていうか、ちゃんと一つ一つ自分で考えなきゃいけないんだっていうのはあります。すごい自分を客観視できるようになりました。

（中略）

A: (Gに質問された、留学中にお金を使いすぎてしまった理由について) 〇〇（国名）にいるときは4か月で限られていたんで、日本でできない経験をどんなにお金をつぎこんでもいいからどどんいろんなことに挑戦していこうって思ってたんですよ。時間があつたら、お金を使ってもいいから、いろんなものをみて時

間をうまく利用しようっていうのはあったんですけど。(中略)(自分の)大学生活(で)これとこれをしてきたっていうものを、みんなに胸を張って言えるものがあったのかな?って振り返って、これからじゃあ何ができるんだろうって、今3年生でこれから残りわずかな大学生活を自分で決めていかなきゃなって。(中略)あとは今までは教師の道しかないかと思ってたんですけど、今は留学してきているんな仕事に就けるんだってみれるようになったんですけど、やっぱり教師になりたいんだっていう。自分が誰かが引いてくれたレールの上を歩いてるんじゃなくて、ちゃんと自分が決めていたんだっていう。<sup>1)</sup>

Dは友人から、自分の認識とは異なり、留学しても変化しないと言われたことを「悲しく思」っている。また、Aと同じく、アルバイトに対しては留学前ほど熱心に取り組まず、勉強や進路を考える時間をより多く設けるように心がけるようになったとしている。

D:私も友達から言われてなんかな~と思ったのが、みんな〇〇(国名)にイメージを持ちすぎて。結局仲のいい友だちには「〇〇(国名)行っても全然変わらないんだね」って言われて、9か月いたのに変わってないように見えるんだっていうのが悲しく思いましたね。(中略)(自分としては)もっと積極的になったと思ったんですけど。(中略)あとは日本についてから、トイレとかすぐそこにあるじゃないですか?そのサービスとかに感動しました。すごいキレイだし。日本のお菓子とかを見て、これが日本だとか思ったり。(中略)(留学先の学生気質については)向こうの学生がバイトしないんですね。バイトしないで学校に行っていて、私も帰ってきて大学行き始めたんですけど、毎日働く気にはなれなくて。(中略)まあ、勉強とかのほうが大事だなと思いました。<sup>1)</sup>

#### 4.3 トピック(2)「逆カルチャーショック対応」に対する反応

逆カルチャーショックへの対処方略・資源としては(括弧内は該当者記号)、留学仲間(A・D)・留学先の人との交流(D)、資格や語学の勉強(A)、アルバイト・遊び(A)で多忙にする、留学中の写真を見る(A)が活用されていた。

例えばAは、帰国して間もないころは、母親や留学の仲間とたわいない話をしたり勉強に取り組むなどしたりして気を紛らわしていた。写真を見て留学の思い出にふけることもあったと言っているが、最も効果的だったのは留学仲間と話をしたことであり、「情報を交換でき」、悩みをポジティブに受け止められるようになったと認識している。

A:私は、帰ってからはじめのほうは、一緒に話をしたいって気持ちのほうが大きかったので実家のお母さんのところに電話をかけて何気ない会話をしたりだとか、その留学の仲間とまめに集まって話をしたりとか。バイトじゃなくて、自分自身をちょっと忙しくして、教育実習が留学の前にあっただのでその間なかなか会え

なかった友達とかと会って話をしたりだとか。気分をまぎらわすことが多くなりました。その他にも、今まで留学行っている間のレポートや宿題に取り組んだりとか、英語検定の勉強とか、skypeを通じて留学先の友だちと話をしたりとか。

T1: それは〇〇(国名)の友達ってこと?

A: はい。あと、それでも寂しかったりとか時間をもてあましちゃったりするときとかは、留学中の写真とかを見て、思い出に浸ってることがあります。

T1: はい。どの方法が一番効果的だったというか、気に入ってますか?

A: やっぱり留学の仲間と集まって話をすると、情報を交換できるんで。

(中略)

T2: 同じことを悩んでいる共感とか安心感とかはある?

