

名古屋大学 ACS メンタルヘルス担当教員の活動報告

国際交流協力推進本部 特任准教授

坂野 尚美

はじめに

本報告書では「相談件数と内容」、「ファシリテーター研修および多文化ピア・サポーター研修」、「G30学生支援」の3つに分けて報告する。また2011年度は、2011年12月19日～2012年3月4日まで、私の産前休暇、産後休暇のため、約3カ月間は相談、研修、多文化交流の会などの活動を行わなかった。

1. 相談件数と内容

2011年1月～2011年12月までの相談件数と内容は、下記の表の通りである。留学生の心の病、異文化不適應や、さまざまな問題を抱えている留学生の心のケアを行った。

留学生の相談では、1つの相談内容ではない場合があった(ただし上記の全報告のうち10名以下)。そのため相談件数は、のべ人数になっていない。相談内容の

メンタルヘルスに関する相談件数

(2011年1月～12月)

相談項目	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	合計
指導教員・研究室・進路	3	15	2	1	2	5	8	11	17	11	4	3	82
日本語・学業	1	1	3	2	2	9	6	13	6	3	4	2	52
入国・在留関係	12	7	12	2	3	0	0	0	0	2	0	0	38
宿舍	8	32	40	49	15	11	5	7	5	2	3	3	180
奨学金・授業料	1	0	1	4	2	2	7	4	2	2	3	3	31
生活・適応	1	7	6	12	12	11	16	12	6	13	8	9	113
家庭・家族	1	2	8	4	3	2	3	4	3	3	9	7	49
人生観	1	6	4	1	2	0	1	4	2	1	1	1	24
恋愛	8	9	15	4	8	4	5	5	1	1	1	1	62
精神保健	11	19	13	5	12	9	7	12	14	28	12	15	157
身体健康	25	11	5	1	1	1	2	2	3	2	8	7	68
国際交流	24	13	10	11	10		2	0	2	3	8	6	91
その他	35	26	53	105	74	58	78	85	58	68	45	56	741
合計	131	148	172	201	146	114	140	159	119	139	106	113	1688

「その他」では、学内の学生相談総合相談センターの学生相談部門、メンタルヘルス部門、就職相談部門、障害学生支援室、ハラスメント相談センター、法務室との連携のほか、留学生担当教員や指導教員などの教職員と共に支援を行った相談内容と件数を数値化した。学外の専門機関との連携をはかりながらの留学生支援等についても、「その他」の相談内容・件数に含めた。また「その他」では、留学生が来談者となる場合だけでなく、留学生宿舎内での人間関係のトラブルに関

する相談も件数に含めている。こうした学内、学外での専門機関との連携が必要とされる場合の多くは、来談者(留学生など)が心の病を抱えていた。

精神保健では、学内の保健管理室の医師から診断された留学生の病名では、適応障害、気分障害、不安障害、境界性人格障害、人格障害、双極性障害、統合失調症の順で多かった。

相談を受ける初期の段階での留学生の来談の際の要望は、1つの要望にとどまらないこともあり、カウ

セラ（アドバイザー）として躊躇するような望みや、現実的でない要望が吐露されることがあった。留学生は、葛藤を抱えて無力感でいっぱいの状態のときもあり、望みを思い浮かべて、それを言語化できない時もある。相談の過程で、留学生の要望を留学生自身から引き出すことができる場合もあり、そのかわりの中で目標を立てられるようになることもある。また留学生の相談について、相談回数や期間を定める時間制限アプローチで行う場合と、期間を限定しないオープンエンドの相談とがあった。卒業することが決まっている場合、とりわけ1年以内に卒業する留学生の場合には、名古屋大学を卒業する時点で終了が決まっている。そのため、カウンセラー（アドバイザー）と留学生は協働態勢が取りやすい。卒業の時期が近づいてくると、留学生の気持ちが高まり、卒業に向かって意欲的になっていく傾向があった。全て半年以上の相談期間がある場合の留学生だったため、開始から終結に向けて、目標に合わせて支援することが可能となった。また、1年以上の在籍期間があり精神疾患をもつ留学生の場合、オープンエンドの相談になるが、半年に1度程度振り返りを行い、次の半年についての目標について確認しあい、継続して相談を受けることにしている。

