

留学生メンタルヘルス担当としての取り組み

～名古屋大学留学生相談室（740号室）活動報告～

高木 ひとみ

はじめに

筆者は2005年9月に留学生相談室に着任し、留学生のメンタルヘルス相談や教育活動を担当している。留学生相談室は2004年に学内共同教育施設として新しく設立され、全学の留学生に関わる相談活動を行っている。これまで留学生相談室の教職員の方々が作り上げてきた相談・教育活動の基盤をもとに、着任後、留学生相談活動の充実化、留学生相談室の広報活動、留学生のメンタルヘルスに対応する援助体制の強化、予防・国際教育プログラムの開発等を目指し業務を行ってきた。筆者自身、3年間のアメリカ留学を終えて、留学先で専門的に学んだ留学生のカウンセリングやアドバイジングや、国際教育活動の方法をどのように活用すると、名古屋大学の学生や文化に適した相談・教育活動として提供できるか試行錯誤を重ねながら試みた半年であった。

I . 相談活動

2005年9月に着任してから、週に7～8コマの相談時間を設け、相談業務を行ってきた。相談依頼は、留学生、教職員、日本人学生など多岐に渡り、2005年度後期の延べ面接件数（個別相談）は34件であった。1人当たりの面接回数は相談内容によって異なるが、平均1.7回であった。精神不安に関する相談の面接回数は1人当たり平均3.2回であった。1回当たりの平均面接時間は約54分であり、相談者に必要とされる綿密なカウンセリングを提供してきた。

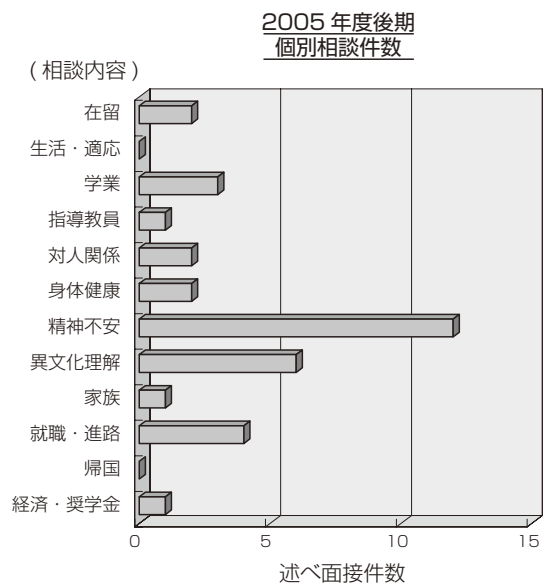
留学生に対しては日本語と英語による多文化間カウンセリング、留学生と関わりのある教職員に対しては留学生の問題等を解決するためのコンサルテーションなどを提供してきた。また日本人学生からの相談の依頼もあり対応してきた。

1. 精神不安に関する相談が個別相談の多い割合を占める

個別相談の述べ面接件数34件のうち、相談内容は全体的に精神不安に関するものが最も多く（12件）、他には異文化理解（6件）、進路・就職（4件）、学業（3件）などに多い傾向が見られた。主な相談内容について以下にまとめる。

【精神不安】

精神不安の主な症状としては留学生や外国人研究者の「異文化不適応等による精神不安からの問題行動」「研究室や友人関係等、対人関係のストレスからの健康状態の悪化や妄想等の傾向」「学業・研究のストレスによる精神不安状態や自尊心の低下」などが見られた。相談に来る留学生などの不安定状態は高く、興奮しながら、または涙を流しながら話を伝える留学生も



多い。継続的な支援ができるよう相談者との信頼関係を築きながら、カウンセリングを提供することにつとめた。中には、相談を依頼することやカウンセリングを受けることに対して遠慮深い留学生も見られ、カウンセリングとはどのようなものか、また筆者の役割について説明しながら、面接を行った。