A: はい、自分だけじゃないんだっていう。一人一人の部屋にいると自分だけが悩んでいるのかなとかすぐマイナスに考え始めちゃうんですけど、集まって話をすると、自分の問題じゃなくて、これはみんな留学に行ってきたり帰ってきたり誰に(で)も起こっちゃうことなんだなって。プラスに受け止めるようになったと思います。<sup>2)</sup>

DもAと同じく、夏休み中に帰国したため、当初は終日アルバイトなどで忙しくしていたが、新学期が始まってからは、留学仲間とよく話をして過ごしたと語っている。

D: 私は夏に帰ってきたので、朝から夜までバイトしたりそういう生活をしていました。X大(所属大学)(に)帰ってきてからは、一緒に(留学から)帰ってきた子もいたのでよく話をしたりしましたね。<sup>2)</sup>

総じて、AとDにおいては、留学仲間との語り合いが一番良い逆カルチャーショック対処法であると認識していた。

#### 4.4 トピック(3)「キャリア形成」に対する反応

次に、留学によって得た学びや経験を、どう生かそうと思っているか簡単に一言で紹介して欲しいと尋ねたところ、語学力に磨きをかけたり、ボランティアに参加したりしたいと答えている。

A: 私は英検を頑張りたいなと思っています。できれば留学に関するボランティアも参加したいなと思っています。

D: 私も語学の勉強をしたいです。<sup>3)</sup>

将来のキャリア設計に関する彼らの語りを示した。これは講師が「将来設計のところを2つずつぐらい、紹介できる範囲で、アイデアを教えてください」と声をかけて、順に語られたものである。語学使用意欲の高まりがみられ、教員になってからの仕事に活かしたいという具体的な抱負も語られている。

D: せっかく習った〇〇(国名)語をいかして(いきたいです)(後略)。

A: 私はこの留学経験を将来自分が教師になってから伝えたり、あとALT(筆者注:外国語指導助手)とも積極的に話ができる教師になりたいなと思っています。<sup>3)</sup>

#### 4.5 セッション直後におけるセッションへの評価

セッション直後に得たセッションに対する評価(質問項目は表5の4-3と4-4)として、「同様のセッションがあればまた参加したいか」には共にしたいと答えた。自由討論を増やして、自分自身と日本の捉え方や、留学中の過ごし方等を語りたいと希望していた。セッションの有用性評価は全員が段階「5」で、その理由を「留学への考え方が広がった(A)」、「モチベーションが上がり、留学や就職活動に強気で臨めそう(D)」と記していた。

最後に、セッション全体の感想を尋ねたところでは、次のような語りが得られた。Aは他の参加者の話を聞き、留学を肯定的に受け止めることができたことで、充実した時間を過ごせたと捉えていた。Dも他の参加者の目標設定に触れて、よい刺激を受けたと感じていた。

A: 私もこの会に参加させてもらってとても充実した時間が過ごせたので、いろいろな国の経験とかも聞かせてもらってすごいいい経験になったなと思いました。今後またこういう会が開いてもらえるんだったら、すごいこの会を通して留学がプラスに考えられて、留学(中略)を通してこれからいろんな方法に生かせるんだなと思ったので、すごい留学をどんどんつなげて新しい世界を広げていけるんだなって気付かせていただいたので、また今後の新しい人生をみなさんと報告できたらいいなと思いました。

D: こういうところで留学した方たちとお話できてみんな目標をもって頑張っているんだなってことが知れたのでよかったなと思いました。<sup>3)</sup>

#### 4.6 セッションの8か月後におけるつどいの評価

セッション後約8か月経過時点では、2名共に、「つどいは役に立ちましたか」に対して「役に立った」、あれば今後も「参加したい」と答えた。自助グループ活動の評価に関する17項目の評定の平均は、Aが4.6( $SD=.51$ )、Dが3.6( $SD=.71$ )であった。そして両名とも「同じような経験の持ち主と共感しあえた」に最高点の5をつけていた(表7)。現在の生活における留学経験の有用性(質問項目は表

6の5-1から5-3)には、AもDも、「5.とても役立っている」とし、「バイトで〇〇語を中学生に教える中で体験談を語るができる(A)」「より広い視野で自分や世界を見られるようになったし、友人もできた(D)」と記述した。