来談する留学生の主な相談は、その他を除くと、宿舎、精神保健、生活・適応の相談の順となった。宿舎に関する相談は、宿舎内での人間関係の相談や、経済的な問題があり宿舎を変りたいという相談が多かった。精神保健の相談については、留学生が自国にいるときから抱えた心の問題が、日本に留学したことがストレスになり、心のケアが必要となる場合がある。とりわけ留学生の感情的な反応が多かったのは、落ち込み、孤独、不安、怒りなどであった。怒りを表出する留学生への対応は、それほど簡単ではない。怒りを多く表出する留学生には、とりわけ留学生を批判したり、否定している言葉を避け、信頼関係を重んじるように接するようにし、率直に互いに話し合うことができるように心がける。留学生の相談で重要なのは、留学生個人の力（自己解決能力）を高め、社会環境（研究室などの教育環境や生活環境）が自分自身のニーズに合うように調整することを考えていける力をつけることである。

Ⅱ．ファシリテーター研修（多文化交流の会の活動）および多文化ピア・サポーター研修

多文化交流の会は、2011年5月～12月までの参加者（日本人学生と留学生）は、のべ約188名の参加者となった。ファシリテーター研修は、2011年は1回（全8回研修）開催し、12名の留学生が参加した。多文化ピア・サポーター研修には、14名の留学生が参加した。また、2011年9月5日には、多文化ピア・サポーターとして活動するスキルアップ講座（研修）を行った。スキルアップ講座（研修）に参加した6名が多文化ピア・サポーターとして2011年10月～12月のG30学生たちの相談支援を行った。相談件数の合計は、50件だった。

多文化交流の会

多文化交流の会は、多文化間コミュニケーショングループ活動である。

これは、学生支援メッシュプロジェクト'メユット'（すでに終了したプロジェクト）での活動を継承・発展させるために活動する会である。この多文化交流の会のプログラムでは、多様な文化背景をもつ学生たちに参加を促すプログラムとして、2005年度からアドバイジング・カウンセリング部門（留学生相談室）で多文化間ディスカッショングループの枠組みとともに、2008年度後期から「多文化アートの会」「多文化シネマの会」「多文化フードの会」「多文化フェスティバルの会」「多文化記念日の会」「多文化交流の会」を展開してきた。多文化間コミュニケーショングループ活動（Cross-cultural communication Group）は、文化的な活動を媒介にして、留学生や一般学生がゆるやかに相互交流を深めることを目的としている。毎週同じメンバーで活動することが特徴であり、継続的な参加によって、学生間の交流やコミュニケーションを促進した。毎週活動をしており、参加人数は20名程度とし、ファシリテーターは3-4名として、1回の活動のファシリテーターは2名である。使用言語は、特に設定せず、参加学生のニーズに合わせて、日本語や英語などを適宜使用するスタイルを用いている。

2011年前期に開催した多文化交流の会で、それぞれの国の習慣、遊びなどを紹介し、相互理解を深めた。参加者は、のべ90名となった。

2011年後期に開催した多文化記念日の会では、それ

ぞれの国や地域の行事、祭り、イベントを紹介した。参加者は、98名となった。



ファシリテーター研修

2011年第2回ファシリテーター研修(8回の研修)には、10名が参加登録した。また、第1回ファシリテーター研修修了者5名が、先輩ファシリテーターとして第2回ファシリテーター研修の指導や助言をした。のべ85名が参加した。上記のプログラムはともに、名古屋大学留学生支援事業費によって実施された。



その他

2011年8月3日、ハラスメント相談センターとアドバイジング/カウンセリング部門の合同企画「多文化と恋愛」と題して、講義(多文化間の人間関係の違いとハラスメントの定義)を聴いた上で、日本人学生と留学生が恋愛とハラスメントの違いや多文化での恋愛観の違いなどを話し合った。参加者は約15名となった。

Ⅲ. 「G30学生支援」

上記にも述べたように、多文化ピア・サポーター研修を実施してきた。そのうち3名は、学生総合相談センターピア・サポーター養成講座も受講した。彼らはピア・サポーターとして、2011年4月から活動を開始した。2011年4月～7月までの相談件数は、8件である。

多文化ピア・サポーター研修を修了した留学生うちの6名は、2011年9月5日に多文化ピア・サポーターのスキルアップ講座(研修)を受講し、2011年10月～12月のG30学生たちのピア・サポート(相談支援)を行った。相談件数は以下の通りである。

多文化ピア・サポーター 相談者数(2011年10月)

- ・10月6日(11名)
- ・10月11日(4名)
- ・10月14日(2名)
- ・10月18日(2名)
- ・10月20日(1名)
- ・10月27日(1名) 合計 21名

10月の主な相談内容は、科目の履修の仕方などの学習面での相談のほか、生活面での相談が多かった。学内のサークル活動の参加に関する問い合わせも多かった。

多文化ピア・サポーター 相談者数(2011年11月)