【学業】

学業に関する相談では、大学院入試に対するストレスを感じながら準備する研究生に対し、心理的な支援をしながら、学習方法の指導を行った。また、転科を希望する学生の相談に対応した。日本人学生からは海外の大学での履修や勉強方法に関する質問に応じた。

【指導教員】

博士号を取得するのに想像以上に時間がかかることが分かり、これからの留学生活に不安を感じ、指導教員を変更したいという留学生の相談に対応した。

【進路・就職】

進路・就職については、キャリアプランニング等の相談だけでなく、大学院に所属する留学生が研究・教育職を目指す際の就職活動の方法、履歴書の作成方法に関する相談なども受け、大学院生向けの留学生就職支援の必要性を認識した。

【在留】

帰国前の在留資格に関する質問や大学院に所属する留学生が国際学会発表を行うためにアメリカに入国する際のビザについて問い合わせがあった。

【身体・健康】

健康状態が悪化し、休学し母国に帰国することが必要だと感じた留学生の休学や授業料に関する相談に対応した。また、出産に関する質問などに対応した。

【異文化理解】

異文化理解に関する相談では、留学生だけでなく日本人学生からも、留学生と日本人学生の交流や理解を促進する方法についての内容が多かった。相談を通して、留学生や日本人学生などが来学期に向けて新しい国際交流プログラムの企画を立ち上げる姿も見られた。

2. メンタルヘルス専門家との連携による留学生のサポート

留学生のメンタルヘルスの問題を扱う際に、特に深刻な不応症や精神不安症状を示す留学生の問題や危機管理の対応に関しては、留学生に関わる担当者、カウンセラー、医師などが連携して問題解決に取り組むことが望ましいと言われている。今年度は学内外のメンタルヘルス専門家との援助・支援ネットワークを強化することにつとめた。

【保険管理室との連携による留学生の精神面のサポート】

留学生の深刻な精神不安に関するケースについては、保険管理室の精神科医の先生方が主催されている東山症例研究会（月に1～2回開催）において、ケースを検討し、精神療法的な助言をいただきながら、カウンセリングの方向性を見出し、問題解決に取り組んだ。

【地域の病院や医師との連携による留学生のサポート】

留学生の危機管理に対応できるように名古屋市内の多言語が扱える医師や病院との連携を強化するためにネットワークの構築につとめた。本年度は、英語で対応が可能な精神科病院の訪問や、名古屋地域で開催される精神医学分野の研究会に参加し、英語を使って治療が提供できる精神科医との関係を構築した。

II. 留学生のメンタルヘルス予防活動・国際教育活動

本年度は、留学生の異文化適応、留学生と日本人学生の相互理解を促進することを目的にグループ・アプローチを活用した2つの教育・予防プログラム「多文化間ディスカッショングループ」、「スモールワールド・コーヒアワー」を立ち上げた。グループ・アプローチとは、カウンセリング心理学等の分野では、「自己成長をめざす、あるいは問題・悩みをもつ複数の学生に対し、グループ担当者が、言語的コミュニケーション、活動、人間関係、集団内相互作用などを通して心理的に援助していく営み」（野島一彦編（1999年）『現代のエスプリ：グループ・アプローチ』至文堂）と捉えられている。筆者自身、ミネソタ大学の留学生オフィスで様々な形態の多文化グループ・プログラムを提供してきた経験をもとに、留学生相談室や留学生センターの教職員や学生たちと共に話し合い、名古屋大

学に適したプログラム開発を目指した。

1. 多文化間ディスカッショングループ

多文化間ディスカッショングループとは、留学生の異文化適応、留学生と日本人学生の相互理解、信頼関係、友人関係の構築を促進することを目的としたサポートグループ的なディスカッショングループ活動である。具体的には留学生と日本人学生が定期的（週に1回）同じメンバーで集まり（約11名）、ファシリテーター（筆者）がグループ・カウンセリングの技法を用いながら、文化に関することや異文化体験、大学生活を送る中で日頃感じていることや困っていることなどをテーマとしてディスカッションする。