キャリアプラン(質問項目は表6の6)は両者とも「ある」と答え、プラン実現のためのアクションとして就職活動のための勉強をしていると記した。留学経験を生かしていきたいかという問い(質問項目は表6の7)には、Aが5・ぜひとも生かしていきたい、Dが4・できれば生かしていきたい、を選んだ。

表7 自助グループ活動の評価に関する17項目の評定結果

	A	D
留学の良い面に改めて気付いた	5	4
留学を経験した自分をありのままに受け止められるようになった	5	4
安心して留学について語れた	5	4
同じような経験の持ち主と共感しあえた	5	5
自分に自信が持てるようになった	5	3
他の経験者の話から、自分の留学経験への理解が深まった	5	3
自分の居場所が得られた	4	3
将来の目標やキャリア計画がはっきりした	5	3
ほかの参加者の姿勢に励まされた	5	4
帰国後に困っているのは自分だけではないと感じられた	4	4
帰国後の逆カルチャーショックにうまく対応できるようになった	4	5
留学経験者の輪が広がった	4	4
帰国後の過ごし方について役立つ情報を教えてもらった	5	3
帰国後の問題にどう対応したらよいのか手がかりが得られた	4	3
孤独感が減った	4	3
自分の情報がほかの参加者の役に立った	5	3
自分の留学経験がほかの参加者の役に立った	4	3

※ 高濱・田中(2012a)より作成。

## 5. 考察

セッション参加者2名は共に帰国後に、心理的な苦悩や現実的な問題など、多様な困難を経験していた。彼女らはセッションに参加し、留学経験者同士という立場で語り合い、困難を共有し心情を分

かち合う場を持った。すると逆カルチャーショックについて話せたり、他の参加者にも同じような悩みがあると知ったりすることが安堵感につながった。事前アセスメントの段階では、逆カルチャーショックをあまり感じなかったと自己評価していたAも、感じたと評価していたDと同様に、セッション中には、自分が抱えた様々な悩みを具体的に語り、類似の対処資源を活用して困難に向き合ったことが読み取れた。キャリアについては共に語学の面で留学経験をいかしたいとし、セッションは有用だったと認知していた。

しかし8か月を経ての振り返りでは、活動の評価に関する評定平均を見ると、Aの方がDよりもセッションをより高く評価する傾向が見られた。経済的な問題については自助グループ活動のみによる解決は難しいものの、その他の問題については、情報・情緒サポートを求めていた彼女らのニーズに、自助グループ活動が一定の効果を持つ可能性を指摘できよう。両者ともに、同じ気持ちを共有しあいながら、各自が留学を活用するための方法について思いを巡らせ、自信を深め、実際にその方法を取り入れるためのアクションを起こしたいと考えていた。セッションにおいては心理教育として期待される認知・情緒・行動の三側面にわたる影響が伺われ、それぞれの要素が相互につながっていたことを、セッションの影響を示す三要素モデルとして表現したものが図1である。従来の医療・臨床分野における自助グループ活動の主たる対象は、自己・他者から見て既に病的な状況にあるなどして、その克服を目指すために自治体などが公的に主催する、多くは初対面同士の集まりである。一方、筆者らが開発した自助グループは、支援のニーズがあることに周囲も本人でさえも気づかない可能性がある帰国生を対象とし、同じ所属先であるという内集団性を生かして教育的サポートの提供を試みた点に特色がある。セッション実施後8か月を経ての事後調査には、セッションが有意義であり、セッションで語った留学活用方法が現在の生活において実践できており、さらにキャリアプランもあるとの回答が見られた。大学によっては、留学経験者が集える場として、OB・OG会等の組織があり、こうした帰国生のニーズに応えうるが、組織がない場合にも、常時派遣される学生を構造的に支える場として期待されるのが、今回のような教育的サポートシステムといえるだろう。