- ・11月1日(2名)
- ・11月8日(2名)
- ・11月10日(3名)
- ・11月15日(4名)
- ・11月21日(3名)
- ・11月24日(3名) 合計 17名

11月の主な相談内容は、G30の講義の課題や日本語の学習について相談が多かった。また、異文化適応(カルチャーショック)がうまくできず、どうしたらよい

かを悩む学生たちの相談が多かった。経済的に厳しい状況の学生からは、アルバイト先の探し方についての相談があった。G30の学生は日本語があまり上手に話せないため、学校生活を心配する声やアルバイト探し方や日本人学生の友人の作り方を尋ねてくる学生もいた。

多文化ピア・サポーター 相談者数 (2011年12月)

・12月1日 (2名)

・12月6日 (2名)

・12月8日 (2名)

・12月13日 (6名) 合計 12名

12月の主な相談内容は、レポートの書き方や課題について相談する学生が多くなった。またチューターとの人間関係に悩む学生もいた。それぞれのコースによって、悩みが異なっていたが、多文化ピア・サポーターたちは、工学部、経済学部などに在籍する留学生たちのため、G30の学生たちの悩みや思いを共感することができたようだった。相談に訪れたG30の学生たちも、「話せてよかった。気持ちが軽くなった」と語った。

2010年からはじめたファシリテーター育成プログラム、ピア・サポーター研修プログラムを、今後さらに充実させていこうと思う。留学生にとっての大きな課題のひとつは異文化適応である。留学生自身の異文化に適応する努力が必要なことはもちろんだが、それと同時に、さまざまな教職員や先輩方の支援のもと、留学生は異文化に適応するプロセスがある。この生きた支援は、留学生の心に響き、いきいきと学業を行う原動力につながっている。これまで、この生きた支援を受けた留学生が自らの経験を生かして他の留学生を支える“多文化ピア・サポートシステム”を構築するのを目的とし、多文化ピア・サポーターたちの活動を継続していくつもりである。多文化ピア・サポーターの活動を支援するのは、メンタルヘルス担当教員としての専門性をもって、留学生が日本の留学生活に適応し、名古屋大学の研究室等の中での対人関係や課題の遂行・解決が可能な限り円滑となり、そういったポジティブな経験を通して、自己評価・自己肯定感・自己効力感がよりよいものになるように支援していく。これは、多文化ピア・サポーターの目的でもある、留学生が抱えている問題を、多文化ピア・サポーターたちや

専門家の助言を受けながら、問題解決もしくは受容していくことを目指している。そのため、多文化ピア・サポーターたちは、このグループメンバーとして自我の力を信じて、相談をする留学生とグループメンバーの両者の自発性・自主性を重視する必要がある。2011年のG30学生たちが多文化ピア・サポーターに相談した内容について名古屋大学留学生支援事業として「留学生のための情報ハンドブック」を2012年3月に発行した。

G30の学年担当との連携ミーティング

2011年9月22日のG30学年担任との連携ミーティングの事前会議に参加した。2011年10月以降、月に一度のG30学年担任との連携ミーティングに参加し、G30学生たちの現況について情報を共有した。

G30の学生に対して、生活オリエンテーションの際に質問紙調査を実施した。今後、実施した質問紙調査の分析を報告するつもりである。

おわりに

G30の学生たちも昨年10月に入学し、ますます留学生数が増加するに伴い、心のケアも重要になってくると考えられる。この10月入学に合わせ、多文化ピア・サポーターたちが活動できたことは、1つの成果となった。今後も、ピア・サポーターたちの育成に力を注ぎ、学生が学生を支える仕組みづくりを強化していきたい。

妊娠中および産後のメンタルヘルスには、家庭と仕事のバランスなど、私が置かれている社会環境の影響を受けることを実感した。妊娠、出産という経験は、私にとって妊産婦の精神的健康とは何かを、考えるきっかけともなった。私は職務では、メンタルヘルス担当教員として、留学生の精神的健康を増進したり、精神的健康を取り戻すことができるように支援している。今回の妊娠や出産で特別な支援を私は必要とすることはなかったが、多少の気分の不安定さを経験することになった。こうした自分自身の経験を通じて、数日間ではあったが気分の不安定になることを経験し、改めて心のケアを必要とする留学生の気持ちに寄り添える気持ちになれたことは、よい経験につながった。今後は子育てを通じて、別の視点で、留学生たちのサポートをさらにしていけたら、と思っている。