2005年度後期には、日本語によるディスカッショングループ（参加者：大学院生2名、学部生2名、計11名〈出身国：中国、台湾、モンゴル、日本〉）を実施し、8回のセッションを行った。はじめは緊張やぎこちなさが見られたが、徐々にグループのメンバーは信頼関係を築き、個人的な悩みまでグループの中で分かち合えるようなサポートグループとなった。これまでに食事会やキャンプなども自主的に計画され、メンバーたちは相互理解を深めながら、友人関係を築いていった。ある参加留学生は、グループは「孤独になりがちな留学生生活を支えてくれる家みたいな場所だった」と述べており、参加学生の学生生活を支える重要な役割を果たしたといえる。

来年度は英語によるディスカッショングループも実施する予定である。さらにはカウンセリング学や国際教育学などを学ぶ大学院生のファシリテーターを募集し、学生と共にグループ数を増やし、多文化間ディスカッショングループ活動の発展を目指していきたい。

平成17年度 多文化間ディスカッショングループ活動内容

回	開催日	テーマ
	11/17-11/30	事前面談（12名）
1	12/1	自己紹介
2	12/8	自己紹介、今後のディスカッションテーマ
3	12/15	身近な文化差について
4	12/22	恋愛
5	1/12	夢・生き方・価値観と中国料理
6	1/19	国際問題と自分の感情
7	1/26	家族関係・子育て
8	2/2	グループの振り返りと今後に向けて

【多文化間ディスカッショングループ参加学生たちの感想（アンケートより）】

- ・より内面的で、より日常的な留学生の側面を知ることができました。
- ・違う国のことより、自分の国のことについて知ることができたように思います。
- ・一人一人を尊重して進行されていて、安心して話せる場所でした。
- ・和やかな雰囲気がよかったです。授業と違って全然緊張しないで参加できました。
- ・違う考え方を持つ人の意見も尊重して真剣に聞く必要があることを学びました。
- ・気軽に話し合えて、いろいろな国のことをも知ることができて、友達も作れる場所でした。
- ・お茶を飲んだり、お菓子を食べたりして、とてもんびりした雰囲気が好きでした。

2. スモールワールド・コーヒーアワー

スモールワールド・コーヒーアワー（月に1～2回開催）は、留学生・日本人学生・教職員などが自由に参加できるオープン・グループ活動である。毎回、集まったメンバーでリラックスした雰囲気の中、気軽な雑談を交わしたり、テーマを設定し文化紹介をしたり、時には学生生活に必要な情報を提供しあうなど、楽しい交流と学生生活に必要なサポートを受けられる場である。さらに、筆者や教職員がコーヒーアワーのプログラムに関わることにより、必要に応じて参加学生との話の中で教育・心理的なサポートを提供することができる場となっている。2005年度は留学生相談室（IB 電子情報館）において開催したことにより相談室の場所を留学生や日本人学生に紹介する機会にもなった。

2005年度後期は4回のコーヒーアワーを実施し、延べ参加者は53名であった。主に身近に感じる文化の違いについて、留学生と日本人学生が積極的に質問しあう場面が多かった。また留学に関心のある日本人学生が留学生の日本での留学体験を聞き、異文化体験について知る機会となった。参加学生にコーヒーアワーのどのような点が良かったかと聞くと「自分の興味のあること以外のいろいろな面白い話、海外の話、留学生の体験が聞けること。友達ができる点。」や「様々な学部・年齢の方々といろいろな話ができる点。」と答えていた。学年や学部・研究科を越えた留学生と日本

スモールワールド・コーヒーアワー活動概要

回	開催日	テーマ	参加者数	出身地域	開催場所
1	12/ 8	文化の違い各国の事情	17名	東アジア・東南アジア・北米・中南米・ヨーロッパ・日本等	IB 電子情報館740号室
2	12/22	文化の違い各国の事情	14名	東アジア・北米・ヨーロッパ・日本等	IB 電子情報館740号室
3	1 /12	留学生の日本での生活	12名	東アジア・日本等	IB 電子情報館740号室
4	1 /16	今学期の振り返り	10名	東アジア・日本等	IB 電子情報館740号室
		計	53名		