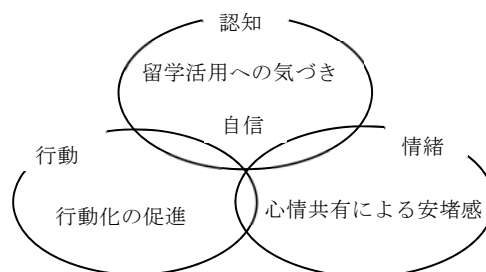


図1 セッションの影響の三要素モデル

※ 高濱・田中(2012a)より作成。

今回の試みは、再適応支援という心理教育的な側面のみならず、留学経験の活用やキャリア設計に

向かう姿勢を支えるというキャリア教育的な側面も持ち合わせていた。帰国後の各種課題を肯定・否定の両面から浮き彫りにして、逆カルチャーショックやキャリアデザインについて話せたことがセッションの利点として受け止められている。大学における一般的なキャリア教育をみると、討議や発表等のグループワークを、様々な考え方に触れて刺激を受けたり、自己を理解したりするために活用している（三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社、2014）。セッションへの反応からみると、今回の試みは参加者AとDの支援ニーズに合致していたといえるだろう。そこに応える一つの方法として、帰国後の不適應緩和やキャリア目標の達成を支援する、自助グループという形を提案したい。キャリア教育的な意義からも心理教育的な観点からも、従来空白になりがちだった帰国後教育に、派遣元大学が提供するシステムティックな留学生サポートが組み込まれることが望ましい。

最後に、今後の課題を三点述べる。第一の課題は、トータルサポートシステム全体を同一集団に通して実践する例を蓄積し、その結果を分析・報告する営みを継続していくことである。実践を積み重ねていくことにより、より多くの知見が得られ、セッション内容の精緻化が望める。今回報告したセッションの参加者は、海外留学期間が4か月から11か月程度であり、大学において提供される各種留学プログラムの中ではやや長期間の留学経験者である上、帰国後のセッションのみの受講であった。しかし近年では、1か月未満という短期留学生が増加傾向にある（文部科学省、2019）ため、こうした「超」短期留学生にも参加協力を呼びかけることを考えたい。この場合、長期生と異なり短期生は一斉に渡航し帰国することが多く、留学前後に人を集めやすい一方で、逆カルチャーショックの程度が軽いことが予想される。そのため、セッションのトピックとしては逆カルチャーショックよりも、留学経験を次のアクションにいかにつなげるかといった教育開発的な側面に重きを置く方が適切かもしれない。つまり「超」短期生は、今回の参加者とは抱えている課題の質に差があると考えて、その違いや適した支援を明確化するための研究が必要だろう。

第二に、今回のセッションは、派遣留学経験者を対象として、帰国後に日本の派遣元大学において提供したものであった。しかし実際には、留学先にまだ滞在している帰国直前の段階から徐々に帰国後に向けて準備していくのが、円滑な再適應を促すうえでは望ましいのかもしれない。これを帰国というリエントリーに備えるための、帰国準備教育として捉えておきたい。ただ、日本の大学の担当者がその都度現地に渡航して対応することは物理的かつ経済的に非常に困難であり、時差や地理的条件等の制約も大きい。そのため、渡航先への教育プログラム提供の媒体としては、時差や地理的・経済的条件を気にせず受講可能なオンライン講座、例えばMOOC（Massive Open Online Courses:大規模公開オンライン講座）の提供を、次代の方策として提案しておきたい。講座内容は、派遣元・派遣先大学ごと・留学プログラムごとにカスタマイズして構築できる。その後は、研究実践を重ね共通して活用できる部分を抽出していくことで、より一般的な内容を集約させて汎用性の高いものを作っていく。公共性と効率性の観点からは、こうした流れが望まれる。留学に関するMOOCとしては、東京大学が

2016年より外国人留学生獲得と留学準備教育のコース“Studying at Japanese Universities”を提供している (Fujimoto, Takahama, Ara, Isshiki, Nakaya & Yamauchi, 2018; 高濱・藤本, 2017)。しかし帰国後のケアやキャリア支援を主題としたコースはまだ見られないため、新規開発に期待したい。

第三に、今回のような対面型のセッションと並行させて、こうした集まりをSNSのクローズドグループなどのツールを活用して形成、維持、発展させることが考えられる。こうして国内外において適宜オンラインで利用できる仕組みは利便性が高いだろう。電子的コミュニティは関係性の継続を容易にするため、こうしたグループを軸として卒業後も継続的に連絡を取り合う場を設けたり、そこを基盤に「オフ会」として会ったりすることができる。留学を経験した先輩である卒業生の活躍を、後輩の現役学生にも披露し、シェアしていくことで、卒業生・現役生、そして派遣元・受け入れ先の大学という関係する全てに利点のあるwin-winのネットワークを構築していくことが可能となるだろう。