人学生など幅広い参加者が集まり、コミュニケーションを通して、互いにいい刺激を受けあったといえる。来年度は学生ボランティアスタッフを募り、学生と共にスモールワールド・コーヒーアワーを開催していきたいと考えている。また、本年度は日本語の使用頻度が高く、英語でのコミュニケーションを希望する留学生や日本人学生も多かったため、来年度は多言語を使って交流できる場を工夫して提供していきたい。

3. オリエンテーション活動

留学生受入れオリエンテーションでは、異文化適応の促進のために必要な情報を伝え、異文化対応スキルなどを紹介した。さらに留学生相談室を気軽に利用できるよう、オリエンテーション内容を工夫した。

【新入留学生オリエンテーション】

全学新入留学生のためのオリエンテーションでのガイダンス

2005年10月12日「異文化適応について」(日本語・英語)

留学生の適応援助のための情報提供として「異文化適応とカルチャーショック」について説明した。主にカルチャーショックが起こる原因、カルチャーショックと異文化適応のモデル、カルチャーショックの症状、カルチャーショックの対処方法を紹介した。新入留学生が異文化体験のプロセスを理解し、カルチャーショックを体験したときに自分自身のケアができるよう情報提供することを目指した。オリエンテーションに参加した留学生が重いカルチャーショックの症状を感じた際にサポートが必要だと認識し、留学生相談室に来談するケースが見られた。留学生相談担当者がオリエンテーションにおいて留学生を顔を合わせ、異文化適応の話伝えることは重要であるといえる。

【国際嚶鳴館オリエンテーション】

国際嚶鳴館入居オリエンテーションでのガイダンス
2005年9月28日「留学生生活・異文化体験について」(日本語・英語)

国際嚶鳴館において、留学生の適応を促進し、留学生と日本人学生が共同生活を送りやすくなるよう、カルチャーショック、多文化環境での友人形成プロセス、異文化コミュニケーションの観点から互いに心がけたいことなどを説明した。

Ⅲ. 広報活動

「留学生相談室」知名度を高めるために、相談室の教職員でホームページ (<http://www.isa.provost.nagoya-u.ac.jp>) のデザインや構造案を企画し、公開に踏み切った。初めての試みであったため、試行錯誤の連続であったが、これから内容や運営方法について検討を重ね、改良していきたい。来年度は一度、全面的にリニューアルし、利用者がより読みやすい、使いやすいホームページを目指す予定である。さらに英語版のページの作成に取りかかることができたらと考えている。また来年度はニュースレター「留学生相談室だより」などの発行も行い、留学生相談室の活動を広く周知し、利用者数を増やすことにつなげていきたい。

おわりに

着任して以来、筆者自身、リエントリーのプロセスを経験している中、多くの先生方や職員の方々に支えられ、恵まれた環境の中で相談・教育活動を行えていることにとっても感謝している。日本の大学では名古屋大学のように全学向けの「留学生相談室」が独立した組織として存在し、留学生のメンタルヘルスを担当する教員が配置され、留学生の精神面の支援体制が整っ

ている大学は少なく、名古屋大学は留学生カウンセリングやアドバイジングの先駆けを行っているといえる。「名古屋大学留学生相談室」のこれからの発展のために、さらに様々な部局の教職員の方々と連携しながら、良質な相談・教育活動の提供につとめていきたい。

多文化間ディスカッショングループ

留学生と日本人学生のみなさま

多文化間ディスカッショングループに参加しませんか？

留学生相談室では、週に1回多文化間ディスカッショングループを開催します。
多文化間ディスカッショングループでは、留学生や日本人学生が、毎回、同じメンバーで集まり、文化に関することや異文化体験、そして日ごろ考えていることなどを、テーマとして、コーヒーや紅茶などを飲みながら、リラックスした雰囲気の中で、話し合います。

2005年12月1日(木)～2006年2月2日(木)

(冬休みの期間は除く)

毎週木曜日 4:30pm～6:00pm (全8回)

IB 電子情報館 西棟 7階 留学生相談室 740号室にて

使用言語:日本語 参加費:無料 募集定員:10名



多文化間ディスカッショングループを通して

- 日本から、そして世界からの学生と友達になれる！
- 異文化理解を深めることができる！
- 学生生活・留学生生活を成功させるヒントを互いに共有できる！
- 自分自身について、自分自身の文化についての気づきが深めることができる！

参加を希望する方は、名古屋大学留学生相談室 高木ひとみまでご連絡ください。

電話番号:052-788-6118 e-mail: takaki@ecis.nagoya-u.ac.jp

(参加する前に、簡単なインタビューをお願いしています。)

参加申し込みは、11月25日(金)までにお願います！(質問なども、ぜひメールしてください！)

名古屋大学 留学生相談室

International Student Advising Office



スモールワールド・コーヒーアワー Small World Coffee Hour

留学生と日本人学生のみなさま

スモールワールド・コーヒーアワーに参加しませんか？

名古屋大学留学生相談室では、月に2回スモールワールド・コーヒーアワーを開催します。スモールワールド・コーヒーアワーでは、留学生や日本人学生など、さまざまな文化背景を持つ人たちと出逢い、コーヒーやお茶などを飲みながら、リラックスした雰囲気の中で、いろいろなことを話し合える場を提供します。時には、文化紹介をしたり、文化に関することや日ごろ考えていることなどを、テーマとして、話し合ったりする予定です。授業の合間に、ぜひ来てみませんか？

日時:2005年12月8日(木)、12月22日(木)

2006年1月12日(木)、1月26日(木)

第2・4木曜日 11:00am～1:00pm

会場:IB 電子情報館 西棟 7階 留学生相談室 740号室にて

気軽に都合のいい時にご参加ください！

使用言語:日本語や英語 参加費:無料
コーヒーや飲み物を用意しています。
昼食持参も歓迎します！



人数把握のため、参加希望者は、事前に名古屋大学留学生相談室 高木ひとみ (電話:052-788-6118、e-mail: takaki@ecis.nagoya-u.ac.jp)までご連絡いただけると助かります。また、スモールワールド・コーヒーアワーの準備や片付けなどお手伝いをしてくださるボランティアの方を募集しています。興味のある方は、名古屋大学留学生相談室 高木ひとみまでご連絡ください。

Small World Coffee Hour

International and Japanese Students:

Come join us at the Small World Coffee Hour!

The Nagoya University Advisor's Office for International Students (AOIS) is organizing a "Small World Coffee Hour" twice a month! The Small World Coffee Hour will give all International and Japanese students the opportunity to meet and talk with each other in a relaxing environment and to learn about other cultures. Sometimes we may introduce each culture or discuss cultural and college life topics. Take a break from your studies and come alone or with your friends!

When: December 8th (Thursday), 22nd (Thursday), 2005
January 12th (Thursday), 26th (Thursday), 2006

Every other Thursday 11:00am～1:00pm

Where: IB Building, West Wing, 7th Floor, Room 740

When you have time, come and join us!

Language: Japanese and English Cost: Free

We will offer freshly brewed coffee and tea.

If you would like to eat lunch, please bring along with you!



- Registration is not necessary, but if possible, please contact Hitomi Takaki by e-mail (takaki@ecis.nagoya-u.ac.jp) or phone (052-788-6118) to let us know that you are coming, so we have an appropriate amount of coffee and tea!
- The Advisor's Office for International Students (AOIS) is looking for volunteers who would be willing to support our Small World Coffee Hour. If you are interested in becoming one of the volunteer team members, please contact Hitomi Takaki at takaki@ecis.nagoya-u.ac.jp or 052-788-6118.