## 引用文献

British Council プレスリリース 2014年11月14日「留学経験のある学生は留学経験のない学生よりも将来を楽観視」

<https://www.britishcouncil.jp/about/press/20111114-mobility-research> (2019年5月13日閲覧)

Cadenhead-Hames, R. “Study Abroad Re-entry Handbook”

<http://wings.buffalo.edu/studyabroad/Handbook.pdf> (2009年11月1日閲覧)

Fujimoto, T., Takahama, A., Ara, Y., Isshiki, Y., Nakaya, K. & Yamauchi, Y. (2018) Designing a MOOC as an online community to encourage international students to study abroad, *Educational Media International*, 55:4, 333-346, DOI: 10.1080/09523987.2018.1547545

<https://doi.org/10.1080/09523987.2018.1547545> (2019年7月14日閲覧)

原沢伊都夫(2013)『異文化理解入門』研究社

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット[情報提供]健康用語辞典「ソーシャルサポート」

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/exercise/ys-067.html>

(2019年6月6日閲覧)

小柳志津・岡村郁子(2014)「首都大学東京における海外留学促進の取組み」『留学交流』2014年1月号、Vol. 34、pp. 1-5.

[https://www.jasso.go.jp/ryugaku/related/kouryu/2013/\\_icsFiles/afielddfile/2015/11/18/201401koyanagiokamura.pdf](https://www.jasso.go.jp/ryugaku/related/kouryu/2013/_icsFiles/afielddfile/2015/11/18/201401koyanagiokamura.pdf)

三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社(2014)「厚生労働省委託大学におけるキャリア教育プログラム事例集」



<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisaku-jouhou-11800000-Shokugyou-nouryokukai-hatsukyoku/0000087176.pdf>

(2019 年 7 月 14 日閲覧)

文部科学省報道発表「外国人留学生在籍状況調査」及び「日本人の海外留学者数」等について」平成 31 年 1 月 18 日 (2019)

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/koutou/ryugaku/\\_icsFiles/afieldfile/2019/01/18/1412692\\_1.pdf](http://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/ryugaku/_icsFiles/afieldfile/2019/01/18/1412692_1.pdf)

(2019 年 4 月 25 日閲覧)

村上壽枝 (2010) 「大学教育のグローバル化を踏まえた進路支援についての一考察」『大学アドミニストレーション研究』創刊号、pp. 95-109.

太田浩 (2014) 「日本人学生の内向き志向に関する一考察」ウェブマガジン『留学交流』2014 年 7 月号、Vol. 40、pp. 1-19.

[http://www.jasso.go.jp/ryugaku/related/kouryu/2014/\\_icsFiles/afieldfile/2015/11/18/201407otahiroshi.pdf](http://www.jasso.go.jp/ryugaku/related/kouryu/2014/_icsFiles/afieldfile/2015/11/18/201407otahiroshi.pdf)

(2019 年 7 月 14 日閲覧)

Paige, R. M., Cohen, A. D., Kappler, B., Chi, J. C., & Lassegard. J. P. (2002) *Maximizing Study Abroad*, Minneapolis: University of Minnesota.

高濱愛・藤本徹 (2017) 「日本留学希望者を対象とした M00C 「Studying at Japanese Universities」の開講後の展開について—一定性的な側面に焦点を当てて—」ウェブマガジン『留学交流』2017 年 4 月号、Vol. 73、pp. 16-27.

[https://www.jasso.go.jp/ryugaku/related/kouryu/2017/\\_icsFiles/afieldfile/2017/04/06/201704takahamafujimoto.pdf](https://www.jasso.go.jp/ryugaku/related/kouryu/2017/_icsFiles/afieldfile/2017/04/06/201704takahamafujimoto.pdf)

高濱愛・田中共子 (2011a) 「派遣留学生の教育的トータルサポートシステム構築へ向けて：日本人留学生を対象とした留学前および帰国後教育プログラムの試み」ウェブマガジン『留学交流』2011 年 7 月号、Vol. 4、pp. 1-11.

[https://www.jasso.go.jp/ryugaku/related/kouryu/2011/\\_icsFiles/afieldfile/2015/11/19/aitakahama\\_tomokotanaka.pdf](https://www.jasso.go.jp/ryugaku/related/kouryu/2011/_icsFiles/afieldfile/2015/11/19/aitakahama_tomokotanaka.pdf)

高濱愛・田中共子 (2011b) 「短期交換留学生のリエントリー・ステージにおける課題の分析—逆カルチャーショックと留学活用を中心に—」『人文・自然研究』5 号、pp. 140-157.

<http://hermes-ir.lib.hit-u.ac.jp/rs/handle/10086/19022>

高濱愛・田中共子 (2011c) 「海外留学から帰国した日本人留学生を対象とした留学後教育—ケアとキャリア形成のための自助グループの試み—」『異文化間教育学会第 32 回大会抄録集』pp. 150-151.

<http://hermes-ir.lib.hit-u.ac.jp/rs/handle/10086/23223>

高濱愛・田中共子 (2011d) 「日本人留学経験者を対象とした自助グループ的ミニセッション—帰国後異文化間教育の試み—」『留学生教育学会第 16 回研究大会抄録集』pp. 49-50.

<http://hermes-ir.lib.hit-u.ac.jp/rs/handle/10086/23225>

高濱愛・田中共子 (2011e) 「日本人留学生の逆カルチャーショックに関する事例的検討—認知行動的変

化と周囲との葛藤を中心に—」『多文化関係学会第10回年次大会発表抄録集』pp. 20-23.

<http://hermes-ir.lib.hit-u.ac.jp/rs/handle/10086/23313>

Takahama, A. & Tanaka, T. (2011f) “Analysis of Challenges Faced by Japanese Short-term Exchange Students after Studying Abroad: A Focus on the Reverse Culture Shock” Proceedings of First Global Congress for Qualitative Health Research, p. 89.

高濱愛・田中共子(2012a)「日本人留学生の帰国後のケアを目的とした自助グループ活動—リエントリ—課題への対応とキャリア形成の支援を焦点に—」『異文化間教育』第35号、pp. 93-103.

<http://hermes-ir.lib.hit-u.ac.jp/rs/handle/10086/26881>

高濱愛・田中共子(2012b)「日本人留学生の帰国後のケアを目的とした自助グループ活動セッションの記録(1)—逆カルチャーショックの諸相を中心に—」『一橋大学国際教育センター紀要』第3号、pp. 83-91.

<http://hermes-ir.lib.hit-u.ac.jp/rs/handle/10086/26764>

高濱愛・田中共子(2013)「日本人留学生の帰国後のケアを目的とした自助グループ活動セッションの記録(2)—逆カルチャーショックへの対応を中心に—」『人文・自然研究』7号、pp. 186-199.

<http://hermes-ir.lib.hit-u.ac.jp/rs/handle/10086/25557>

高松里(2004)『セルフヘルプ・グループとサポート・グループ実施ガイド』金剛出版

田中共子・高濱愛(2012)「日本人留学生の帰国後のケアを目的とした自助グループ活動セッションの記録(3): キャリア形成の支援を中心に」『岡山大学文学部紀要』第58号、pp. 17-26.

<http://hermes-ir.lib.hit-u.ac.jp/rs/handle/10086/25468>

田中共子・高濱愛(2013)「日本人留学生における帰国後再適応に関する研究ノート—留学経験者を対象とした心理教育的セッション参加者の追跡調査から—」『文化共生学研究』第12号、pp. 81-98.

<http://hermes-ir.lib.hit-u.ac.jp/rs/handle/10086/25666>

八代京子・町恵理子・小池浩子・磯貝友子(1998)『異文化トレーニング』三修社

#### <謝辞>

本稿で報告した帰国後教育プログラムの開発と実践については、科学研究費補助金(課題番号21653090 研究代表者 高濱 愛)の助成を受けた。

#### <註>

本稿の一部は、高濱・田中(2011b, 2012a, 2012b, 2013)、田中・高濱(2012, 2013)で発表された内容を再構成したものである。